

Wetten van oorzaak en gevolg

Eerste druk, april 2012

© 2012 John Warnas

ISBN: 978-90-484-2372-9

NUR: 718

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer

www.freemusketeers.nl



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonedig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

John
Warnas

**Wetten
van oorzaak
en gevolg**

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
De vliegende duif	9
De plek van de Boeddha	11
De Bodhissatva gelofte	12
Het 8-voudige pad in het dagelijks leven	14
Karma: of de wet van oorzaak en gevolg	18
Vertrouwen	20
Liegen	21
Emoties	23
Mindfulness (1)	25
Mindfulness (2)	26
De toekomst houdt je hand vast	28
Het ego	30
Mededogen en de echte intentie	31
Bezit en het lijden van de ander	33
Respect, liefde en mededogen	35
Macht en de kracht van het gelijk	37
Integriteit, compassie, de economie en het geven van leiding	39
De economie van het ego	41
Compassievol leidinggeven	43
De economie van het mededogen	45
Mededogen vanuit je hart	47
Het leven is lijden	49
Een middelmatig bestaan?	51
Gehechtheid en status	53
Geluk	55
Gehechtheid in een maand van bezinning	57
Dankwoord	59

Voorwoord

Ruim een half jaar geleden maakte ik kennis met het Tibetaans Boeddhisme. Direct op de eerste avond dat ik de tempel binnenstapte voor de basiscursus meditatie, had ik het gevoel dat ik thuiskwam, zoveel warmte, mededogen en respect. Weken later maakte ik kennis met Lama Jigmé Namgyal, de spiritueel leider van het Tibetaans Boeddhistisch Centrum waar ik lid van was geworden. Een kleine, tenger man met een groot gevoel voor humor. Bij iedere teaching die wij van hem kregen, kreeg ik steeds meer het gevoel dat ik mijn leven te ingewikkeld had ingericht en veel te vaak mijzelf als slachtoffer van de omstandigheden zag. In die periode werd ook het idee geboren een boek te schrijven met korte verhandelingen, overdenkingen die anderen op een zo laagdrempelig mogelijke manier met het Boeddhisme kennis laat maken.

Deze verhandelingen kunnen los van elkaar worden gelezen en geven je, hopelijk, stof tot nadenken. Nadenken over jezelf en, nog belangrijker, de mensen om je heen.

Tenslotte:

‘Moge alle wezens geluk ervaren en de oorzaken van geluk. Vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden. Moge allen nooit gescheiden zijn van het grote geluk dat vrij is van lijden. Moge allen in gelijkmoedigheid leven, vrij van begeerte, agressie en vooroordeel.’

John Warnas, Gouda januari 2012

De vliegende duif

Soms heb je van die momenten waarop je denkt, waar gaat het allemaal over? Waarom ben ik hier eigenlijk? Ik heb een groot huis, een dikke auto en (waarschijnlijk) een nog dikkere baan. Je vloekt en tiert twee keer per dag in de file, vloekt en tiert op je werk en vloekt en tiert thuis. Je weekenden zijn gevuld met, veel (sociale) verplichtingen. En daarnaast moeten er in dit weekend ook nog boodschappen worden gedaan, je moet de rekeningen betalen, je moet, je moet, je moet...

Dit jaar ben ik, in een soortgelijke situatie, eens op de rem gaan staan. Via het boek 'Boeddhisme voor drukke mensen' kwam ik in aanraking met het Boeddhisme. Ik las over de worsteling van een westerse PR consultant met zijn drukke, en te stressvolle baan, zijn overvolle weekenden en het gegeven dat zijn hele leven een worsteling was. Toevallig (bestaat er eigenlijk zoiets als toeval?) kwam hij in aanraking met het Boeddhisme en sloot hij zich aan bij een Sangha (een Boeddhistische gemeenschap).

Zeer geraakt door dit boek, besloot ik om te gaan mediteren. Je zes minuten alleen maar concentreren op je eigen ademhaling. Het is echt een mentale uitdaging. Niet voor niets noemen de Tibetaanse Boeddhisten onze geest een 'crazy monkey mind'. Tijdens mijn eerste meditatiepogingen gingen mijn gedachten alle kanten op, en dan vooral naar de ellende die mij die werkdag nog te wachten stond. Maar iets in mij zorgde ervoor dat ik volhield, en na een aantal weken sloot ik me aan bij een Boeddhistisch genootschap in Rotterdam. Er

ging een wereld voor mij open. Zeker de eerste kennismaking met de Lama gaven mij het gevoel dat ik was thuisgekomen. Tegelijkertijd voelde ik meteen dat ik nog een hoop te leren heb. In de weken die volgden bemerkte ik enorme veranderingen in mezelf: mijn behoefte aan vleeseten werd steeds minder. Ik werd veel rustiger. Verschillende oude behoeften verdwenen langzaam. Zo was ik vroeger een fervent gamer, maar ook die behoefte verdween langzaam maar zeker.

Op een gegeven moment besloot ik mijn abonnement op de sportschool op te zeggen. Ik was al een hele tijd niet meer geweest, en ruim 42 Euro per maand uitgeven aan een sportschool waar je toch nooit komt vond ik wat overdreven. Op weg naar mijn laatste bezoek aan de sportschool reed ik een zijstraat in, toen er een duif ‘uit het niets’ opdook en (in mijn beleving zonder reden) vlak voor mijn auto bleef vliegen. Tot de hoek van de straat bleef hij voor me uitvliegen, waarna hij steeds hoger ging vliegen, en uit mijn blikveld verdween. Ik parkeerde de auto heel even langs de kant van de weg, en probeerde de duif nog ergens in de buurt (zat hij misschien op dat dak daar?) te ontdekken.

Toen herinnerde ik me een regel uit een boek dat ik veel eerder ooit gelezen had, ‘Als je jezelf er voor openstelt, zal ‘de Boeddha’ op je pad komen. Dat kan een dier zijn, een kind, een vreemdeling. Maar het zal altijd een ontmoeting zijn die een indruk bij je achterlaat’. Het pad waar ik aan begonnen ben is lang, maar dit soort mooie momenten laten me zien dat alles wat ik moet doen is op dat pad blijven.