

	<b>Wie wil geen vervuld leven?</b>	7
	<b>Een comfortabel leven</b>	11
	<b>Een gezond leven</b>	17
	<b>Een leven in geluk en liefde</b>	23
	<b>Liefde beoefenen</b>	29
	<b>Oefen je binnenwereld   meer liefde</b>	39
	<b>Oefen je met de buitenwereld   meer evenwicht</b>	55
	<b>Liefde in de praktijk</b>	65
	<b>Wat zeg je, geen tijd voor dit alles?</b>	77
	<b>Gelukkig zijn is het doel</b>	83
	<b>En nu implementeren</b>	87
	<b>Een vervuld leven is een liefdevol leven</b>	95



---

Hoofdstuk 1

WIE WIL GEEN  
VERVULD LEVEN?

Ieder van ons wil een gelukkig leven. We willen liefde, we willen gezondheid, vrienden en voldoende geld om de dingen te doen die we willen doen. Ieder van ons hééft al een leven, hoe het er op dit moment ook uitziet. De vraag is of we dat leven als vervuld bestempelen. Wat betekent dat, een vervuld leven? In het boeddhisme betekent een vervuld leven een optelsom van een extern leven (materiële zaken), een innerlijk leven (het lichaam) en een geheim leven (de mind). Een vervuld leven hebben betekent dat we deze drie levensfacetten op een positieve manier ervaren. De mind geeft je geluk, het lichaam geeft je gezondheid en de materiële dingen geven je comfort. Zijn deze aspecten voldoende in balans, dan heb je naar mijn idee vrijheid. Als je vrijheid hebt, dan zouden we misschien ook kunnen zeggen dat je liefde gevonden hebt. Liefde of vrijheid. Maar laten we het voor nu op vrijheid houden. De vrijheid van een vervuld leven.

8 |

In het Westen leef je een vrij leven. Je kunt veel zelf beslissen, je hebt meestal voldoende te eten, een dak boven je hoofd en de vrijheid om je te gedragen zoals je wilt. Maar dit is niet de vrijheid die ik bedoel. Want ondanks de omstandigheden die je vrijheid noemt, ervaar je soms enorme problemen: lichamelijke ziektes, stress, gebrek aan zin in het leven, eenzaamheid. Dat kunnen we geen vervuld leven noemen. Ik zie geen vrijheid in de zin die ik bedoel.

Integendeel, ik zie in het Westen een crisis waar zes moderne problemen een grote rol spelen. Op lichamelijk vlak zijn dat stress, burn-out en depressie. Op mentaal vlak zijn dat eenzaamheid, je verloren voelen en geen zin aan het leven weten te geven. De meeste mensen zijn niet gelukkig. En dat heeft niets te maken met hoeveel geld je hebt, met of je wel of niet intelligent bent, noch met of je wel of niet succesvol bent.

Wat echte vrijheid geeft, is bewustzijn. Je bewust zijn van wat er binnen in je gebeurt. Je hebt vast voldoende opleiding gehad maar ben je ook opgeleid om innerlijke rust te ervaren? Je hebt misschien geleerd om een perfecte tuin aan te leggen, om verschillende bomen te laten groeien, je hebt zelfs de bomen geleerd om mooi in een rechte lijn te groeien. De buitenwereld in het Westen is perfect georganiseerd. Net als jij, jij bent aan de buitenkant ook beschaafd en met jou de meeste anderen. Je ziet hier dan ook nauwelijks opstootjes op straat. Maar aan de binnenkant, daar ziet het eruit als een Indiaas busstation, totaal chaotisch. Als we geluk of vrijheid willen bereiken, dan is het nodig om onszelf op te leiden om beter te begrijpen wat er binnen in onze mind gebeurt.

Maak je tijd  
of maakt tijd jou?



Hoofdstuk 2

# EEN COMFORTABEL LEVEN

In de 21e eeuw spenderen we zo'n 95 procent van onze tijd, energie en intelligentie buiten onszelf, in onze materiële wereld. Wat maakt die materiële wereld zo belangrijk? We willen comfort. We verzamelen daarvoor allerlei dingen. En we geloven dat die dingen ons gelukkig kunnen maken. Ons huis, onze auto, onze boeken, tafels, elektronica, snuisterijen, misschien zelfs wel ons tweede huis, onze tweede auto... Maar voor de meeste dingen hebben we niet eens tijd om ze te gebruiken. En hoeveel bedden je ook hebt, je kunt maar in één bed tegelijk slapen.

12 |

Ik zie Moeder Aarde als een hotel. We zijn allemaal te gast in dat hotel. Zelfs als je heilig bent zoals de Dalai Lama of heel beroemd zoals president Obama, dan nog ben je slechts een gast in het hotel. Er komt, zoals we weten, een dag dat je moet uitchecken. Dat geldt echt voor iedereen. En jouw auto zal dan jouw auto niet meer zijn. Je creditcard zul je niet meer kunnen gebruiken. Je bed zul je niet mee kunnen nemen. Je checkt uit met niets.

Tot die tijd hebben we vaak veel te veel spullen. Meestal gebruiken we maar een klein deel van al onze spullen. De rest is eigenlijk nutteloos. Maar al die dingen die nutteloos zijn, die heb je wel en daar moet je wél voor zorgen. Dat vraagt om organiseren, verzekeren, onderhouden en dat geeft eigenlijk alleen maar stress. Wie sterk in materialisme gelooft, gelooft vast ook in liefde, maar voor hen is die buitenwereld belangrijk omdat ze daardoor menen geluk te ervaren. Voor hen zijn liefde en geluk volledig afhankelijk van externe condities.



## Alles lijkt perfect

Als je de materiële kant helemaal op orde hebt, ervaar je geen problemen. En als je geen problemen hebt, ben je gelukkig, niet? Alles lijkt perfect, alles is mooi, maar toch voelen ook veel van deze mensen zich meestal alleen en ze ervaren het leven zelden als zinvol. Ze hebben niet in de gaten dat ze ongelukkig zijn omdat ze denken dat een probleemloos leven gelijkstaat aan een gelukkig leven! Ja, dan raak je wel in verwarring. Ze denken dat ze 'gek' zijn. Misschien willen ze niet meer leven omdat ze geloven dat er geen uitweg is uit deze ongrijpbare emoties. Ze hebben alles, ze zouden toch gelukkig moeten zijn? Natuurlijk zijn dingen functioneel in het leven, zonder gebruiksvoorwerpen is het leven lastig. Maar het is niet het enige dat telt. En uiteraard is het fijn om geen problemen te hebben. Maar dat is niet genoeg om gelukkig te zijn.

| 13

De meeste mensen denken: eerst breng ik mijn materiële zaakjes op orde, dan zorg ik dat mijn lichaam gezond blijft en vervolgens zal ik eens aandacht aan mijn geestesgesteldheid geven. Dat is ons businessplan voor het leven. Als ik ziek ben, ga ik naar het ziekenhuis en dan helpen de artsen me wel. Als ik me niet gelukkig voel, kan ik een pil nemen en dan gaat het wel weer beter. Maar misschien is dit businessplan niet de juiste manier? We moeten het naar mijn idee anders aanpakken. Eerst moeten we zorgen dat de mind goed functioneert, dat we met de juiste houding in het leven staan. De gezondheid van je mind is het allerbelangrijkste, die heeft grote invloed op het hebben van een gezond lichaam. En als je mind en gezondheid goed functioneren, dan wordt het des te beter mogelijk om je (materiële) leven in zijn geheel goed functionerend te krijgen.

## Gezondheid of geld?

We hebben met z'n allen een verkeerde investering gemaakt door te veel nadruk te leggen op de materiële kant van het leven. Immers, wat je op persoonlijk vlak ziet, komt ook terug in de maatschappij. Alle aandacht gaat tegenwoordig naar de economie. We hebben echter meer dan alleen economie en comfort nodig. Geluk en gezondheid zijn even belangrijk. Stel je voor dat je geen geluk en gezondheid zou ervaren, hoe waardevol is dan al het comfort dat je hebt vergaard? Of zelfs als je alleen gezondheid zou moeten missen, in hoeverre kun je dan nog genieten van je rijkdom? Stel dat je tussen beide zou moeten kiezen. Ga daar maar eens rustig voor zitten en stel jezelf die vraag heel serieus. Als je moest kiezen tussen al het geld van Nederland en je gezondheid, wat kies je dan? Ik bedoel niet dat geld niet belangrijk zou zijn. Ik raad je aan om zeker ook voor geld te zorgen. Want zelfs op het meest basic level, als we alleen eten, slapen en naar het toilet gaan, hebben we nog geld nodig. Maar geld maakt niet gelukkig. Geluk komt voort uit je mind. Je lichaam geeft je gezondheid. Materie geeft comfort. Heb je alle drie, dan heb je een vrij, vervuld leven. Mind, lichaam en het materiële leven zijn nooit gescheiden, ze beïnvloeden elkaar. De meeste mensen besteden voornamelijk aandacht aan hun comfort, maar het is belangrijk om meer tijd in ons lichaam en onze mind te investeren.

Betekent liefde  
geven of betekent  
liefde nemen?