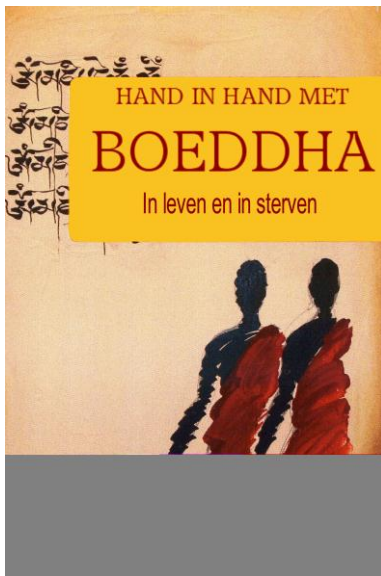


## Recensie boek:



### Hand in Hand met Boeddha in leven en in sterven

Iedere zes weken leest Jeroen Maas een boek voor Bodhitv. Deze keer: Hand in hand met Boeddha van Dorien Quik.

Wat is de zin van het leven? Een korte vraag met vele antwoorden. Als je deze vraag stelt aan de Dalai Lama dan zal hij antwoorden dat zin van het leven is 'gelukkig zijn'. Nu weten de meesten van ons dat gelukkig zijn een geestestoestand is. De 'zin' van het leven is niet een object. De zin van het leven is niet die mooie auto, dat

mooie huis of die prachtige vriendin. Dat is allemaal prachtig. Maar het is niet iets waar we volgens de boeddhistische levensfilosofie aan moeten vastklampen. Want alle dingen veranderen. De auto is misschien een lange tijd geweldig, maar dan wil je weer iets anders. Als je een tijd mooi huis hebt, verlang je weer naar iets anders dat je gelukkig maakt. Relaties zijn niet eeuwigdurend. Kortom, we lijden. We zijn echter zo geconditioneerd en willen steeds meer controle over ons eigen geluk dat we niet doorhebben waar we mee bezig zijn. Dat betekent niet dat we allemaal ellendige levens hebben, maar het zou mooi zijn als we ons lijden kunnen transformeren naar geluk. En dan niet voor onszelf, maar voor alle wezens. Volgens Boeddha moet je voordat je de kwaal, het lijden, wil oplossen eerst weten hoe het ontstaat. Doorleef je dit wérkelijk, dan heb je eigenlijk al de sleutel die je hart kan openen. Het bewust worden van de geest staat daarbij centraal. Dit behelst zowel een intellectueel aspect als een aspect van ervaring. Door in meditatie onze intellectuele kennis te verinnerlijken kunnen we deze in ons leven integreren. Dit is een voortdurend proces. De auteur Dorien Quik helpt ons in haar boek Hand in hand met Boeddha in leven en sterven om meer inzicht te krijgen in de werking van de geest.

Dorien Quik is achttien jaar geleden, na haar doctoraalstudie biologie, geïnteresseerd geraakt in boeddhisme en dan vooral in het denken en het mediteren. Ze heeft een aantal boeddhistische studies gevolgd en een studie westerse filosofie. Haar ideële doel is het boeddhisme als levensfilosofie onder de aandacht te brengen. Ze geeft daarom filosofie- en meditatielessen, cursussen, lezingen en ze schrijft boeken. Dit boek, Hand in hand met Boeddha in leven en sterven is het tweede deel in een serie. In het eerste deel Hand in hand met Boeddha, inzicht in de grondgedachten van het boeddhisme in het dagelijkse leven werd voornamelijk de methode beschreven hoe we vanuit egoloosheid kunnen handelen. In dit tweede deel komt het ontstaan van het ego aan de orde. De werking van de geest wordt beschreven. Zo kunnen we inzicht krijgen in onze reacties ten aanzien van het leven en de daarbij onontkoombare veranderingen zoals een ziekte, ontslag, een scheiding en zelfs een sterven. Met andere woorden: hoe, waardoor en waarom lijden we?

Ík wil Boeddha worden'

Het boek is geen licht leesvoer. Of zoals de auteur het zelf omschrijft: 'Het is behoorlijk pittig daar er allerlei nieuwe termen worden gebruikt waar we niet bekend mee zijn. Dit kan irritatie opleveren waardoor we snel geneigd zullen zijn het boek terzijde te leggen'. De geest wordt helemaal ontleed. Als je het boek leest, lijkt het alsof je met een literatuurstudie bezig bent. Enige verbondenheid en bekend met bepaalde termen is zeker een pré. Ik had wat discipline nodig om de eerste happen te zetten. Ik ben blij dat ik doorgezet heb. Door bekend en vertrouwd te raken met de skandha's (vorm, gevoel, waarneming, intenties, bewustzijn), de werking van het bewustzijn, de ontwikkeling van het ego, het concept zelfloosheid, de kosmische wetmatigheden en meer, ga je inderdaad je eigen reacties ten aanzien van het leven herkennen. Daarbij inziend dat je een keuze hebt in elk moment. Het is aan jou. Dorien Quik verwoordt het mooi: "Stel dat de gedachte is 'ik wil Boeddha worden'. Stel dat we deze gedachte dag in dag uit energie schenken of boeddhistisch gezien de zaden water geven waardoor de plant kan groeien. Het kan niet anders of uiteindelijk worden we Boeddha."

Een belangrijke ontdekking van de Boeddha is dat alles geest is. Hiervan zijn we ons meestal niet bewust zodat we in het dagelijkse leven rondjes draaien. Maar alles is geest. Alle ideeën en gematerialiseerde creaties ontstaan uit de geest. Er is niet anders aan te wijzen dan geest. Ook het menselijk lichaam is een van de ontelbare vormen die vanuit de geest zijn ontstaan. De geest sterft niet als het lichaam sterft. De geest is van oorsprong helder. Je zou het onze boeddhanatuur kunnen noemen. Deze individuele verlichte geest stijgt ver uit boven iedere individualiteit. Deze geest is vrij en gaat voorbij aan iedere subject/object tegenstelling. Wij verkeren echter bijna 24 uur per dag in een geconditioneerde geest of egogeest. Deze geest hecht zich aan verschijnselen die vergankelijk zijn. Zo ontstaat lijden. De schrijver gaat dieper in op de werking van de egogeest en de verlichte geest. Een belangrijk deel van het boek gaat over het Tibetaanse dodenboek, omdat dit boek laat zien dat alles, maar dan ook alles, uit onze eigen geest ontstaat. Er is geen beeld dat zich voordoet dat niet tot onze eigen geest behoort. Alles is de reflectie van de eigen geest. Er is niets aan te wijzen dat buiten onze eigen geest aanwezig is. Alles dat we zien zijn we zelf! Dank je Dorien Quik om voor deze woorden. Als we dit werkelijk weten en hiervan doordrenkt zijn, en hier is meditatie onontbeerlijk bij, dan zijn we Boeddha. Is dit niet mindblowing? Of ligt het weer aan mij?

Wat de schrijfster aanraadt is om bij alles wat over de werking van de geest gaat, te bedenken dat deze werking, boeddhistisch gezien, zuiver en heel is. De misstanden ontstaan omdat we vaak dualistisch en eigenlijk dus beperkt denken. Dit moet niet veroordeeld worden, maar het is aan te raden hier wel bewust van te zijn. Mocht je hier (nog) niet overtuigd van zijn, lees dan dit boek. Dorien Quik beschrijft gedetailleerd, op een bijna wetenschappelijke wijze, hoe de geest werkt. Door dit alles te lezen dringt het besef door dat we wat beter naar onszelf moeten kijken. Volgens de schrijfster zijn we zoveel meer dan we denken wie we zijn. De boeddhasfeer is in ieder van ons aanwezig en we zijn in staat deze naar buiten te laten stromen. Wanneer dit gebeurt lost de dualistische gedachte als vanzelf op en we zijn wie we altijd waren en zullen zijn. Als we vanuit die instelling leven kunnen we geweldig werk verrichten. Vanuit mededogen doen we dan ons werk en we kijken niet om.

## Bodhisattva-ideaal

Dit is geen boek wat je even rustig leest voor het slapen gaan om je geest te kalmeren. Je moet goed je aandacht erbij hebben, zeker als je de meeste termen voor het tegenkomt. Ben je werkelijk geïnteresseerd in de kern van het boeddhistische gedachtegoed, de werking van de geest, dan is dit boek zeker een aanrader. De theorie wordt uitgebreid besproken. Je merkt dat Dorien Quik intellectueel onderlegd is, maar ook veel weet van de boeddhistische praktijk. De opbrengsten van het boek worden geschonken aan de Stichting Bodhisattva. De stichting zet zich in voor kansarme kinderen in Cambodja en Oost-Tibet. Dus je kunt meteen je Bodhisattva-ideaal in praktijk brengen door dit boek aan te schaffen. Veel plezier als je het gaat lezen en glimlach vooral naar jezelf. Je hebt zoveel in je zitten.

Auteur: Dorien Quik

Titel: Hand in hand met Boeddha in leven en sterven

ISBN: 9789051797749

Uitgeverij: Gopher B.V.

Jaar: 2011

Prijs: €17,90

Uitvoering: gebonden, 268 pag.

## Recensie NBD-Bibliion

De NBD heeft 12 exemplaren van uw boek *Hand in hand met Boeddha, In leven en in sterven* besteld. Ook hebben zij een lovende recensie over het boek geschreven:

Hand in hand met Boeddha/ Dorien Quik. –

Aan de hand van boeddhistische filosofie, -kosmologie en –psychologie geeft de auteur inzicht in de werking van de geest in relatie tot leven en sterven, die in deze opvatting onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Het ego wordt hierbij als oorzaak voor het ontbreken van bewustzijn gezien. Kernbegrippen worden toegelicht zoals de vier edele waarheden, dharma, samsara naast de vijf elementenleer en skanka's. De teksten worden afgewisseld met verhalen van o.a. Boeddha en de Dalai Lama. Hoewel het uitgangspunt het boeddhisme zonder specifieke stroming is, ligt het accent vooral op het Tibetaanse boeddhisme. De opbouw in de beide eerste hoofdstukken is overzichtelijk; in het derde hoofdstuk verliest de auteur zich in het Tibetaanse boeddhisme en haar visie op sterven met afsluitend korte meditatie gericht op het ontwikkelen van de bodhisattvanatuur. Een intellectuele benadering, geschikt voor lezers die al enigszins bekend zijn met het boeddhisme. Heldere druk met woordenlijst, literatuur, index en noten. Geïllustreerd met vier afbeeldingen waarvan een in kleur van Tibetaanse symbolen (13x9cm). Deel 2 in de serie 'Hand in hand met Boeddha', tevens een verdieping van deel 1 'Inzicht in de grondgedachten van het boeddhisme in het dagelijks leven'.