

Workshop

Een boeddhistische kijk op verslaving

Ons verlangen naar liefde zorgt niet alleen vaak voor een roze bril, het is op een fundamenteel niveau eigenlijk een volledig verkeerd afgestelde bril. Als we verliefd zijn of ons in een liefdesrelatie bevinden, is ons zicht op de werkelijkheid zo mogelijk nog meer vertroebeld dan normaal al het geval is. Dat is waarom verliefdheid vaak gepaard gaat met heftige emoties: prettige, zolang alles goed gaat, en heel pijnlijke gevoelens als angst, woede en jaloezie als het misgaat. Jan Geurtz, auteur van de door het boeddhisme geïnspireerde bestseller *Verslaafd aan liefde*, legde zaterdag 15 juni tijdens de workshop *Verslaafd aan liefde* uit hoe deze misvatting in elkaar steekt.

Zowel in zijn boek als tijdens de workshop laat Geurtz zien dat onze zoektocht naar liefde en erkenning voortkomt uit een fundamentele zelf-afwijzing. Die proberen we te compenseren door de waardering en erkenning van anderen, en vooral door een succesvolle liefdesrelatie. Maar dat werkt averechts: het versterkt juist die fundamentele onzekerheid en afhankelijkheid. Zo ontstaat er een verslaving aan liefde en erkenning, en aan de veiligheid van een relatie. De meeste liefdesrelaties lopen daardoor na een tijdje op de klippen.

Negatief geloof

De zaal van het Utrechtse poppodium Tivoli de Helling is volledig uitverkocht. Geurtz begint de workshop met een uiteenzetting over hoe we ons identificeren met een onjuist zelfbeeld dat weer gebaseerd is op een negatief geloof over onszelf. Halverwege de anderhalf uur durende

workshop vraagt hij de deelnemers te gaan staan en de inhoud van hun negatieve geloof hardop uit te spreken. Soms emotioneel, vaak ongemakkelijk, maar ook humoristisch klinken de negatieve zinnen door de zaal: 'Ik ben raar', 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik ben zwak', 'Ik ben angstig'. Voor Geurtz is dit moment iedere keer weer speciaal. 'Het is altijd bijzonder om al die mensen hun negatieve zelfbeeld te

'There is nothing either good or bad, but thinking makes it so'

– William Shakespeare



Lezersgeschenk
 BoeddhaMagazine mag
 drie exemplaren verloten
 van *Verslaafd aan denken*.
 Wat is uw negatieve geloof?
 Mail uw antwoord samen met
 uw naam en adres naar
 redactie@boekenmaga-
 zine.nl o.v.v. *Verslaafd*
aan denken.

horen uitspreken. Kwetsbaarheid is zo ontwapenend! Het is best eng om te doen en toch doet bijna iedereen mee aan deze oefening! Na deze dappere uitspraken wordt er gezamenlijk gemediteerd, met als 'opdracht' zonder oordelen, liefdevol, bij de ervaring van dat moment stil te staan.

Het boeddhisme is een grote inspiratiebron voor de schrijver. Na het lezen van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, volgde hij retraites bij Sogyal Rinpoche in Frankrijk. 'Het was me al opgevallen dat verslavingen zich grotendeels afspelen in de geest. Dat is ook de boodschap van het boeddhisme: dat we ons eigen lijden creëren door onwetendheid van de werkelijke staat van onze geest en de werkelijkheid. Weglopen van je oude pijnlijke gevoelens creëert telkens nieuwe ellende. Dat is de essentie van karma, de wet van oorzaak en gevolg.'

Verslaafd aan denken

In het nieuwe boek van Jan Geurtz ontleeft hij onze meest fundamentele verslaving: denken. Hij legt op een heldere manier uit hoe we door het geloof in de echtheid van onze gedachten vastzitten in een onjuist beeld van onszelf en de werkelijkheid. Het gevolg? We raken beknecht in een vicieuze cirkel van nare gedachten en pijnlijke gevoelens.



Gezelschap

Samen zen

Michelle Dujardin, auteur van het boek *Zen tekenen*, organiseert deze zomer zen-tekenbijeenkomsten. Het zijn geen lessen, maar mooie mogelijkheden om samen inspirerende tekenlocaties te bezoeken. 'Nu het eindelijk mooier weer wordt, is er toch niets leuker dan naar buiten te gaan en te tekenen!', aldus de auteur.

Om de week (op woensdagochtend) tekent Dujardin met een klein gezelschap in Leiden. Nieuwe leden en ideeën voor andere leuke en inspirerende plekken zijn welkom.

<http://zentekenen.nl/>



Festival

Happinez-festival in Fort Voordorp

Het tijdschrift *Happinez* organiseert 6, 7 en 8 september voor de tweede keer het Happinez-festival in Fort Voordorp. Er staan grote namen op het programma: Susan Smit, Geert Kimpen en Tijn Touber zijn enkele bekende namen van Nederlandse bodem. Maar ook de Engelse schrijver John Parkin, bekend van zijn boek *Fuck it! Loslaten, ontspannen en gelukkig zijn*, is een van de sprekers. Thema's van het festival zijn: persoonlijke groei, yoga, hemel & aarde en lichaam & geest.

<http://www.happinez.nl/happinezfestival2013.htm>

BoeddhaMagazine is
 ook op het Happinez-
 festival! Kom dus gerust
 even langs onze stand om
 gedag te zeggen. Houd onze
 website in de gaten voor het
 standnummer en onze
 speciale festivalacties.
www.boeddhamagazine.nl

