

# Inhoud

Innerlijke rust, verlangen van het hart	9
Bao en het bamboebos. De zoektocht begint...	21
De rivier volgen	33
Niet strijden	47
Ballast loslaten	63
Je hart licht maken	77
Ademen en glimlachen	91
Geduld, geduld	109
Stormen komen en gaan	129
Je hart bevrijden door medeleven	141
Helder van geest blijven	159
Vreugde scheppen	179
Goed genoeg voor mij	195
Je concentreren en de stilte ontdekken	211
Terugkeren naar de bron	227
Genieten van het nu	243

# INNERLIJKE RUST, VERLANGEN VAN HET HART



Goethe schreef ooit: 'Er huizen, ach! twee zielen in mijn lijf..' Het zijn er minstens twee. Zo koestert ieder van ons bijvoorbeeld twee tegengestelde verlangens. We willen enerzijds van alles beleven en daarvoor hebben we 'zenuw-prikkels' nodig. Anderzijds streven we naar innerlijke vrede, harmonie, ontspanning en grote tevredenheid, balsem voor de zenuwen als het ware.

Die twee verlangens zijn diep in ons geworteld en dat is goed. Want iemand die altijd prikkels vermijdt, zal zich nooit verder kunnen ontwikkelen. En iemand die nooit innerlijke vrede beleeft, zal vroeg of laat totaal opgebrand zijn. Die twee verlangens zijn basisbehoeften. We hebben beide, zowel opwindend als rust, nodig in ons leven, want alleen dan kan onze geest zich in harmonie ontwikkelen.

Het ontbreekt ons tegenwoordig in geen geval aan opwindend. Integendeel: dag in dag uit worden we overspoeld met informatie, beelden, geluiden, kleuren...

Onze maatschappij heeft niet geleerd wanneer we maar beter kunnen ophouden. En dus hebben we ook niet geleerd wanneer het tijd is om af te remmen en tot rust te komen.

Ja, uiteraard hebben we het onszelf gemakkelijker gemaakt. We hoeven niet langer met gevaar voor ons leven en in het zweet des aanschijns voor voedsel te vechten. We hebben het warm, zijn voldaan, kunnen al het mogelijke zinnelijke genot beleven en dat langer dan ooit tevoren,

want onze levensverwachting blijft stijgen. Op zich is daar niets mis mee, alleen... Tja, we willen altijd maar meer, ook als we al meer dan genoeg hebben.

Door onze onverzadigbare verlangens hebben we een wereld geschapen die steeds gekker wordt: we hoeven niet langer honger te lijden, maar kampen met overgewicht. We kunnen via internet in contact komen met mensen die duizenden kilometers van ons vandaan zijn, maar we voelen ons vaak hopeloos eenzaam en alleen. We kunnen dankzij de autosnelwegen in één uur de afstand afleggen waar we vroeger een dag voor nodig hadden, maar we zijn met de auto langer onderweg naar het werk dan vroeger, toen men te voet ging. We hebben veel tijd, die we niet hoeven te vullen met het zoeken naar voedsel of met werken, maar dat leidt vaak alleen maar tot 'vrijetijdstress', omdat we te veel willen of niet weten wat we moeten doen. En alsof dat allemaal nog niet erg genoeg is, maken we ons ook nog vrese-lijk druk over onszelf en hoe het met de wereld gaat, en we zijn onzeker of bang.

In onze behoefte aan opwinding en prikkels hebben we uitgebreid voorzien. Zo uitgebreid zelfs dat we het doel voorbijgeschoten zijn en amper nog tot rust kunnen komen. We worden aan alle kanten belaagd met opwindend nieuws, we worden voortdurend aangespoord om meer en meer te consumeren, en echte of verzonnen bedreigingen van fanatiekelingen, ziekten, economische crises, vluchtelingen of gesjoemel met onze voeding houden ons uit onze slaap.

Toch is het telkens weer vooral onze eigen innerlijke kritische stem die onze rust en innerlijke vrede verstoort. In de hoofden van de meeste mensen malen de hersenen als een op hol geslagen draaimolen. Gedachten en gevoelens blijven maar door hun hoofd spoken, lichamelijke en geestelijke spanningen zetten zich steeds meer vast, woede, angst of neerslachtigheid breiden zich als een olievlek uit.

Wat we ook proberen, we bereiken geen ontspanning meer na de prikkel. Veel mensen gaan op zoek naar steeds gekkere, levensgevaarlijke prikkels om toch nog een kick te kunnen bereiken, die dan tenminste voor heel even voor rust in hun hoofd zorgt. Wie niet zo van risico's houdt, probeert zijn verloren evenwicht te herstellen door overconsumptie, drugs, hard werken, verre reizen maken of online contacten. Maar dat is een nog slechtere methode dan extreem sporten of op zoek gaan naar de vreemdste avonturen.

We bevinden ons dus in een bedroevende situatie, maar dat betekent nog niet dat die uitzichtloos is. Natuurlijk hebben we prikkels nodig, maar dat hoeft niet altijd opwindend te zijn. Gevoelens doen ons goed, maar daarom hoeven we nog niet toe te laten dat onze gevoelens ons leven bepalen en we de speelbal worden van onverwacht opduikende emoties en stemmingswisselingen.

Het teveel aan prikkels zorgt ervoor dat veel mensen geen lichamelijke en geestelijke rust meer vinden. Zelfs als er rondom hen rust heerst, blijven ze innerlijk onrustig. Ze

moeten zichzelf voortdurend onder controle houden en verliezen die controle vaak, zeker als de emmer weer eens dreigt over te lopen.

Komt je dit bekend voor? De kans is groot. De kans is ook groot dat je jezelf dan afvraagt hoe je in hemelsnaam uit die dolgedraaide mallemolen kunt stappen.

Gelukkig bestaat er een oplossing, een manier die je helpt tot rust te komen wanneer jij dat echt wilt. En die manier heet gelijkmoedigheid, innerlijke vrede.

Gelijkmoedigheid is een toestand van innerlijke vrede of innerlijk evenwicht. Het is spanning noch ontspanning, maar een kalme, onverstoorbare manier om de wereld waar te nemen en te reageren op gebeurtenissen terwijl je altijd je innerlijke evenwicht bewaart.

Zou jij ook een beetje gelijkmoediger willen zijn? Natuurlijk, want het voelt gewoon goed. Ja, meer nog: gelijkmoedigheid is een toestand die je heel gelukkig maakt, want je bent alert en je bewust van jezelf en tegelijkertijd ben je kalm, ontspannen, onverstoorbaar en tevreden.

Maar hoewel iedereen graag kalm en onverstoorbaar is, zijn slechts weinig mensen het echt. Hoe komt dat dan? Is innerlijke vrede dan zo moeilijk te bereiken? Of is het aangeboren en is het dus alleen maar door het lot bepaald?

Misschien is het vermogen om gelijkmoedigheid *snel* te kunnen aanleren inderdaad voor een deel aangeboren. Maar gelijkmoedigheid zelf is dat zeker niet. En het is ook niet zo dat het moeilijk is gelijkmoediger te worden. Inte-

gendeel, het is zelfs eenvoudiger en minder energievretend om kalm te blijven dan bij elke prikkel meteen op tilt te slaan.

Het enige wat het zo moeilijk maakt om ook in hachelijke omstandigheden rustig te blijven, zijn onze gewoonten. Wie zijn hele leven al 'ongelijkmoedig' heeft gereageerd, doet dit ondertussen van nature.

Maar heb je van nature stress? Word je van nature woedend als iemand je beledigt, maak je je van nature over ontelbare dingen druk, maak je je van nature dag in dag uit zorgen, voel je je van nature minderwaardig of ben je van nature heel bedroefd als je iets of iemand verliest? Nee, helemaal niet. We hebben ons deze gewoonten zelf aangeleerd en als we dat willen, kunnen we die gewoonten veranderen.

Maar hoe doe je dat concreet? Kunnen we gewoon beslissen dat we vanaf nu kalm zijn en onszelf vanaf nu als een heilige gedragen? Je hebt waarschijnlijk al gemerkt dat het zo helaas niet werkt. Gevoelens duiken gewoon op en overvallen ons. En daarom doen we telkens weer dingen die we beter niet kunnen doen. We willen rustig zijn, maar onze gevoelens geven ons daartoe niet de kans. Is het dan een goed idee minder te voelen? Nee, absoluut niet! Je wordt helemaal niet rustig of tevreden als je jezelf in een gevoelloze robot verandert. Gelukkig bestaat er een veel menselijkere en doeltreffendere methode: oefenen.

Gelijkmoedigheid oefenen is inderdaad mogelijk en het is ook niet moeilijk, want het vraagt amper inspanning. In

dit boek maak je kennis met de panda Bao. Hij maakt een tocht door de wildernis, een zoektocht naar wat jij waarschijnlijk ook zoekt: innerlijke vrede.

## Wat Bao je kan leren

Bao is op zoek. Hij zoekt innerlijke vrede, gelijkmoedigheid. En gelukkig heeft hij tijdens zijn zoektocht zijn inzichten genoteerd en nu deelt hij ze met ons.

Je volgt Bao in dit boek op zijn zoektocht naar innerlijke vrede. Je zult vast dingen ontdekken die jou op weg kunnen helpen. Want ieder van ons moet zijn eigen weg zoeken. Bao deelt zijn inzichten met je en waarschijnlijk zul jij daardoor tot nieuwe inzichten komen, een of andere aha-erlebnis beleven en manieren vinden om jouw kijk op de wereld te veranderen en zo stress om te zetten in innerlijke vrede.

Er bestaan veel methoden, oefeningen en meditaties om stap voor stap het geheim van innerlijke vrede te ontrafelen, maar die zijn niet voor iedereen even geschikt. Jij moet zelf uitzoeken wat jij precies nodig hebt, want niemand weet dat zo goed als jij zelf. Jij voelt het aan je lichaam en in je hart. Probeer verschillende mogelijkheden uit en stel je open voor nieuwe prikkels. Op die manier zal Bao's tocht naar innerlijke vrede jouw eigen tocht worden, met als eindbestemming een nieuw, meer ontspannen levensgevoel.



## Over het nut van gelijkmoedigheid

Het lijkt misschien vreemd om gelijkmoedigheid in verband te brengen met nut. Want je vraagt je dan in feite af of het nuttig is gelukkig te zijn. Net als geluk is gelijkmoedigheid een van de weinige dingen die van zichzelf nuttig zijn, die het nut in zich dragen. Misschien is dat al meteen het eerste nuttige aspect van gelijkmoedigheid: je hoeft niet na te denken over de voordelen van gelijkmoedigheid, je zult die namelijk heel snel zelf ondervinden.

Het kan echter een motivatie zijn om een paar van de belangrijkste voordelen op een rijtje te zien staan. Gelijkmoedigheid verandert je hele leven: je alledaagse leven, je beroepsleven en je succes, je liefdesleven, je gezondheid en vooral ook je tevredenheid over je leven, jezelf en de wereld.

Wie gelijkmoedig is

- voelt zich beter,
- heeft meer uitstraling,
- behoudt beter het overzicht,
- vindt sneller oplossingen,
- kan crises beter overwinnen,
- is succesvoller in wat hij of zij doet,
- is gezonder en meer ontspannen,
- neemt intelligente beslissingen,
- lacht vaker,
- begrijpt zijn medemensen en zichzelf beter,

- heeft warmere, liefdevollere relaties,
- leert ook zijn of haar kinderen gelijkmoedig te zijn,
- verlost zichzelf van nutteloze angsten,
- is vriendelijker voor zichzelf en kan goed met zichzelf overweg.

We kunnen deze lijst nog veel langer maken, maar voorlopig zouden deze voordelen je voldoende moeten overtuigen.

- GELIJKMOEDIG LEVEN bezorgt je levensvreugde en tevredenheid.
- GELIJKMOEDIG REAGEREN vermindert stress en maakt je meer ontspannen en gelukkiger.
- GELIJKMOEDIG WAARNEMEN leidt tot zelfkennis en begrip voor anderen.
- GELIJKMOEDIG BESLISSEN, PLANNEN EN HANDELEN leidt tot succes.
- GELIJKMOEDIG LIEFHEBBEN verbetert elke relatie.

## De moed om gelijkmoedig te worden

Gelijkmoedigheid is een van de weinige manieren om je te gedragen, te denken en te voelen die geen ongewenste bijwerkingen hebben. Zelfs eigenschappen die op zich goed zijn, zoals vertrouwen, hulpvaardigheid en vastberadenheid, kunnen af en toe problematische gevolgen hebben.