



**WORD GELUKKIG
ALS EEN
BOEDDHISTISCHE
MONNIK**

**MEDITATIE IN HET
SMARTPHONETIJDPERK**

GELONG THUBTEN

Word gelukkig als een boeddhistische monnik

Inhoud

| | | |
|------------------|-------------------------------|-----|
| Hoofdstuk een: | Wat is geluk? | 9 |
| Hoofdstuk twee: | Gemaakt voor geluk | 19 |
| Hoofdstuk drie: | Stress in de 21e eeuw | 27 |
| Hoofdstuk vier: | Meditatie en mindfulness | 43 |
| Hoofdstuk vijf: | Beginnen | 61 |
| Hoofdstuk zes: | De gewoonte aankweken | 79 |
| Hoofdstuk zeven: | Dieper gaan | 97 |
| Hoofdstuk acht: | Geluk is een groepsinspanning | 117 |
| Hoofdstuk negen: | Mededogen | 139 |
| Hoofdstuk tien: | Vergeving | 163 |
| Hoofdstuk elf: | Gemotiveerd blijven oefenen | 181 |
| Nawoord | | 205 |
| Dankwoord | | 207 |

Over de auteur

Gelong Thubten is een Engelse boeddhistische monnik, meditatieleraar en schrijver. Hij studeerde aan de Oxford University en werkte als acteur in Londen en New York. Op zijn 21^e kreeg hij een ernstige burn-out en levensbedreigende hartproblemen. Dit schudde hem wakker en hij trad toe tot het Tibetaans-boeddhistische Kagyu Samye Ling klooster in Schotland, waar hij tot monnik werd gewijd.

Gelong betekent ‘ervaren monnik’. Tijdens zijn 25-jarige opleiding heeft Thubten onder andere meer dan zes jaar in intensieve meditatieretrites doorgebracht, waarvan de langste vier jaar duurde. Hij werd opgeleid door enkele van de grootste Tibetaanse meditatieleraren.

Thubten is een van de pioniers op het gebied van mindfulness-meditatie-onderricht. Hij werkt al meer dan twintig jaar op scholen, universiteiten, in ziekenhuizen, het bedrijfsleven, gevangenissen en verslavingsklinieken. Daarnaast geeft hij ook lessen aan grote bedrijven als Google. Thubten wordt gezien als een van de belangrijkste meditatieleraren van Groot-Brittannië.

Hij onderricht mindfulness aan medische studenten en gaf colleges aan de Oxford University en voor de Verenigde Naties. Thubten en de neurowetenschapper Ash Ranpura werkten samen met Ruby Wax aan haar bestseller *How to be Human: The Manual (De mens, een handleiding)*.

De opbrengsten van Thubtens werk gaan naar liefdadigheidsinstellingen en worden gebruikt voor het oprichten van

lokale meditatiecentra die helpen om het boeddhisme toegankelijker te maken. Thubten is meerdere hulpprojecten gestart, waardoor mindfulness beschikbaar is geworden in enkele van de armste delen van het Verenigd Koninkrijk.

Wat is geluk?

In 2009 kwam ik uit een meditatie-retraite die vier jaar had geduurd. Het was een heel intensief programma. Met een groep van twintig monniken verbleven we in een afgelegen, oude boerderij op het Isle of Arran in Schotland. We waren volledig afgesloten van de wereld, zonder telefoon, internet en kranten. Een beheerder die buiten het retraitecentrum woonde, bracht ons eten en we hadden een strak meditatieschema van twaalf tot veertien uur per dag, waarvan we de meeste alleen in onze eigen kamer doorbrachten. Dit was ons dagelijks schema, dag in, dag uit en dat vier jaar lang. Tijdens de maaltijden en korte pauzes tussen de sessies mochten we een beetje met elkaar praten, maar tijdens het tweede jaar werd het nog strenger en legden we voor vijf maanden een zwijggelofte af.

Ik had nooit eerder zo'n lange retraite gedaan en vond het heel erg zwaar. Ik weet nog dat ik het vergeleek met een openhartoperatie zonder verdoving: je staat met je rug tegen de muur en wordt geconfronteerd met je pijnlijkste gedachten en gevoelens, zonder enige afleiding, er is geen ontsnappen aan. Deze retraite is een radicale vorm van mindfulnessonderwijs, die in veel Tibetaans-boeddhistische kloosters wordt gebruikt. De volledige onderdompeling en het intensieve schema van lange meditatie-sessies zetten de beoefenaar ertoe aan om vriendschap te sluiten met zijn eigen geest. Er waren momenten waarop ik deze tijd als de ongelukkigste periode van mijn leven ervoer, maar uiteindelijk heb ik heel veel geleerd over

wat geluk is. Ik ontdekte dat geluk een *keuze* is, iets in onszelf waarmee we contact kunnen maken.

Wij monniken hadden geen idee van wat zich in de buitenwereld allemaal afspeelde. Er waren een aantal dingen gebeurd die van grote invloed zijn op onze maatschappij: nieuwe, baanbrekende technologieën met als gevolg de lancering en het wereldwijde gebruik van de iPhone, de komst van YouTube, Twitter en Facebook. En er hadden zich enkele historische gebeurtenissen voorgedaan, zoals de verkiezing van president Obama en de executie van Saddam Hoessein. Onze reitaileraar kwam elke paar maanden op bezoek om te kijken hoe het met ons ging en dan vertelde hij wel iets over wat er allemaal gaande was. Zo zei hij dat er iets is wat Facebook heet, waarop mensen vragen of je vrienden met hen wilt worden en je je al snel schuldig voelt als je nee zegt. Toen hij dit vertelde keken we hem met grote, vragende ogen aan.

Toen we uit de retraite weer in de ‘normale’ wereld kwamen, viel vooral de snelheid van de dingen me op. Alles en iedereen bewoog zich zo snel! Iedereen had een smartphone – de BlackBerry was inmiddels verleden tijd. Toen ik door Londen liep, leek het wel of ik in een zombie-apocalyps terechtgekomen was. Mensen leken volledig in trance rond te lopen, totaal verzonken in hun beeldscherm. Het viel me ook op dat de reclameposters op de muren naast de roltrappen van de Londense metrostations nu allemaal digitaal waren en het duizelde me toen ze langs me heen flitsten. De mensen ‘in de buitenwereld’ hadden misschien niet gemerkt dat het tempo flink gestegen was, maar door mijn retraite en terugkeer naar de wereld keek ik met een frisse blik naar de versnelling die had plaatsgevonden. Ik merkte ook dat de sfeer enigszins was veranderd: de meeste nieuwsberichten hadden een licht hyste-

rische ondertoon en bestonden voornamelijk uit gruwelijke verhalen die de telefoons van mensen bombardeerden: er was geen ontsnappen aan. De manier waarop wij in de 21^e eeuw met informatie omgaan, is volledig veranderd. We weten veel te veel. Ook de manier waarop we informatie tot ons nemen – in korte, vluchtige, kant-en-klare brokken die we tijdens het scrollen en swipen tegenkomen – heeft onze waarneming van de werkelijkheid veranderd.

Na de retraite was ik ook verbijsterd over de toename van het aantal mensen dat via instant bevrediging op zoek ging naar geluk en hoe ontevreden ze er toch nog uitzagen. Naarmate ik weer meer onderdeel van het ‘gewone leven’ werd, raakte ik er steeds meer van overtuigd dat de wereld nu meer dan ooit behoefte heeft aan meditatie, niet uit luxe, maar om te kunnen overleven. De urgente vraag ‘Wat is blijvend geluk en wat houdt dit precies in?’ liet me niet meer los. Ik wijdde me volledig aan het lesgeven in mediteren op allerlei verschillende plekken: scholen, universiteiten, ziekenhuizen, verslavingsklinieken, gevangenissen en ook in grote technologiebedrijven en andere organisaties waar mensen onder grote druk werken.

Een geluksshot

Ik heb gemerkt dat veel mensen zoeken naar een kortdurende sensatie van geluk, een ‘instant-high’, een soort adrenalinestoot recht in het hart. Maar die is heel kortstondig en als de high is afgezwakt, smachten ze naar meer.

We leven in een tijd waarin een grote nadruk ligt op ‘je goed voelen’. We zijn op zoek naar een ‘shot’, zoals een suikerhigh,

en daarom rennen we van de ene *buzz* naar de andere, om onze zintuigen te stimuleren en bevredigen – soms zelfs allemaal tegelijkertijd.

Veel van ons eten en drinken geeft ons zo'n geforceerde, instant-oppepper: suikers, additieven, koffie, 'troostkoolhydraten'... Halverwege de middag worden we moe en pakken we een chocoladereep en/of een kop koffie om onszelf weer wat op te pepen. Een bepaald merk chips adverteert met de slagzin: 'Als je hem opent, gaat hij leeg.' En inderdaad zorgen de ingrediënten in het product ervoor dat we zo'n zak in één keer leeg kunnen eten. Zullen we ooit blijvende vervulling ervaren?

Een groot verschil tussen films en televisieprogramma's nu en vroeger, is dat de moderne manier van filmen vaak opwindende, snel bewegende beelden gebruikt die de zintuigen prikkelen. Films, tv-programma's, reclames en muziekvideo's kunnen uit honderden afzonderlijke beelden bestaan, die in twee minuten zijn samengepakt. De belangrijkste reden hiervoor is dat we heel snel afgeleid zijn en verslaafd zijn aan zintuiglijke indrukken. Een oude zwart-wit film, waarbij één filmbeeld lang wordt vastgehouden, vinden we nu saai, die noemen we nu een 'filmhuisfilm', niet geschikt voor het grote publiek. We zijn tegenwoordig op zoek naar heftige, opwindende ervaringen en dat zegt iets over onze manier van leven.

Sociale media zorgen voor een groot gevoel van verbondenheid en tegelijkertijd ook voor een gevoel van diepe afgescheidenheid. We zijn verzonken in onze beeldschermen, we scrollen langs beelden van andere mensen die zitten te lunchen terwijl we zelf aan het lunchen zijn en we vinden het steeds saaier worden om gewoon rustig te zitten en in het moment aanwezig te zijn. Gewone, alledaagse ervaringen volstaan vaak niet meer. We willen meerdere prikkels tegelijk en eten terwijl

we tv-kijken of scrollen door onze sociale media terwijl we muziek luisteren. We vinden dingen al snel saai en dus gaan we ook snel weer op zoek naar de volgende ervaring, die we vervolgens ook weer niet volledig doorleven. We zijn verslaafd aan ‘likes’, aan het laatste glimmende object van onze begeerte, of aan datgene waarvan we denken dat het ons een prettig gevoel zal geven – wat dat ook mag zijn. We zijn moe, ons gestel draait op de stresshormonen cortisol en adrenaline. Onze lichamen worden overladen met giftige chemische stoffen, die we maar blijven voeden, waardoor we onszelf nog meer uitputten, slechter gaan voelen en weer op zoek gaan naar meer. Begeerte voedt begeerte en zo onderhouden we een eindeloze gewoonte die ons niet echt bevredigt, omdat onze geest alweer is opgesprongen en achter het volgende ding aanjaagt. Het voelt alsof je altijd honger hebt en je vraagt je constant af wanneer het nu eindelijk eens gaat gebeuren. Wanneer zal ik me vervuld voelen? Wat moet ik er nu weer voor doen? Is *dit* wat geluk is?

De belangrijkste chemische stof in de hersenen die te maken heeft met dit ‘gelukshot’ is dopamine. Interessant genoeg, neemt dit hormoon toe *voordat* we datgene waarnaar we verlangen hebben gekregen. Zodra we het eenmaal hebben, daalt het niveau weer. Net *voordat* we een hap van ons stuk taart nemen, of als we op het punt staan om naar een feest te gaan, zitten we middenin de opwindende roes van het najagen, maar terwijl we van onze taart eten daalt het dopaminegehalte. Ons leven draait dus om verwachtingen. Dieren krijgen een groot dopamineshot als ze weten dat ze gevoerd gaan worden. Het vooruitzicht is altijd het meest opwindende deel. ‘Als ik rijk ben, dan...’, ‘Als ik de juiste partner tegenkom, dan...’, ‘Als ik eenmaal het lichaam heb dat ik wil hebben, dan...’ Maar de puntjes worden nooit ingevuld, omdat onze hoopvol-

le verwachting ons uit gewoonte alweer achter iets anders laat aanjagen. Met als gevolg dat we nooit het gevoel hebben dat we ergens echt aankomen en landen. Er is altijd wel weer een ‘als, dan’, of ‘omdat’ dat ons geluk in de weg staat.

Echt en blijvend geluk

Een mythe waarin we al ons hele leven geloven, is dat we geluk moeten zien te ‘verwerven’ en dat we gelukkig zullen zijn als we de uiterlijke omstandigheden van ons leven helemaal op orde hebben. Dit is echter geen geluk, maar een vorm van gevangenschap.

We lijken ervan overtuigd dat geluk – en lijden trouwens ook – van ‘buitenaf’ op ons afkomt. Maar juist onze gedachten en reacties zijn hier de bepalende factoren. Bovendien weten we dat mensen niet allemaal van dezelfde dingen gelukkig of ongelukkig worden, wat wel aangeeft dat geluk te maken heeft met een geestelijke, innerlijke ervaring en niet met de dingen om ons heen.

Dit boek gaat over naar binnen keren, zodat we de bron van geluk die in onszelf ligt kunnen vinden. Geluk is niet een gevoel dat we, als het meezit, op een willekeurig moment kunnen ervaren, maar veel eerder een *vaardigheid* die we kunnen aanleren. Ik beschouw het als het resultaat van geestelijke beoefening en ik ben ervan overtuigd dat we op een diep niveau zo in elkaar zitten dat we dit kunnen bereiken. Als we leren mediteren en mindfulness leren beoefenen, kunnen we ervoor *kiezen* om gelukkig te zijn, *wat er ook gebeurt*. Zonder deze hulpmiddelen, ervaren we onszelf waarschijnlijk voortdurend het slachtoffer van de dingen die al dan niet gebeuren.

Dit neemt niet weg dat er heel veel mensen zijn die onder zulke erbarmelijke omstandigheden leven, dat geluk onmogelijk lijkt. Misschien dat het enige wat zo iemand kan doen is proberen te overleven. Maar zodra er iets meer lucht in de situatie komt, kan meditatie een krachtige bescherming zijn tegen een volgende probleemsituatie. Hiermee bouw je aan een geestelijke weerbaarheid die je zelfs door de moeilijkste omstandigheden heen kan helpen.

Geluk is vrijheid

Hoe *voelt* geluk? We zijn volledig in het huidige moment, zonder de neiging om in het verleden te blijven hangen of over de toekomst na te denken. We leven hier en nu in het moment en voelen ons heel. Er is een gevoel van *vrijheid*. Als je echt gelukkig bent, ben je vrij van begeerte en andere tegenstrijdige emoties. Je bent vrij van het *verlangen* naar geluk. Als je *op zoek bent* naar geluk, ervaar je een hunkering, een gemis; je zit verstrikt in het vooruitzicht van wat er zal gebeuren als je krijgt wat je wilt hebben en in de angst dat je het niet zult krijgen. Voor je gevoel zit je gevangen in onzekerheid. Je denkt dat je alleen gelukkig zult zijn als je je doel hebt bereikt, wat betekent dat het altijd over de toekomst gaat en nooit over het huidige moment.

Onze geest voelt zich over het algemeen niet vrij. Gedachten en emoties veroorzaken innerlijke stormen en hebben ons al snel in hun greep. Mogelijk merk je dat je ieder moment ‘ruzie’ hebt met de werkelijkheid en voortdurend zou willen dat je leven er anders uitzag. Geluk heeft te maken met het beheersen van je gedachten en emoties en het accepteren van

de dingen zoals ze zijn. Dit betekent dat je ontspant en stopt met proberen om de omstandigheden naar je hand te zetten. Als je leert hoe je volledig kunt rusten in het huidige moment, ook onder moeilijke omstandigheden, en je je geest leert om niet te oordelen, dan zul je een enorme bron van geluk en vervulling in jezelf vinden. Dan merk je waarschijnlijk ook dat je gewoonlijk altijd buiten jezelf op zoek bent naar vervulling.

Neem iemand in gedachten die zich in een ideale situatie bevindt en helemaal gelukkig is. Als je dan onderzoekt hoe zo iemand zich moet voelen, zul je beseffen dat het hier draait om een geestestoestand die je het best kunt omschrijven met ‘volledig’. Diegene is *vrij*. Die gevoelens van volledigheid, vrede, streefloosheid en angstloosheid, zijn geestestoestanden. Zoals we reeds zagen, denken we doorgaans dat ‘dingen’ ons gelukkig zullen maken, maar waarom die omweg nu we weten dat waarachtig geluk een geestestoestand is?

Meditatie en geluk

Ik schreef dit boek omdat ik niets liever wil dan dat mensen beseffen dat *geluk een keuze* is en omdat ik wil laten zien dat je hiervoor kunt leren kiezen met behulp van de kracht van meditatie. Meditatie helpt ons om toegang te krijgen tot iets wat voelt als een diepe bron in onszelf, gevuld met verfrissend water waarvan we kunnen drinken wanneer we maar willen.

We hoeven niet constant te denken dat we ons leven niet in de hand hebben, om ons vervolgens voornamelijk te laten bepalen door gevoelens van stress, eenzaamheid en ontevredenheid. We kunnen ons ook met onszelf verbinden en meer gecenterd raken, ook als we heel druk zijn. Ons geluk en onze

problemen worden bepaald door onze geestestoestand en toch hebben de meesten van ons maar heel weinig inzicht in de eigen geest en zijn ware vermogen. Als we iets van deze wereld willen kunnen begrijpen, dan is het noodzakelijk dat we inzicht krijgen in onze eigen geest. Meditatie en mindfulness zijn krachtige hulpmiddelen bij een totale, innerlijke revolutie.

Mythen over meditatie

Er heersen een aantal misverstanden over meditatie en mindfulness die ik in dit boek hoop te verhelderen.



'Ik zou heel graag willen mediteren, maar ik ben veel te druk in mijn hoofd.'

Veel mensen denken dat het bij mediteren draait om het stil of stiller maken van de geest en menen dat zij veel te druk zijn in hun hoofd om dit alleen al te proberen. Maar *het aantal* gedachten dat je hebt, heeft geen enkele invloed op de meditatie. Het gaat niet over het schoon- of leegmaken van de geest of over in trance raken – dit werkt allemaal niet en heeft geen enkel nut. Meditatie verandert onze relatie met onze gedachten en emoties, het is niet de bedoeling dat we ons hiervan ontdoen.

Voor sommigen is mediteren een vorm van escapisme die niets te maken heeft met hun drukke leven. Of ze beschouwen het gewoon als een manier om stress te verminderen en verdriet buiten de deur te houden, vergelijkbaar met een dieet of

fitnessen om op gewicht te blijven. Sommige mensen vinden zelfs dat mediteren heel erg egoïstisch is. Deze mythen zijn waarschijnlijk terug te voeren op een gebrek aan informatie of onjuiste veronderstellingen. Meditatie is geen wellnessbehandeling, maar een manier om contact te maken met je essentie en te worden wie je werkelijk bent. Met behulp van mindfulness kun je dit gewaarszijn integreren in alledaagse situaties. Ons bewustzijn is de sleutel tot alles en de groeiende interesse in mindfulness in onze samenleving lijkt erop te wijzen dat we een nieuwe stap zetten in de evolutie van de mensheid. Levensvormen veranderen in relatie tot hun omgeving en het heeft er alle schijn van dat onze wereld momenteel zo onder druk staat, dat we voor ons overleven de kant van meditatie opgestuwd worden.

Ik heb inmiddels ook een smartphone en ik ben driehonderd dagen van het jaar op reis. Ik heb me het snelle levenstempo van tegenwoordig dus helemaal eigen gemaakt en als ik niet iedere dag zou mediteren, zou ik dit niet volhouden. Maar dat is niet alles, meditatie heeft me ook iets geleerd over geluk.

Het doel van dit boek is je te helpen om gelukkig te worden door meditatie tot de spil van je bestaan te maken. Niet alleen om stress te verminderen en om je gedachten en emoties beter te leren beheersen, maar ook om het diepe vermogen van de geest tot mededogen en vrijheid te leren ontdekken. Geluk ligt in jezelf te wachten.

Op zoek naar het geheim van geluk

We zoeken constant naar dingen buiten onszelf om gelukkig te worden. Maar in dit technologische tijdperk maakt dat ons vooral druk en ongelukkig. Wat is dan het geheim van geluk?

De Engelse boeddhistische monnik Gelong Thubten schreef een even simpel als diepzinnig boek over hoe meditatie en mindfulness kunnen bijdragen aan duurzaam geluk. Aan de hand van zijn eigen ervaringen en meditatieoefeningen neemt Thubten ons mee in zijn wereld. Met zijn warme inzichten verandert hij onze relatie met onze gedachten en emoties.

Gelong Thubten, boeddhistische monnik en meditatieleraar, is altijd gefascineerd geweest door geluk. Op zijn 21^e kreeg hij een ernstige burn-out en levensbedreigende hartproblemen, waardoor hij besloot monnik te worden. Thubten werkte eerder samen met Ruby Wax aan *De mens; Een handleiding*.

www.uitgeverijtenhave.nl

 *ten have*

