

# Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 12

## Deel 1 HET ZOEKEN NAAR KENNIS

- 1 Het leven is de leraar 21
- 2 Op zoek naar bevrijding 41
- 3 Helder inzicht 57
- 4 Boeddhistische psychologie en westerse psychotherapie 69

## Deel 2 DE VIER INZICHTEN

- 5 De onontkoombare waarheid van het lijden 89
- 6 De structuur van het ik 104
- 7 Hoe veroorzaak je het lijden? 127
- 8 De spiegel van samsara 139
- 9 Alles is wederzijds afhankelijk 163
- 10 De bevrijding 182

## Deel 3 WEGEN NAAR VRIJHEID

- 11 De praktische weg – *hinayana* 201
- 12 Meditatie en oplettendheid 215
- 13 Het proces van inzicht 240

- 14 De weg van openheid en mededogen – *mahayana* 254
- 15 De vier oneindige gevoelens 281
- 16 Alles is ruimte 300
- 17 De diamanten weg – *vajrayana* 318
- 18 Allesdoorsnijdend inzicht 339
- 19 De matrix van het bewustzijn 363
- 20 Energiecentra en gewaarzijn 392
- 21 Transparante helderheid en volmaakt inzicht – *dzokchen* 409

Bibliografie 425

#### MEDITATIEOEFENINGEN

1. Levensenergie aanraken en versterken 232
2. Ontspannen zitten en zijn 234
3. Het ontwikkelen van oplettendheid 236
4. Je aandacht wijder maken 237
5. Oplettendheid in het dagelijks leven 238
6. Jezelf verwisselen met de ander 295
7. De vaasademhaling 396

# Voorwoord

Vanaf het begin van zijn onderricht heeft de Boeddha grote nadruk gelegd op het feit dat je hem niet moest geloven, dat zijn leer geen geloof, dogma of religie was, en dat je het leven in al zijn facetten zelf moest onderzoeken. Alleen als je zelf je psyche onderzoekt, wordt dat wat je ontdekt, je eigen inzicht. Daarom was een van zijn uitspraken ‘Wees je eigen eiland’, dat wil zeggen, vertrouw op jezelf en niet op de leer of op de leraar. Daarnaast vertelde hij tegen het eind van zijn leven dat hij alle inzichten die hijzelf verworven had, had doorgegeven. ‘Er is niets verborgen gebleven in de gesloten vuist van de leraar,’ zei hij. En al die kennis over de werking van de psyche en de mogelijkheid je zelf te bevrijden van frustraties en lijden is in de loop van vijftienghonderd jaar verder uitgewerkt en vervolmaakt.

In dit boek wordt teruggegaan naar de essentie van de verschillende psychologische inzichten die in de vier belangrijkste stromingen van het boeddhisme zijn ontwikkeld. Het accent ligt daarbij op zelfinzicht, de praktische kennis die ons – als westerlingen en in deze tijd – kan ondersteunen om een proces van bewustwording aan te gaan. Kennis die ons niet alleen bevrijdt van overbodige frustraties en lijden, maar zich ook kan openen tot ver voorbij onze gebruikelijke begrenzingsen. Wanneer de beperkende gewoontepatronen van denken, voelen en reageren helderder worden, kunnen onvoorstelbare dimensies van bewustzijn zich openen, en kan er een oneindige ruimte ontstaan in wat eerst beperkend en benauwend was. Geleidelijk ontstaat dan een ongekend gevoel van vrijheid en voldoening.