Boeddha's reisgids naar het geluk

Boeddha's reisgids naar het geluk – Sandy Taikyu Kuhn Shimu
Oorspronkelijke titel: Buddha im Gepäck

© 2015 Schirner Verlag, Darmstadt
© 2016 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Vertaling uit het Duits: Rob Pijpers
Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zuidplas
Omslagontwerp en ontwerp binnenwerk: Simone Fleck van Schirner Verlag

ISBN 978.90.8840.147.3
NUR 724

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudig en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

Boeddha's reisgids naar het geluk

Wijsheden, verhalen en mindfulness oefeningen voor elke dag

PANTA RHEI
UITGEVERIJ

DE REIS NAAR JEZELF

Laat je meevoeren op de krachtige wiekslag
van de wind.
De klare regen wast je sombere gedachten weg,
en al je twijfels slaan stuk op je
rotsvaste vertrouwen.

De maneschijn wijst je de weg naar je hart.
Het helende licht van inzicht doorstraalt je
geest en laat je de oergrond van het zijn
doorzien.

Moeder Aarde opent haar schoot, neemt je op
en schenkt je troost.
Vader Hemel duwt de wolken van
onwetendheid uiteen en heft de grenzen
tussen ik en jij op.

De machtige stem van de natuur doorgalmt je.
Als een eindeloze echo begeleidt hij
je weg naar jezelf.
Je legt je hoofd op het zachte kussen en valt in
de droomloze slaap der ontwaakten.

Opgedragen aan alle reizigers op het pad naar zichzelf
Januari 2015

Alleen wat JOUW HART BEROERT kan jou VERANDEREN.

In het voetspoor van Boeddha

Elke reis is ook een reis naar jezelf! Vanaf de eerste ingeving, het vage idee en de onuitgewerkte voorstelling komt het soms binnen luttele weken of zelfs dagen tot concrete plannen en zet je de eerste stappen van de reis. Precies zo verging het mij bij mijn tweede pelgrimage. Ik voelde de onweerstaanbare aandrang om als pelgrim de plekken te ontdekken en aan den lijve te ervaren waar een van de grootste wijsheidsleraren in de menselijke geschiedenis, de historische Boeddha Shakyamoeni, meer dan 2500 jaar geleden leefde, werkte en onderrichtte.

In het voetspoor van Boeddha: zo bedacht, zo gepland, zo gedaan! Ik heb in India meer dan 2500 km afgelegd en onderweg dertien steden bezocht. Ik heb daarbij meer dan dertig verschillende boeddhistische bezienswaardigheden, van ruïnen tot stoepa's, kloosters en tempels aangedaan. Naast trein, bus en auto brachten riksja, boot, tuktuk en een ossenwagen mij naar mijn bestemmingen. Enkele kortere afstanden heb ik te voet afgelegd, en zo bijvoorbeeld de grens tussen India en Nepal gepasseerd.

Op mijn spirituele reis heb ik veel beleefd: stilte en kabaal, mooie, tragische, droeve, ongewone en spectaculaire dingen. Niet het reisdoel, maar het pad dat hij volgt verandert de pelgrim. Een reis brengt altijd verandering

en aanpassing mee. Net zoals op ons levenspad moet je leren aannemen en weer loslaten. Met aandacht en achting andere mensen ontmoeten, te delen, een poos samen te leven, te lachen en te huilen. Het betekent ervaringen doormaken, naar het hoe en waarom vragen en openstaan voor nieuwe dingen. Reizen is op een waarachtige en eerlijke manier deel aan het leven hebben. Elke reis is in werkelijkheid altijd ook een zoektocht naar ons persoonlijk geluk. Eigenlijk zijn we elke dag op reis, we zijn de reisleider in ons eigen leven. Wijzelf zijn onze trouwe en vaste metgezel op onze hoogstpersoonlijke reis naar het geluk!

Het verheugt me zeer dat je me op deze fascinerende en buitengewone reis wilt vergezellen. Laat je hart door mijn foto's, wijsheden, verhalen en oefeningen beroeren. Mogen waarachtige innerlijke rust en kracht, diepe kalmte, inzicht en levensvreugde je deel worden. Ik wens je veel inspirerende momenten en vredige, verhelderende gedachten!

Boeddha verwoordde het zo treffend: 'Alle mensen zijn een. Wat hen onderscheidt , is de naam die men hun geeft.' Laten we samen bruggen van vrede, betrokkenheid, barmhartigheid, openheid, verdraagzaamheid en gelijkwaardigheid slaan. Laten we hart en geest openstellen voor de wonderen van deze wereld. Mogen jij en alle wezens gelukkig zijn!

In verbondenheid
Je Sandy Taikyu Kuhn Shimu

WARE KUNST
toont zich niet in het object, maar openbaart zich in het hart van de kijker.