



**HANDBOEK
VOOR
MOEILIJKE TIJDEN**

**MET MEDITATIE
JE ANGSTEN OVERWINNEN**

**GELONG
THUBTEN**

ten have

HANDBOEK VOOR MOEILIJKE TIJDEN

**MET MEDITATIE JE ANGSTEN
OVERWINNEN**

GELONG THUBTEN

Vertaald door Ronald Hermsen

th *ten have*

HOOFDSTUK 1

MOEILIJKE TIJDEN



'Pijn is onvermijdelijk, lijden is optioneel.'

HARUKI MURAKAMI

Vroeg in de ochtend van 8 oktober 2013 werd ik gewekt met schokkend nieuws. Ik kreeg te horen dat Akong Tulku Rinpoche, al meer dan twintig jaar mijn spirituele leraar, mentor en beste vriend, bruuft was vermoord.

Rinpoche was toen in Chengdu in China, op doorreis voor zijn jaarlijkse bezoek aan zijn vaderland Tibet. We spraken elkaar iedere dag via de telefoon en ergens tussen ons laatste gesprek de avond ervoor en die bewuste ochtend was hij op gruwelijke wijze gedood. Een bende van drie mannen was zijn appartement binnengestormd en had Rinpoche, zijn neef en zijn begeleider met messteken om het leven gebracht. De overvallers waren uit op het geld dat Rinpoche de volgende dag on-

der de weeshuizen en ziekenhuizen die zijn hulporganisatie had opgericht had willen verdelen. De daders werden snel gevonden en door de politie gevangengenomen.

Al snel kregen we meer details te horen. De hoofddader bleek een bekende, hij was een Tibetaanse vriend van ons die eerder enige tijd in ons klooster in Schotland had doorgebracht. Hij leek een toegewijde monnik, maar na zijn terugkeer naar Tibet had hij een psychotische stoornis ontwikkeld. Hij was de meest gewelddadige overvaller, die in woeste razernij op Rinpoche was blijven insteken.

Ik kon het allemaal nauwelijks geloven en was volledig van slag. Rinpoche speelde een heel belangrijke rol in mijn leven en voor mij was dit een onvoorstelbaar groot verlies. We hadden een lang gemeenschappelijk verleden. Kort nadat ik als verwarde 21-jarige in het klooster was aangekomen, nam hij mij onder zijn hoede en hielp mij om weer op te krabbelen. Enkele jaren later werd ik zijn assistent en reisden we samen rond terwijl hij overal les gaf, waardoor we een aantal maanden per jaar heel nauw samenwerkten. Hij leerde me alles wat ik over meditatie weet en begeleidde me tijdens mijn werk. Ik beschouwde hem als mijn leraar en als mijn beste vriend. Zijn plotselinge dood shockeerde de gehele boeddhistische wereld, voor mij voelde het alsof mijn hele wereld was ingestort.

Akong Rinpoche werd door velen geliefd en gerespecteerd. Hij was een zeer gewaardeerd spiritueel leider, maar altijd de

stilste en meest bescheiden persoon in de kamer. Hij speelde een belangrijke rol bij de introductie van het boeddhisme in het Westen, hij richtte het Samye Ling-klooster in Schotland op, waar ik als monnik leef. Ondanks zijn rol en functie, kon je hem vaak ergens in het klooster vinden terwijl hij met zijn blote handen de goten leegschepte of de rommel van anderen opruimde, altijd een schoolvoorbeeld van nederigheid.

Hij was ook een bekwaam arts en een gelauwerd humanist, die honderden projecten had opgestart in een aantal van de meest armlastige gebieden ter wereld, waar hij weeshuizen, scholen, ziekenhuizen en soepkeukens voor daklozen had opgericht. Hij stond bekend om zijn grote vriendelijkheid, immense wijsheid en diepe gevoeligheid voor het lijden van anderen.

Toen ik het nieuws kreeg, was ik op bezoek bij familie in Oxford. In eerste instantie was ik totaal verlamd door de schok, mijn lichaam versteende en mijn geest verstarde. Toen schakelde ik over in crisismodus. Ik werd heel gefocust, nam contact op met de mensen die op de hoogte moesten worden gebracht en probeerde de zich ontvouwende crisissituatie zo goed mogelijk in de hand te houden. Ik moest mijn emoties steeds tegenhouden door ze zo ver mogelijk weg te stoppen. Voelde ik angst opkomen, dan sloeg ik de deur dicht, ik was nog niet klaar om de duistere gevoelens die omhoogkwamen onder ogen te zien.

In traumatische tijden gebruiken mensen dit met kracht onderdrukken vaak om te kunnen overleven en ik wist dat dit voor

mij de enige manier was waarop ik verder kon. Later die ochtend beseftte ik de enormiteit van wat er was gebeurd. Ik kreeg heftige paniekaanvallen. Mijn lichaam begon te beven en trillen en ik kon niet praten of huilen, ook al welden de hete tranen op, klaar om zich te ontladen. Maar dan ging de telefoon weer en schoot ik terug in de werkmodus. Ik ging heen en weer tussen volledig instorten en heel efficiënt te werk gaan.

Ik was jarenlang Rinpoche' assistent geweest en werd nu een van de mensen die alle juridische zaken moesten afhandelen en de pers te woord moesten staan. Het was goed om bezig te zijn en terwijl er in het klooster in Schotland gebeden werd en ceremonies werden gehouden, ging ik naar onze Londense tak om de administratieve zaken af te handelen en ingewikkelde gesprekken te voeren. Ik liep gehaast door de gangen terwijl ik heel moeilijke telefoontjes pleegde, bijvoorbeeld over hoe we het lichaam van Rinpoche uit China hiernaartoe konden krijgen.

Tijdens de dagen die volgden voelde ik een onbekende kracht vanuit de diepten van mijn lichaam opwellen, die ervoor zorgde dat ik heel erg gefocust was. Maar 's nachts werd ik overvallen door verdriet en een voelbare, diepgewortelde angst. Door het verlies van Rinpoche voelde het alsof iets in mij op brute wijze verscheurd was en ik vroeg me ook af of we allemaal gevaar liepen en wie dan de volgende zou kunnen zijn. Ik lag in bed en kon niet slapen. Ik voelde de hitte van de pijn en angst, alsof mijn hele lichaam in vuur en vlam stond.

Steeds meer nieuws bereikte Groot-Brittannië. Ik moest de politierapporten bestuderen, die heel precies het grote aantal messtreken noemden en ik raakte verwickeld in de gecompliceerde procedures om de eigendommen van Rinpoche terug te halen. Mijn goede vriendin Lea, die ook jarenlang nauw met Rinpoche had samengewerkt, vloog naar Chendu en belde me vanuit de flat waarin de moorden hadden plaatsgevonden. Ze zocht naar zijn spullen terwijl ik haar vertelde waarnaar ze moest zoeken. Ze vertelde dat alles helemaal onder het bloed zat. Tot op de dag van vandaag begrijp ik niet hoe ze dit heeft aangekund.

Na veel onderhandelingen mocht Rinpoche' lichaam naar zijn klooster in Tibet overgebracht worden waar de crematie zou plaatsvinden. Vanwege mijn verantwoordelijkheden moest ik in Londen blijven om persinterviews te geven en andere zaken af te handelen. Ik zag de verschrikkelijke beelden steeds weer voor me terwijl ik naar antwoorden zocht. Behalve dat ik een enorm verlies voelde, begreep ik ook totaal niet hoe het mogelijk was dat zo'n diep spiritueel, onbaatzuchtig en mededogend mens als Akong Rinpoche op zo'n verschrikkelijke, gewelddadige manier aan zijn einde had kunnen komen. Bovendien was het ook heel erg verdrietig en schokkend dat twee andere mensen samen met hem waren vermoord. Toch was er iedere dag opnieuw die vreemde mengeling van verdriet en kracht, alsof er langzaam iets in me groeide om mijn geest te voeden en ondersteunen.

De nachten waren een heel ander verhaal, dan namen mijn angst en verdriet het over. Ik besepte dat ik contact moest maken met wat ik enkele jaren eerder had geleerd tijdens een vierjarige meditatie-retraite waarin ik met ernstige depressiviteit had geworsteld. Vechten tegen het lijden had het alleen maar erger gemaakt, terwijl het omarmen en accepteren ervan enorm transformerend was gebleken. Nu, terwijl ik in bed lag, kon ik te midden van mijn gevoelens een ruimte betreden zonder ze weg te duwen. Ik begreep dat het loslaten van weerstand en het naar mijn gevoelens toe bewegen kon voorkomen dat ik door de pijn verzwolgen werd. Dit maakte de scherpe kanten zachter en de pijn makkelijker hanteerbaar.

De leden van onze wereldwijde boeddhistische gemeenschap waren geschokt, maar niemand leek boos – er was een zekere mate van vergevingsgezindheid aanwezig in al het verdriet. Het voelde heel natuurlijk om niet verstrikt te raken in wraakgevoelens. Veel van deze mensen beoefenden al jaren mededogenmeditatie en de resultaten hiervan waren nu duidelijk zichtbaar: er was een diep gevoel van verlies, maar geen spoor van woede of een roep om wraak.

We schreven petitie's aan de autoriteiten in China met het verzoek om de moordenaars gratie te verlenen van de doodstraf. Vanzelfsprekend waren we het er allemaal over eens dat de daders een gevangenisstraf moesten krijgen, ze waren immers gevaarlijk, maar ze haten en de doodstraf eisen omdat *zij* mensen

hadden vermoord, voelde onmenselijk. Ons verzoek werd niet ingewilligd en terwijl ik dit schrijf, negen jaar later, zitten de daders nog steeds ergens in China in een dodencel.

Enkele van mijn levendigste herinneringen aan Rinpoche gaan over de keren waarop hij sprak over de kracht van acceptatie en mededogen. Niemand van ons wil lijden, maar als het gebeurt, hebben we geen andere keuze dan er een weg doorheen te zoeken. We kunnen heel veel leren van de moeilijkste momenten en Rinpoche zei vaak dat we het snelst groeien door onze pijn direct onder ogen te zien en er niet van weg te kijken.

HANDBOEK VOOR MOEILIJKE TIJDEN

We hebben handleidingen vol instructies voor heel veel dingen in het leven, maar voor de moeilijke momenten in ons leven zijn vaak geen adviezen en meestal weten we dan nauwelijks wat we moeten doen. Ons grootste verlangen is om zo snel mogelijk aan de pijn te ontsnappen, om al snel te ontdekken dat onze problemen alleen maar groter worden als we voor onze gevoelens op de loop gaan.

Mijn eerste boek heette *Word gelukkig als een boeddhistische monnik*. Toen ik dit af had, besloot ik te schrijven over hoe we met problemen kunnen omgaan – waarop mijn uitgever gek-scherend met een titel kwam, ‘Word zo ongelukkig als een boed-

dhistische monnik'. Ik wilde onderzoeken hoe een rijker, blijvender geluk kan ontstaan uit de transformatie van lijden, en waarom ons *ongelukkig zijn* de vruchtbaarste grond is voor de cultivering van innerlijke kracht, veerkracht en mededogen.

Wij mensen hebben raketten gebouwd waarmee we naar de maan gaan en sturen nu ook telescopen buiten ons eigen zonnestelsel, maar kunnen maar moeilijk omgaan met wat zich in ons eigen hoofd en hart afspeelt. Het lijkt erop dat we ons wel naar buiten toe maar niet naar binnen toe ontwikkeld hebben, we kijken wel naar buiten, maar niet naar binnen. We zoeken geluk, maar begrijpen nauwelijks dat we onze geest zullen moeten transformeren om het te vinden. We willen lijden vermijden, maar beseffen zelden dat een verandering in ons denken de oplossing is.

De boodschap van dit boek is dat moeilijke tijden goede mogelijkheden bieden – als we weten hoe we ermee om moeten gaan. We hebben de sterke neiging om ongemakken te vermijden en het tegenovergestelde na te jagen, met als gevolg dat we uitdagende situaties vaak ondraaglijk vinden. De sleutel voor duurzaam geluk ligt in leren omgaan met tegenspoed.

Ook de allermoeilijkste perioden in ons leven zullen ons niet helemaal te gronde richten als we leren hoe we onze geest kunnen transformeren en onze problemen gebruiken in plaats van ons ertegen te verzetten. Het boeddhisme kent enkele grondbeginselen die je hierbij kunnen helpen.

DE WARE AARD VAN LIJDEN

De boeddhistische benadering begint met het onderzoeken van de vraag: zijn we ooit echt gelukkig, of is er altijd iets wat daarvoor in de weg staat? Iedereen heeft weleens te maken met onvermijdelijke pijn en stress, maar worden we niet ook voortgedreven door een voortdurend, sluimerend gevoel van lijden dat ons gevangenhoudt in een cirkel van constant grijpen naar of afwijzen van dingen? Om te beginnen zullen we hier dieper naar kijken, dat is onze eerste stap.

Misschien is het woord ‘lijden’ zelf al een probleem. Het is een te lompe term om een hele reeks aan gevoelens te beschrijven, van lichte irritatie tot een diep trauma. Boeddhistische boeken zijn in eerste instantie niet altijd heel uitnodigend, omdat het woord ‘lijden’ – net als in dit boek – op iedere pagina lijkt te staan. Je zou kunnen gaan denken dat het boeddhisme nogal zwaar op de hand en deprimerend is. Natuurlijk gebruikte de Boeddha toen hij onderricht gaf dit woord zelf niet. Het is een moderne vertaling van iets wat veel subtieler is, namelijk *dukkha*. Dit woord betekent ook ongemak, onzekerheid en kwetsbaarheid – oftewel de menselijke natuur.

De boeddhistische leer onderzoekt heel gedetailleerd wat precies de aard van *dukkha* is, zodat we erachter komen waarmee we te maken hebben en hoe we er het best mee kunnen omgaan. Soms gaan we door een heel moeilijke periode waarin

we het gevoel hebben dat onze hele wereld aan stukken valt, maar dukkha verwijst ook naar een fundamentele onzekerheid die onder de oppervlakte van ons leven voortsuddert, zelfs als alles prima in orde lijkt. Deze onzekerheid kleurt zo ongeveer alles wat we denken en doen. Als we haar erkennen en begrijpen, kunnen we oplossingen vinden.

De onderstroom van dukkha lijkt al onze cellen te doordringen. Alleen en zonder afleidingen ervaren we mogelijk een gevoel van onbehagen, frustratie en onvolledigheid, ergens verscholen in de schaduwen van onze geest en vaak gekoppeld aan fysieke spanning. Vanzelfsprekend wil niemand dit soort gevoelens, maar we weten niet wat we met ze aan moeten en daarom houden we onszelf bezig in de hoop dat ze zullen verdwijnen. De boeddhistische filosofie beschrijft de allesdoordringende aard van ons lijden en stelt dat we nooit zullen krijgen wat we echt willen als we onze geest niet op de juiste wijze transformeren.

EEN EINDELOZE ZOEKTOCHT NAAR GELUK

Er klopt iets niet aan onze manier van doen. We streven naar geluk, maar weten nooit goed waar we het moeten zoeken. We lijken niet te beseffen dat een groot deel van ons lijden wordt veroorzaakt door de manier waarop we naar zijn tegenpool zoeken. Hierbij speelt maatschappelijke druk een zekere rol. Er wordt

ons namelijk voortdurend verteld dat we gelukkig *moeten* zijn en dat er iets met ons aan de hand is als we dit niet zijn, maar ondertussen weten we nog altijd niet wat dit geluk *is*. Het voelt ongrijpbaar en lijkt afhankelijk van veel onvoorspelbare factoren.

We willen ons allemaal prettig voelen en denken ten onrechte dat deze gevoelens het eindproduct zijn, verkregen door de gebeurtenissen, voorwerpen en mensen in onze omgeving. Met als gevolg dat we het gevoel hebben dat we falen als we niet krijgen wat we willen of te maken krijgen met dingen die we onprettig vinden. Maar weten we eigenlijk wel echt waarnaar we op zoek zijn?

We willen dingen bezitten waarvan we denken dat ze ons gelukkig zullen maken, om er vervolgens achter te komen dat onze verlangens niet gestild zijn als we ze eenmaal hebben. Dit betekent dat we nooit het gevoel hebben dat we echt iets hebben bereikt, en mocht dit onverhoopt wel zo zijn, dan hopen we nog altijd op meer of we gaan op zoek naar iets anders. We zijn permanent ontevreden en jagen voortdurend iets achterna.

In wezen is de *zoektocht* naar geluk zelf de oorzaak van ons lijden. Zoeken leidt tot verder zoeken en dit gaat eindeloos door. Bovendien, doordat we onszelf voorhouden dat we op zoek zijn naar geluk, focussen we ons op een *tekort* aan geluk en cultiveren we ontevreden gevoelens en de noodzaak om te blijven zoeken naar dat waarvan we denken dat we het missen.

Doordat we gevoelens van onbehagen onderdrukken, zien

we doorgaans niet dat dit onbehagen veroorzaakt wordt door het onderdrukken. Onze *gewoonte* om geluk na te jagen en weg te rennen van tegenspoed is het echte probleem en omdat alle gewoonten alleen maar verder inslijten, neemt het achterna jagen en vermijden alleen maar toe, wat onze ontevreden gevoelens weer verder versterkt.

Meditatie eeft de weg naar verandering van deze neigingen waardoor we beter met uitdagende en moeilijke omstandigheden kunnen omgaan en de essentiële vaardigheden dankbaarheid, mededogen en vergeving kunnen ontwikkelen. Dit boek wil je veel meer aanreiken dan alleen basale meditatieoefeningen. Het wil een handboek zijn dat je door moeilijke tijden heen helpt, maar ook een blijvende hulp zijn voor *alle* tijden. De methoden zijn niet alleen bedoeld om te gebruiken als je wankel en uit balans bent, maar voor regelmatige beoefening. Als je ze in je leven kunt verweven, zullen ze je veerkrachtiger maken en je zult beter kunnen omgaan met moeilijkheden op je pad.

HET PAD NAAR TRANSFORMATIE

De benadering in dit boek – ons lijden omarmen – kan in eerste instantie contra-intuïtief aanvoelen, maar is wel heel effectief. Als we bij onze pijnlijke gevoelens leren blijven zonder ervoor weg te rennen, kunnen we onze weerstand oplossen en dan zal

de manier waarop we moeilijkheden ervaren gaan veranderen. Moeilijke tijden zullen er altijd zijn, maar de manier waarop we *reageren* is het allerbelangrijkst, hieraan kunnen we merken dat – om het citaat aan het begin van dit hoofdstuk te gebruiken – pijn onvermijdelijk is, maar lijden optioneel.

Meditatie is inmiddels een gangbaar begrip geworden. Een groot deel van de populaire ‘mindfulness’-beweging richt zich op het tot rust brengen van de geest en verminderen van stress, maar op een gegeven moment kan iemand zich gaan afvragen ‘Wat nu?’. Velen van ons willen nog dieper gaan, onze ware aard helemaal leren kennen en meer vrede en geluk schenken aan de wereld om ons heen. We zoeken naar een weg die ons volledig zal transformeren.

De boeddhistische leer kent minder bekende, krachtige methoden die pijn en lijden *gebruiken* om de meditatiebeoefening te verdiepen, mededogen op te wekken en wijsheid te cultiveren. Oorspronkelijk werd dit onderricht niet openbaar gemaakt, maar het lijkt erop dat we het nu harder nodig hebben dan ooit. Daarom wil dit boek een aantal van deze methoden delen.

BOEDDHISME

Dit boek is niet uitsluitend geschreven voor de boeddhistisch georiënteerde lezer, maar er staan wel een aantal belangrijke as-

pecten van de boeddhistische filosofie en meditatie in die voor mensen die meer inzicht in zichzelf willen krijgen een grote hulp kunnen zijn.

Wat *is* boeddhisme eigenlijk? Het is noch een ‘isme’, noch een geloofssysteem, maar gewoon een reeks methoden die ons helpen bij het onderzoek naar de ware aard van bewustzijn en het transformeren van de manier waarop we lijden. In het verleden bestond het woord ‘boeddhisme’ helemaal niet. Die term werd bedacht door negentiende-eeuwse westerse leerlingen om de leer die zich in het Westen aan het verspreiden was een naam te geven. In de oorspronkelijke talen Sanskriet en Tibetaans vind je namen als *dharma*, wat ‘werkelijkheid’ betekent, of *nang rigpa*, ‘innerlijke wetenschap’. Dit zijn belangrijke termen want de oefeningen zijn veel meer gebaseerd op methoden die ons laten twifelen aan onze vaststaande ideeën over de werkelijkheid – wat wil zeggen dat we onderzoeken hoe onze geest die werkelijkheid waarneemt – dan op geloofssystemen. De methoden vragen dat we onze aandacht *naar binnen* richten om ons te verbinden met ons vermogen tot gewaarzijn en om ons aangeboren mededogen te wekken. Het boeddhisme is eerder een geesteswetenschap dan een religie, een innerlijke werkreis die tot inzicht leidt.

DE LOTUS IN DE MODDER

Je zult verliefd worden op je leven als je zowel de duisternis als het licht kunt omarmen. Dit kan in eerste instantie een grote uitdaging lijken, maar met behulp van meditatie kun je zover komen en moeilijke tijden als mogelijkheden gaan herkennen. In de boeddhistische kunst wordt de lotus gebruikt als symbool van deze transformatie. Het is een prachtige bloem die meestal in modderig, moerasachtig water groeit en ons eraan herinnert dat geluk daar kan ontstaan waar je het het minst verwacht.

Juist de meest vervelende gebeurtenissen kunnen je helpen groeien. Maar dan heb je wel een routekaart naar onverschrokkenheid nodig, een pad met duidelijk stappen die je kunt volgen. Mediteren met de juiste houding biedt die begeleiding. Met dit boek kun je je beoefening verdiepen omdat het je laat zien hoe je op een creatieve manier met moeilijke situaties kunt omgaan en omdat het je meer kracht geeft doordat je leert om alles wat je overkomt te zien als onderdeel van je pad. De bedoeling is dat je vriendschap sluit met alles in je leven, ook met alles wat pijn doet.

Ik heb het gevoel dat ik inmiddels vrede heb met Rinpoche's dood en ik denk ook dat hij dat zou willen. Het was in die tijd een verschrikkelijke ervaring, maar ik ben er veerkrachtiger door geworden en het heeft me geleerd dat vrijheid zelfs in de diepste duisternis kan worden gevonden. Ik zeg dus niet dat we

aan ons lijden voorbij moeten gaan of dat het allemaal ‘tussen de oren’ zit en dat we er gewoon overheen kunnen stappen. Ik stel voor dat we dieper afdalen in ons ongeluk, omdat we dan een geheime doorgang zullen vinden naar een kracht die diep in ons verborgen ligt.

Ik hoop dat dit boek je helpt om door die poort te gaan. Als je leert mediteren zul je je pijn nog voelen, maar hij zal je niet te gronde richten. Het zal je zelfs helpen groeien op manieren die je nooit voor mogelijk hebt gehouden.



MEDITATIEOEFENING: VOORBEREIDING

Elk hoofdstuk eindigt met een meditatiemethode, waarbij het een op het ander voortbouwt, waardoor stap voor stap een pad ontstaat. Mogelijk herkennen degenen die al bekend zijn met mediteren de eerste oefeningen, zij vormen een essentiële basis voor de meer gevorderde oefeningen die volgen.

De eerste oefening bereidt je geest voor op volgende meditaties en zorgt ervoor dat je klaar bent om steeds dieper te

gaan naarmate je verder in het boek komt. Het gaat erom dat je je gewoonlijk naar buiten gerichte aandacht omdraait zodat deze zich naar binnen richt.

Ga in een gemakkelijke houding zitten op een relatief rustige plek waar je niet gestoord wordt.

Verbind je geest met je lichaam. Vaak bevindt je lichaam zich in de kamer, maar je geest niet omdat hij druk is met afleidende gedachten over verleden of toekomst. Hier leer je om volledig aanwezig te zijn.

Wees je bewust van het contact tussen je lichaam en de stoel. Voel de stoel onder je en achter je rug. Neem enkele minuten de tijd om de gewaarwordingen van het zitten te onderzoeken.

Voel nu de grond onder je voeten (je hoeft je schoenen niet uit te doen).

Vervolgens richt je je aandacht op je handen die in je schoot of op je benen rusten. Voel de structuur van je kleren en hoe die aanvoelt onder je vingers en handpalmen. Probeer er niet te veel over *na te denken*, maar ervaar de gewaarwording van het contact.

Richt je aandacht op je schouders en voel hoe eventuele stress en spanningen wegvallen terwijl je je aandacht op dit gebied richt.

Nu keer je dieper naar binnen. Word je bewust van je geest en neem de stroom aan gedachten waar. Kijk of je je druk of suf en slaperig voelt. Neem hoe dan ook alleen maar waar, zonder dat je je geest iets probeert te laten doen en zelfs zonder dat je probeert te mediteren.

Neem een aantal minuten om zo bij jezelf te zijn en eindig de sessie dan door met een stille geest in je stoel te ontspannen, zonder een gevoel van druk of de behoefte om iets te doen.



**'Hij illustreert duidelijk waarom
we allemaal meditatie en mindfulness
nodig hebben in ons leven.'**

BENEDICT CUMBERBATCH

In *Handboek voor moeilijke tijden* nodigt Thubten ons uit om uitdagingen te omarmen. Hij toont aan dat angst en weerstand geen obstakels zijn, maar eerder kansen voor transformatie.

Met praktische mindfulness-oefeningen en meditaties begeleidt Thubten ons om los te breken van angst, onze innerlijke kracht aan te boren en het doel van pijn te begrijpen. Zo vinden we een weg naar vriendelijkheid, blijvend geluk en veerkracht.

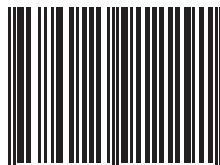
**'Een diepgaand, praktisch boek.
Deze overlevingsgids is the real deal.'**

MELANIE REID, *THE TIMES*

Gelong Thubten is een wereldberoemde boeddhistische monnik en meditatieleraar. Bij Uitgeverij Ten Have verscheen eerder de internationale bestseller *Word gelukkig als een boeddhistische monnik*.

 *ten have*

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 912291 >