

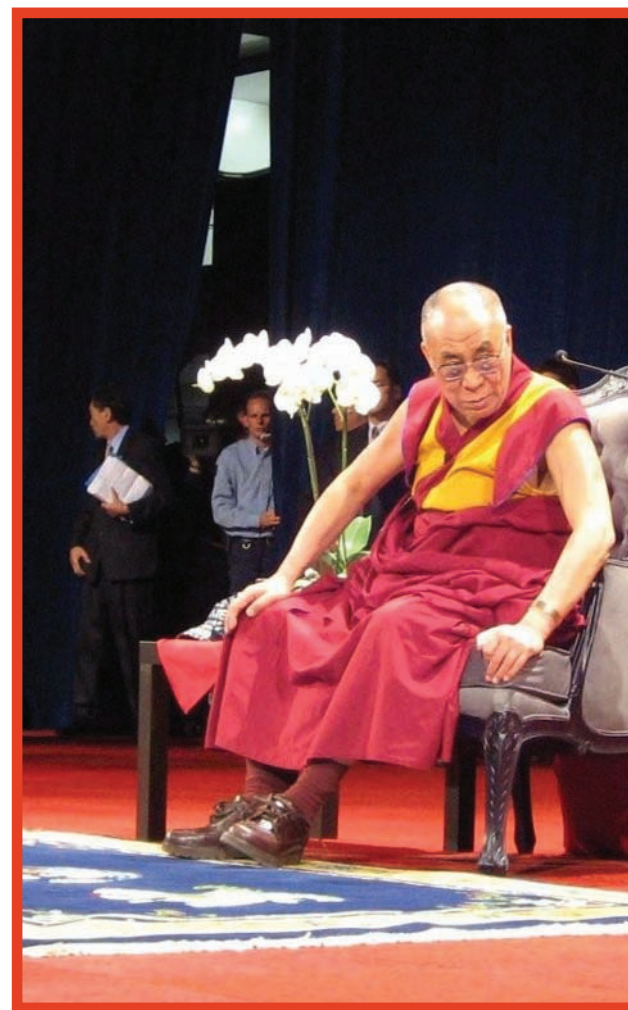
De kracht van de glimlach

Begin juni was de **Dalai Lama** in Nederland. Niet om over politiek te praten, maar om, zoals hij zelf zei, zijn lach te verkopen. Die lach was regelmatig te horen tijdens de twee lezingen die hij gaf in de RAI in Amsterdam. De Dalai Lama gebruikte hem om zijn pragmatische boodschap te onderstrepen: Wie slim is, kiest voor innerlijke vrede.

Wat is ook al weer het onderwerp waarover ik nu ga praten?" vraagt de Dalai Lama aan het begin van zijn middaglezing aan de monnik die naast hem zit. "De kracht van mededogen in turbulente tijden," is het antwoord. "Wat zeg je?" De monnik mag de titel nog twee keer herhalen. De zaal lacht wat ongelovig. "Ach ja", vergoeilijkt de Dalai Lama grinnikend, "voor mij gaan al mijn lezingen over hetzelfde." Daar kan ik, gelet op de twee lezingen van vier juni, wel mee instemmen, maar toch lijkt zijn verstrooidheid ook een signaal dat hij niet helemaal fit is. Tijdens de lezing vraagt hij nog twee maal naar de titel, zo nu en dan is hij de lijn van zijn betoog kwijt en op andere momenten komt hij ongenueerder uit de hoek dan je van hem verwacht. Bijvoorbeeld als hij heel stellig beweert dat het Boeddhisme niet bij westerlingen past en dat hij ons daarom afraadt om op deze religie over te stappen. Of als hij praat over de eindigheid van het zelf en in eerste instantie niet de Boeddhistische uitleg toelicht, maar tot schrik van zijn vertaler heel eerlijk zegt dat hij geen idee heeft of het zelf eindig is, maar dat hij hoopt van niet. Zo laat hij een heel menselijk en warm gezicht zien.

Als ik in de pauze bezoekers vraag naar hun ervaringen krijg ik unanieme loftuitingen te horen: "Prachtig, mooi, bijzonder om mee te maken." En: "Zijn boodschap is zo praktisch, relativerend en gericht op het leven van alle dag." Ook ik ben onder de indruk van zijn pragmatisme. Zijn verhaal gaat niet over heiligheid, het gaat over je gezonde verstand gebruiken. Het gaat niet over verheven, ver in de toekomst gelegen doelen, het gaat over eieren kiezen voor je geld. Het gaat over gezond en wijs egoïsme. Hij spreekt over mededogen, woede loslaten, religies, geduld beoefenen en nog veel meer, maar in feite gaat het de hele tijd over de volgende twee vragen: Hoe bereik je innerlijke vrede en waarom zou je er zoveel moeite voor doen?

Wie slim is
kiest voor
innerlijke vrede



Het pad van de Bodhisattva krijger

Het grote verschil tussen het ochtend en middagprogramma is de invalshoek van waaruit de Dalai Lama spreekt. 's Ochtends is er een Boeddhistisch onderricht en zijn er een twintigtal monniken op het podium aanwezig. De Dalai Lama zit op een prachtige hoge, veelkleurige troon met daarachter Tibetaanse kleden. In de middag bij zijn publieke lezing zit hij gewoon op een grijze fauteuil. Na een

paar minuten besluit hij ook daar in kleermakerszit in te gaan zitten. Iets wat nog niet meevalt. 'En al helemaal niet op mijn leeftijd', verzucht hij, alweer lachend. Het onderricht gaat over de levenshouding van een Bodhisattva. Dat is iemand die verlichting wil bereiken ten behoeve van alle wezens. Een verlicht mens telt voor twee als het gaat om hulp bieden aan anderen, is zijn motivatie. De 'les' is aan de hand van een belangrijke Boeddhistische tekst die alle deelnemers hebben gekregen. Hij is wat technischer dan de lezing 's middags, maar het onderwerp loopt gewoon door. Wat slim is om te doen als je de verlichting zoekt, is immers ook heel



handig voor iemand die gewoon een gelukkig leven wil leiden. En zijn we eigenlijk niet allemaal op zoek naar wat verlichting?

Religie, heeft volgens de Dalai Lama maar één doel: compassie ontwikkelen zodat je verantwoordelijkheid kunt nemen. Dat geldt voor alle religies, ook voor het Christendom. Iedere religie heeft zo zijn eigen methoden om dat te bereiken. Christenen

kunnen bijvoorbeeld zo'n goed contact met God ontwikkelen dat zij zich aan hem overgeven en hun zelf ondergeschikt maken. Het is goed dat religies verschillende wegen bewandelen, want zo is er altijd wel een religie die bij je past. Als mensen zijn we namelijk wel allemaal gelijk, maar dat wil nog niet zeggen dat we onze religiositeit op dezelfde manier leven en ervaren. Zo is het Boeddhisme, net als het Hindoeïsme een religie die goed in het Oosten past, en is het Christendom over het algemeen meer geschikt voor het Westen. Het is belangrijk dat je een religie aanhangt die voor jou effectief is. Het is ook belangrijk dat je op de hoogte bent van andere religies, zodat je jouw medemensens beter begrijpt. En welke religie je ook kiest, pas hem toe in je dagelijks leven. Alleen maar naar een kerk of moskee gaan heeft geen zin, breng je religie in praktijk. Continu.

Bij veel mensen leeft het misverstand, dat je ergens in moet geloven om religieus te kunnen zijn. De Dalai Lama is het daar niet mee eens. Hij roept ons op om sceptisch te zijn, want zo'n houding leidt tot vragen en onderzoek. Geloof niet wat hij zegt, maar onderzoek het, en neem pas iets als waar aan als je het zelf ervaren hebt. Gebruik je gezonde verstand en blij objectief en open. De wetenschap kan een belangrijke bijdrage leveren aan je religieuze oefening. Zo heeft de psychologie veel onderzoek gedaan naar emoties en heeft bijvoorbeeld ontdekt dat 90% van de redenen die je aangeeft dat je boos op iemand of iets bent, niet echt klopt. De werkelijke aanleiding voor je boosheid is vaak maar heel klein en je blaast die aanleiding in je hoofd vervolgens op met projecties. Een boos iemand is dus per definitie niet objectief. Als het je lukt om een kalme geest te houden en een gebeurtenis vanuit verschillende invalshoeken te bekijken, dan zal je haat als vanzelf verminderen.

Omgaan met boosheid

Boosheid ondermijnt je innerlijke vrede en geluk en daarom is het verstandig boosheid te transformeren. Daar is niets religieus aan, het is gewoon een kwestie van gezond boerenverstand. Achter de boosheid ligt meestal verdriet en ontevredenheid en dus zijn die een goede ingang om iets aan je boosheid te doen. Het punt is dat er altijd redenen zullen zijn waarom je boos kunt worden: problemen, pijn, akelige gebeurtenissen, ziekte, ouderdom, ze horen erbij. Daarbij heeft ieder mens andere belangen en zullen we elkaar, hoe goed we het ook bedoelen, toch pijn doen. Dan kun je kwaad naar de ander wijzen, maar uiteindelijk ben jij degene die daardoor ongelukkig is. Hoe kun je dat voorkomen?

Een boos
iemand is per
definitie niet
objectief

- Observeer jezelf in je boosheid, kijk naar de oorzaak, herken en benoem de emotie, maar identificeer je er niet mee.
- Zeg niet tegen jezelf dat boos gedrag normaal is, want als je dat denkt, zul je het eerder vertonen. Probeer juist helpende emoties te versterken en negatieve emoties te ontmoedigen. Dat kun je doen door je te oefenen in geduld en mededogen. Geef je oprecht en met enthousiasme over aan je oefening.
- Omarm de gebeurtenissen die boosheid in je oproepen. Het zijn kansen om te leren er anders mee om te gaan. Je wordt er sterker en stabiel van. Daarnaast is boosheid vaak een signaal dat je voor je gevoel kritiek hebt gekregen. Durf eens te checken of die kritiek misschien toch klopt. Niemand herkent zijn eigen blinde vlekken, daar kan kritiek en daarom ook je boosheid je bij helpen.

Als je toch erg boos op iemand bent, dan zijn hier een paar trucjes die je helpen je boosheid los te laten:

- Een Soefi oefening is tegen jezelf zeggen: ik kan nu wel boos op die persoon zijn, maar vroeger of later heb ik hem nodig, want alles is met elkaar verbonden.
 - Realiseer je dat ook je vijanden gewone mensen zijn, met een moeder die van ze houdt en met evenveel recht op geluk als jij.
 - Stel jezelf de vragen: ben ik boos op iemand of op zijn gedrag? En wat filosofischer: waar is de persoon waar ik boos op ben?
- Bij de laatste tip geeft de Dalai Lama een illustratie voorbeeld: 'Bush,' zegt hij, 'is een man om van te houden, open en warm. Ik houd van hem, het zijn de beslissingen die hij nam waar ik enige reserves bij voelde.'

Workshop Vrouw in haar kracht

Voor iedere vrouw op zoek naar **Plezier, Kracht en Liefde** in haar leven. Kom samen beleven en delen met andere vrouwen in een veilige sfeer!

4 workshops in Utrecht, start zaterdag 12 september.

Info Maria Budding: 06-16108089 en 030 8795884 maria@kinderknebel.nl

Internationaal Holistisch Centrum

Opleidingen Coach/Counselor:

www.het-ihc.nl

ook voor med. basiskennis

Opleiding ASTROLOGIE

Vijfjarige AVN-erkende beroepsopleiding tot Praktijkvoerend Astroloog

Start elk jaar in februari en september

Opleidingscentrum Ishtar Zoetermeer
(079) 361 73 45 www.ishtar.nl

Wereldengelandag zondag 4 oktober

De doelstelling van Wereld Engelen Dag is het vereren en aanbidden en daardoor in contact komen met onze beste en liefdevolste vrienden: de Engelen. Doordat vele landen over de hele wereld deelnemen aan WED (op precies dezelfde dag of even ervoor of erna) maken we met zijn allen een gigantisch morfologisch (energetisch) krachtveld van liefde en heling SAMEN met de zuivere helende energieën van de Engelen.

Locatie: De Hanenhof, Herenhof 2, Geleen (L) Tijd: 10.00 uur – 17.00 uur
Organisatie: Stichting Engelenwerk T- 046-44225355
www.wereldengelandag.nl

Voetreflex in Apeldoorn

Centaurina
massagepraktijk
Chinese Geneeskunde

www.centaurina.nl
06 50 86 87 87



INCA SJAMANISME
EVOLUTIEPSYCHOLOGIE
CHAKRATHERAPIE
KRISTAL THERAPIE
ESOTERIE
COUNSELING
STERVENSBEGELEIDING

QORI K'ENTE
Opent de weg naar je hart.

Workshops eenheidservaring het openen van je hart christusbewustzijn.

Meditatie's, kristallenbewustzijn, soulretrieval, kristallen schedels, despacho's, kabouterzonestraal, workshop voor kinderen.

www.qorikente.com sylvia@qorikente.com 06-579 78 572

DE LEMNISCAAT
PRAKTIJK VOOR RUST EN BALANS

Privé readings ∞ Begeleiding ongeboren kind
Automatisch schrijven ∞ Wandelen met je gids
Fotolezen ∞ Readings / Lezingen op locatie
Reiki I - II en III (Usui) ∞ Opleidingen / workshops

Diana Hendriks
www.delemniscat.nl / diana@delemniscat.nl
Lid en aangesloten bij De G.R.O.E.P.



Turbulente tijden

Herken je het bij jezelf, dat je best geduldig en vol mededogen kunt zijn als het goed met je gaat, maar dat je in turbulente tijden weer in oude patronen van boosheid, angst en afgunst vervalt? Het zijn zulke turbulente tijden nu, tenminste, dat is wat alle media schreeuwen. En mensen die hun huis of hun baan zijn kwijtgeraakt, zullen dat ook zeker zo ervaren. Deze tijden nodigen je uit om je extra veel te oefenen in geduld en mededogen, omdat je, juist nu, innerlijke vrede goed kunt gebruiken. De huidige crisis toont ons wat te veel hebzucht voor gevolgen kan hebben. Hij herinnert ons eraan dat er andere waarden zijn die we kunnen koesteren. Die waarden zijn onze uiteindelijke redding: in harmonie met elkaar leven en meer aandacht hebben voor het welbevinden van de ander. Dat is niet heilig, dat is in zekere zin opportunistisch. Je zult ontdekken dat je er veel voor terugkrijgt als je in de ander investeert. Niet alleen krijg je aandacht terug, maar ook een gezonder lichaam. En meer zelfvertrouwen. Want mededogen leidt tot innerlijke kracht en minder angst. Een vredige geest is het beste medicijn voor heel veel zaken.

Over die turbulente tijden wil de Dalai Lama ook nog wel wat kwijt. Hij vraagt ons ze eens te plaatsen in het licht van de laatste honderd jaar.

Hij benadrukt hoeveel er is veranderd in onze overtuigingen over oorlog, mensenrechten, vrijheid, wetenschap en spiritualiteit. Als je het zo bekijkt, dan hebben we met zijn allen een enorme ontwikkeling doorgemaakt en kunnen we met recht positief vooruit kijken.

Het is de eerste keer dat ik de Dalai Lama zie en ik ga in de war naar huis. Ik zag een oude man met een raar zonneklepje op, die zich de hele tijd zat te krabben. Waar is de wijze heilige die ik verwachtte? Ik hoorde hem weliswaar aan het begin van beide lezingen zeggen dat hij slechts een gewone monnik is die niet beschikt over wonderbaarlijke krachten, maar dat drong blijkbaar niet echt tot me door. Pas een paar dagen later valt het kwartje. Dan kan ik hem zien als de man die nuchter en blijmoedig de taak uitvoert die hij van het leven heeft gekregen, die last heeft van de spotlights en dat ook toont, en die zegt hoe hij erover denkt, ook al zijn dat niet altijd de meest tactische woorden. Niks verhevens, wel heel menselijk, en in een zeker opzicht wijzer dan wijs. Ik heb respect voor die man! Hij heeft me iets belangrijks geleerd. Een Bodhisattva krijger strijdt weliswaar met een glimlach, maar is zeker niet soft. Hij accepteert in alle nuchterheid alle facetten van zichzelf en het leven.<



Tekstschrijfster Anne-Christine Staals heeft zich gespecialiseerd in onderwerpen over persoonlijke ontwikkeling en groei. www.textincontext.nl