

NICOLE BELAND

Gezocht: geluk

Zen en Zaligheid voor de moderne vrouw



OPMERKING VAN DE SCHRIJFSTER

Dit boek bevat de grondbeginselen van het boeddhisme zoals ik die, met mijn bescheiden kennis daarvan, heb begrepen uit de boeken die ik heb gelezen en uit de lezingen en cursussen die ik heb gevolgd. Zoals dat met elke religie gaat, hebben mensen over de hele wereld hun eigen interpretaties van de specifieke leerstellingen en toepassingen van het boeddhisme. Als je je verder wilt verdiepen in deze wijze en eenvoudige maar toch buitengewoon diepzinnige levenshouding, raad ik je aan je eigen onderzoek voort te zetten via de vele boeken en websites die over dit onderwerp bestaan, waarvan enkele worden vermeld op de hiernavolgende pagina's.



In de hoop daarmee de aandacht te vestigen op hun wens naar wereldvrede, legden een boeddhistische monnik en een van zijn volgelingen in twee jaar en negen maanden te voet een afstand af van 1200 kilometer, met als beginpunt Los Angeles en als eindpunt een stad in Noord-Californië, The City of Ten Thousand Buddhas. Ze vertrokken in mei 1977 en gedurende de hele route hielden ze het tempo aan van drie stappen en één buiging. Met de handen in gebed gevouwen voor hun hart zetten ze drie bedachtzame schreden en knielden vervolgens neer, raakten met hun voorhoofd de grond aan en zonden een vredesboodschap uit naar ieder levend wezen op aarde. Daarna stonden ze op en begonnen opnieuw. Wat er ook gebeurde tijdens hun reis – sommige mensen moedigden hen aan, anderen gooiden stenen en afval naar hen toe – ze gingen gewoon door met lopen en buigen, om op elke centimeter op hun weg vrede en liefde uit te zenden.



DANKWOORD

Blijvende dank ben ik verschuldigd aan John Zeman, Jenai en Saul Cohen, Evon en Omer Beland, Allison Schwartz, Liesa Goins en Florian Bachleda voor hun liefde, vriendschap en oneindige steun; aan Katharine Cluverius voor haar lessen in literair opzicht; en aan Julie Saltman, die in dit boek geloofde en me bij elke stap van dit verhaal van vruchtbare kritiek diende.

INLEIDING



Hoog in de bergen van Nepal staat een eenzame rots waar jij of ik tientallen jaren zou kunnen mediteren, langzaam met standvastige blik een gat in die stenen muur borend, totdat we de aard van de kosmos ten volle begrijpen – met als resultaat een niveau van zo volkomen gelukzaligheid (ook bekend als nirvana) dat er voorgoed een serene ‘boeddha-lach’ op ons gezicht geplakt zat. Als we een boeddhistische monnik zouden zijn en verlicht worden ons enige doel, dan zouden we dat zeker doen. Maar we zijn geen monnik – in de verste verte niet – en met recht en reden: de dagelijkse wereld met al zijn hartstocht en vermaak is veel te leuk en interessant om achter te laten (of om erboven te staan, moet ik eigenlijk zeggen). Dus misschien worden we nooit de Boeddha van de eenentwintigste eeuw, maar we kunnen wel een stuk dichterbij iets van de tevredenheid en het geluk komen die deze spirituele revolutionair vijftienghonderd jaar geleden verwierf.

Vanaf het moment dat ik als zeventienjarige in de boekenkast van mijn ouders *Zen Mind, Beginners Mind* van Shunryu Suzuki ontdekte (mijn half-Chinese, half-Indiase moeder heeft zich altijd geïnteresseerd voor oosterse wijsheid) heb ik me door tientallen boeken van monniken, nonnen, wetenschappers en meditatieleraren heen gewerkt. En hoe meer ik over het boeddhisme te weten kwam, hoe meer ik ervan overtuigd raakte dat het eenvoudige, logische advies van Boeddha een van de intelligentste en nuttigste is. Nog steeds – ik ben nu begin dertig – verbaas ik me erover hoezeer het me helpt bij mijn vaak gestreste en altijd onvoorspelbare leven. (Ik ben freelance journaliste en woon in New York, wat inhoudt: onzekere werkomstandigheden, torenhoge creditcardrekeningen, te veel feestjes, te weinig tijd voor sport of gezond eten en nooit voldoende slaap.)

Ik beschouw mezelf niet als een praktiserend boeddhist (voornamelijk omdat ik niet graag over mezelf denk als een praktiserend wat dan ook), maar het staat buiten kijf dat het boeddhisme grote en positieve invloed op me heeft, elke minuut van elke dag, wat ik ook doe of bij wie ik ook ben. Het heeft me rustiger, gelukkiger en oneindig meer tevreden gemaakt met wie ik ben en met het leven in het algemeen (een klein wonder, als je kijkt naar wat er in deze vaak gewelddadige en onrechtvaardige wereld gebeurt). Het helpt me ook een genereuzer en begripvoller vriendin, partner, zus en dochter te zijn.

Tot voor kort behoorde ik tot de enkelingen in de afdeling oosterse filosofie van de boekhandel, die niet in jute waren gekleed of om wie een waas van patchoeli hing. Maar er heeft een spectaculaire verandering plaatsgevonden in dit wereldje. Tegenwoordig sta ik zij aan zij in een menigte in yoga geïnteresseerde vrouwen die net als ik vastbesloten zijn een dieper besef

van welzijn te bereiken dan te vinden is in de sportschool, het winkelcentrum, op het werk of zelfs in een relatie. Twintigers en dertigers in designjeans en op stiletto's bevolken ook de wekelijkse meditatieles die ik volg in het boeddhistencentrum van de vader van Uma Thurman, een gewijd priester en hoogleraar in de Tibetaanse cultuur aan de universiteit van Columbia. Mijn favoriete docent daar is Noah Levine, een voormalig punkrocker die op een zware motor rijdt en zo ver het oog reikt overal is getatoeëerd. Dit is vast niet het beeld dat jouw hippie-oorm van het boeddhisme heeft.

Hoogstwaarschijnlijk heb je dit boek uitgezocht omdat je nieuwsgierig bent naar het boeddhisme en hoopt in het dagelijks leven meer voldoening en geluk te vinden. Ik zou zeggen: hartelijk welkom, en ik hoop dat je op de hiernavolgende bladzijden precies zult vinden wat je zoekt.

Het leven volgens Boeddha





Je zou kunnen zeggen dat Boeddha een soort spirituele Einstein was: een buiten het stramien denkend intellectueel, die besloot al zijn energie te richten op het begrijpen en overwinnen van de fundamentele oorzaken van het lijden van de mens. Zo ongeveer rond 450 v.Chr. leidde zijn studie tot een doorbraak over de aard van het bestaan. Die doorbraak vormt de basis van het boeddhisme en heeft vijftientwintighonderd jaar later elke vorm van kritiek doorstaan.

In tegenstelling tot wat de gewaden, tempels en rituelen je misschien doen geloven, is het boeddhisme geen religie. In de eerste plaats is er geen alwetende, almachtige godheid om te aanbidden, behagen of vervloeken. Boeddha heeft nooit beweerd een god te zijn of in enige god te geloven. En wat betreft schuld en boete voor onze daden hield hij ons voor dat als iemand bekwaam handelt – met verstand en compassie – hij het goede zal ontmoeten. Als iemand onbekwaam handelt – met

domheid en onverschilligheid – zal zijn leven dikwijls moeilijk en onaangenaam zijn. Dit zag hij als een natuurlijke, universele wet.

Het boeddhisme in zijn meest fundamentele vorm – ontdaan van de verschillende culturele tradities die er door de eeuwen omheen zijn ontstaan – kun je het best omschrijven als een soort wereldlijke logica waarmee iedereen het eens of oneens kan zijn. Dat is de reden waarom zo veel praktische, realistische mensen zich ertoe aangetrokken voelen. Boeddha leerde ons dat de enige manier om iets zeker te weten, is het zelf te ervaren. Dus adviseerde hij zijn leerlingen om zijn ideeën eerst uit te testen voordat ze die voor waar aannamen. Wat betreft die extreme vraagstellingen als waar het leven is ontstaan of wat er gebeurt wanneer we doodgaan, nam hij het standpunt in dat het prima onderwerpen waren om over na te denken, maar dat



Monniken, alles wil ik jullie leren. Luister hier naar. Wat is ‘alles’? Oog en vorm, oor en geluid, neus en geur, lichaam en tastbaarheid, geest en ontastbaarheid. Dat is ‘alles’. Natuurlijk zal er iemand zijn die zegt: ‘Ik wijs dit “alles” af en verklaar iets anders tot “alles”.’ Hij zal zeker zijn eigen theorie hebben. Maar wanneer hij daarover wordt doorgevraagd, zal hij geen antwoord kunnen geven en hij zal bovendien geïrriteerd raken. Waarom? Omdat het niet binnen het bereik van de ervaring ligt.

je tot over je oren verdiepen in het onkenbare niet de manier is ons van het lijden te bevrijden en van het leven te genieten. Voor mensen die op zoek zijn naar een rechtstreekse, no-nonsense benadering van geluk, is het boeddhisme als een frisse zeewind.

SIMPELE LOGICA VAN HET BOEDDHISME

Overal ter wereld, in alle boeddhistische richtingen die er bestaan, vormen de vier edele waarheden de grondslag van het boeddhisme. Boeddha kwam na jaren van scholing, persoonlijke ervaring en meditatie tot deze vier conclusies.

De eerste edele waarheid

De eerste edele waarheid is dat het leven voor niemand makkelijk is. Ongeacht hoe adembenemend mooi, rijk, getalenteerd, briljant, geestig of populair iemand is, hij voelt zich vaak ongelukkig, onvoldaan, verward, kwaad, eenzaam, onzeker en gespannen, en welke negatieve emotie je verder maar kunt bedenken. Topmodellen, oscarwinnende actrices, schatrijke erfgenamen – allemaal zullen ze in de loop van hun leven talloze keren als een hoopje ellende in hun bed liggen en zich waardeloos voelen. Dat komt doordat er voor niemand zoiets als blijvende voldoening of eeuwigdurend geluk bestaat. Misschien lijkt dit een domper, maar dat hoeft het niet te zijn. Het besef dat iedereen worstelt met dezelfde teleurstellingen, angsten en zorgen maakt in zekere zin onze eigen problemen iets minder dramatisch en veel makkelijker te dragen. Daarom is het zo'n opluchting om naar de telefoon te grijpen en je vriendin alles te vertellen over die ramp die je is overkomen. Jij kunt

je hart uitstorten en zij kan je vertellen dat zij ook ooit iets dergelijks heeft meegemaakt. Ze begrijpt het. Ze weet wat je doormaakt. Ze voelt je pijn. Simpel medeleven is meestal genoeg om ons te kalmeren.

Door het inzicht dat zonder uitzondering iedereen wel eens lijdt, krijgen ook gevoelens als afgunst en jaloezie nooit meer een kans. Soms denken we misschien dat we gelukkiger zouden zijn als we een topsporter waren met een vette bankrekening, maar wie weet wat de schaduwzijden van dat leven zijn? Dat kan wel veel zwaarder zijn dan je huidige realiteit (ik weet dat het haast niet voorstelbaar is, maar denk eens aan het leven achter de schermen van Marilyn Monroe of prinses Diana). Het belangrijkste is dat het besef dat negatieve gevoelens en gebeurtenissen inherent aan het leven zijn de eerste stap is naar het overwinnen daarvan. Als we gewoon beginnen de eerste edele waarheid te accepteren – *lijden is een natuurlijk deel van het bestaan* – dan verliest het lijden zelf iets van zijn macht over ons.

De tweede edele waarheid

De tweede edele waarheid is dat *lijden wordt veroorzaakt door onrealistische verlangens*. Dat kunnen heel onschuldige verlangens zijn: een vanillethee, Prada-schoenen, een kleinere laptop, een spijkerbroek waarin je achterste sexy uitkomt. We denken: als ik dat nu maar onmiddellijk had, zou ik gelukkig zijn. Wat we inderdaad zijn, maar dat is maar van korte duur. Oppervlakkige aankopen geven geen diepe bevrediging, en lossen onze pijn, eenzaamheid, verlorenheid of frustratie niet op. Zodra we ze hebben zijn we ze alweer vergeten en gaan weer op zoek naar iets nieuws. Hoewel deze onschuldige verlangens onze bankrekening plunderen en veel van onze tijd en energie verspillen,