

Leven = geluk

7 rijke inzichten uit het boeddhisme

De boeddhistische psychologie lijkt soms zwaar op de hand, met de nadruk op lijden en het stoppen van verlangen. Maar niets is minder waar. Boeddhistisch leraar Cuong Lu laat zien hoe je door het lijden heen het geluk aan kunt raken.

TEKST **HIDDE TANGERMAN** BEELD **SHUTTERSTOCK**



1.

Leven is geluk

Leven is lijden. Zo luidt officieel de eerste nobele waarheid van het boeddhisme. Maar volgens de Vietnamees-Nederlandse boeddhistische leraar Cuong Lu is die eerste waarheid toe aan een herformulering.

"Wat de Boeddha volgens mij bedoelde, is dat als je het lijden met inzicht en zonder angst of oordeel aanraakt, het verandert in geluk," zegt hij met zijn zachte stem en vriendelijke ogen.

"Je bent dan niet het slachtoffer van het lijden, maar je kijkt naar lijden met inzicht en wijsheid. Dat inzicht maakt je vrij van het lijden. En dan ben je eigenlijk gelukkig. Je lijdt en toch ook weer niet. Daarom zeg ik liever: leven is geluk." Geluk is overal, zegt Cuong, alleen zien we het niet. "We zijn als iemand die zijn autosleutels zoekt, terwijl die gewoon in zijn broekzak zitten."

De boeddhistische psychologie leert ons anders te kijken, zodat we dat

geluk kunnen zien. Vaak houdt ons bewustzijn, ons denken, ons gevangen in patronen, waardoor het leven een herhaling van zetten is. Cuong Lu noemt bewustzijn daarom een gesloten systeem. "Stel dat je een keer iets heel lekkers hebt gegeten. Als je het daarna weer eet, doe je dat op de automatische piloot, als een herhaling, omdat je het de eerste keer al lekker vond. Je vergelijkt je ervaring met wat je eerder hebt ervaren. Daardoor blijf je in dat gesloten systeem. In de gevangenis zeiden ze 'eens een boef, altijd een boef.' Dat is ook een perfect voorbeeld van een gesloten systeem." Geluk ontstaat op het moment dat je uit de herhaling stapt. Je eet, drinkt, kijkt of luistert met volkomen nieuwsgierigheid, alsof je het voor het eerst ontdekt. "Je raakt iets heel direct aan, zonder dat het een herhaling is," legt Cuong uit. "Dan breek je uit het systeem.

Dus goed gewaar zijn van je eten. Ben je echt iets nieuws aan het ontdekken of niet? Kijk naar hoe mensen eten, drinken en praten in een restaurant. Ze doen dat meer als een automatisme. Het feit dat je je bewust bent dat het een herhaling is, helpt al."

Zes jaar lang werkte Cuong Lu als boeddhistisch geestelijke verzorger in Nederlandse gevangenissen. Daar leerde hij de gedetineerden hoe ze uit hun gesloten systeem konden stappen. In zijn boek beschrijft hij gevangene Hans, een succesvolle zakenman die op een dag thuiskwam en zonder enige reden zijn vriendin begon te slaan. Hij wist zelf niet eens waarom hij het had gedaan. Cuong droeg hem op om in zijn meditatie op zoek te gaan naar zijn woede. Toen Cuong hem drie weken later weer zag, straalde hij. Hij vertelde dat hij eindelijk zijn woede was tegengekomen. "Door zijn woede te zien en aan te raken, ontdekte hij een deel van zijn leven dat er eerst niet had mogen zijn," vertelt Cuong. Dat inzicht bevrijdde hem van het lijden dat hij eerder had onderdrukt.

Cuong Lu

Cuong Lu is schrijver, leraar en boeddhistische monnik.

Toen zijn ouders na de oorlog in Vietnam moesten vluchten, belandde hij op zijn elfde in Nederland. Op zijn achttiende kwam hij in contact met de Vietnamese boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh. Cuong werd zijn volgeling en leefde jarenlang als monnik in Plum Village, het boeddhistische klooster van Thich Nhat Hanh in Frankrijk. Na zestien jaar trad hij uit, verhuisde terug naar Nederland en werd boeddhistisch geestelijk verzorger in het gevangeniswezen. Over zijn ervaringen daar schreef Cuong Lu het boek 'De Boeddha in de bajes'. Cuong Lu is oprichter van Mind Only, een opleidingsinstituut voor boeddhistische psychologie in Gouda. Hij begeleidt en traint mensen om de boeddhistische inzichten in het dagelijks leven toe te passen en zo de wereld vanuit een nieuw, verlicht perspectief waar te kunnen nemen.

2.

Lijden is een keuze

Het is een misverstand boeddhisme met lijden te associëren. De Boeddha wilde juist een einde maken aan al het lijden in de wereld.

"Lijden is nooit goed," zegt Cuong Lu. "Je hoeft het daarom ook niet te accepteren. Als je iets aanraakt dat heel heet is, accepteer je dat toch ook niet? Je laat los. Zo ook met lijden. Je moet lijden niet accepteren, je moet het ontdekken. Dat is iets anders."

'Niet wat je overkomt, maar hoe je ermee omgaat bepaalt of je lijdt of niet'

Geluk is de waarheid, lijden is een keuze, zegt Cuong Lu. Maar hoe zit het dan met ontslag of liefdesverdriet, om nog maar niet te spreken over ziekte en dood? Dat overkomt ons toch zonder daarvoor gekozen te hebben?

Cuong Lu: "Als je alleen aan jezelf denkt is doodgaan of ziek zijn iets verschrikkelijks. Maar je bepaalt zelf of je daaronder lijdt. Wanneer je jezelf echt kent, je inzet voor anderen en daar gelukkig van kunt worden, dan zal ziek zijn en doodgaan minder erg zijn dan wanneer je alleen aan jezelf denkt." Niet wat je overkomt, maar hoe je ermee omgaat bepaalt of je lijdt of niet, zegt de boeddhistische psychologie. En die reactie heb je in principe zelf in de hand.

3.

Wees niet gevangen door je verlangen

De Boeddha onderwees dat begeerte de wortel is van al het lijden. Dat klinkt streng en ascetisch, alsof we nooit meer naar iets mogen verlangen, ergens over mogen dromen of ons op iets mogen verheugen. Maar Cuong Lu interpreteert het inzicht van de Boeddha milder. Als je er goed mee omgaat, kan verlangen plezierig zijn.

"Ik heb ook verlangens," zegt hij. "Ik verlang naar een toekomst waarin mensen meer inzicht hebben. Tegelijkertijd heb ik de mogelijkheid om dat verlangen te verwezenlijken. Ik heb een

opleidingsinstituut en een netwerk om mijn inzichten te delen. Dus ik verlang naar iets wat ik eigenlijk al heb."

Verlangen wordt pas een probleem wanneer je verlangt naar iets wat je niet hebt, of niet *denkt* te hebben. Dan kun je er een slachtoffer van worden. "Als je maar blijft dromen en je de capaciteit om je geluk te ontdekken verliest, dan is verlangen niet goed. Je verlangt naar geluk, maar geluk als edele waarheid, als iets wat bestaat, is er al. Er zijn mensen die op vakantie gaan, maar eenmaal op vakantie maken ze zich zorgen en vergeten ze te genieten. Als ze thuis komen zijn ze nog meer uitgeput dan ervoor. De Boeddha zei dat we het begeren naar geluk moeten loslaten, maar hij zei nooit dat geluk niet bestaat."

4.

Ik ben jou en jij bent mij

Het boeddhisme gaat ervanuit dat er niet zoiets bestaat als een afgescheidenheid zelf. Dat principe heet *anatman*, oftewel 'geen zelf'. Het betekent dat we allemaal met elkaar verbonden zijn. "Als ik heel goed naar jou kijk, zie ik mezelf," zegt Cuong Lu. "En als jij heel goed naar mij kijkt, zie jij jezelf in mij. We hebben allemaal dezelfde wortels en delen dezelfde oorsprong. Ik ben jou en jij bent mij." Dat klinkt misschien zweverig of mys-

tiek, maar volgens Cuong Lu is het heel praktisch. Het betekent dat je je echt verbindt met anderen. En dat gaat dieper dan contact, zegt hij.

"Contact is wanneer jij en de ander twee verschillende objecten zijn. Contact is gebaseerd op ideeën die vastgelegd zijn in je bewustzijn, je denken. Als je daarmee de wereld in gaat, zie je alleen maar vormen, namen en concepten.

Je ziet een appel en je zegt, dit is een appel. Maar als je inzicht hebt in *anatman*, zeg je: daar ligt zonneshijns, aarde, water. Daar lig ik zelf. Ik kijk naar de appel en zie mezelf, want we hebben dezelfde oorsprong. Als mijn lichaam doodgaat, word ik voeding voor de appelboom en over tweehonderd jaar ben ik ook een appel. Dat is verbinding." Dat inzicht betekent niet dat er geen verschillen meer zijn tussen mensen, maar dat je door de verschillen heen de eenheid kunt zien. "Individueel betekent letterlijk ondeelbaar," legt Cuong uit. "Als ik naar jou kijk zie ik mezelf. Ik zie in jou je vader en je moeder. Ik zie de Boeddha. Je kan die anderen niet uit jezelf halen, omdat we ondeelbaar zijn. Mijn leraar noemde dat 'inter-zijn'. We zijn verschillend, maar we zijn ook ondeelbaar."

5.

Ideeën zijn extreem

Vermijd extremen en bewandel de middenweg, onderwees de Boeddha. Volgens Cuong Lu zijn ideeën, namen en concepten extreem, omdat ze de werkelijkheid verhullen. Daardoor raken we het echte, diepere contact met het leven kwijt.

"Een idee is een benaming, een concept," zegt Cuong Lu. "Je identificeert je bijvoorbeeld met je naam, maar dat is extreem. Want je bent niet alleen jou, je bent ook mij. Als ik jou heel diep aanraak, raak ik mij aan. Als ik lijden



‘We zijn allemaal met
elkaar verbonden - als
je goed naar de ander
kijkt, zie je jezelf’



heel diep aanraak, raak ik geluk aan. Dat is de middenweg. Wanneer mensen lijden, denken ze dat dat lijden weg moet om gelukkig te zijn. Dat is heel extreem. Gooi dat lijden niet weg, maar ga ernaartoe, raak het aan met inzicht en zeg: ach, wat erg. Dan ontstaat er compassie voor jezelf en zal het lijden zich niet eeuwig blijven herhalen."

In de gevangenis begeleidde Cuong een gedetineerde die last had van de harde muziek van een medegevangene. Na een aantal slapeloze nachten sprak hij hem erop aan, wat leidde tot stevige ruzie. Eenmaal terug in zijn cel probeerde hij zijn boosheid via zijn ademhaling te observeren, zoals Cuong hem had geleerd. "Plotseling zag hij zijn boosheid met inzicht," vertelt Cuong. "Hij begreep niet alleen zijn eigen boosheid en angst, maar ook die van de ander. Hij beseft dat ze bang voor elkaar waren." Hij zocht de medegevangene op in zijn cel. En in plaats van met elkaar op de vuist te gaan, reikte Cuong's leerling de ander de hand en zei dat het hem speet. De medegevangene bood ook zijn verontschuldiging aan. Die avond stopte de harde muziek. "Dat is de middenweg," zegt Cuong. "De middenweg is de weg uit de extremen, zodat je het leven, de realiteit en jezelf kunt aanraken."

6.

Nirvana is een appel

Nirvana is het boeddhistische woord voor verlichting. Letterlijk betekent het 'uitdoving'.

"Nirvana betekent dat je alles ziet met het inzicht van non-discriminatie en het gevoel van compassie," zegt Cuong Lu. "Het is het uitdoven van je onwetendheid." Zelf gebruikt hij er liever het woord 'thuis' voor. "Als je naar de ander kijkt en jezelf ziet, ben je thuis. Thuis is een plek waar geen discriminatie meer



is. Thuis is waar iedereen welkom is." Nirvana is geen vaag concept of idee dat je alleen na jarenlang streng mediteren kunt bereiken, zegt Cuong Lu, maar een moment van helder inzicht dat zich verbergt in de werkelijkheid van alledag. "Nirvana is een appel," zegt hij glimlachend. "Nirvana is een blad. Nirvana is de blauwe hemel. Nirvana is jij. Als je niet meer discrimineert is alles nirvana."

7.

Kijken zonder oordeel

Cuong Lu zag de gevangenen die hij in zijn meditatiekamer ontving niet als criminelen, maar beschouwde ze als gelijken. In de boeddhistische psychologie heet dat *upeksha*, oftewel gelijkmoedigheid. Het betekent kijken zonder oordelen. Als je naar de ander kijkt zonder oordeel, zie je jezelf, zegt Cuong. "Oordelen is een automatisch product van het denken. En de truc van het denken is dat het meer van zichzelf houdt. Dus als iemand zegt 'dit is goed', bedoelt hij eigenlijk: goed voor mij. Je stemt op een politieke partij die je goed vindt, dus goed voor jou is. Dat geldt voor alle oordelen, zoals mooi en lelijk, goed en slecht, geluk en lijden. Je denkt eigenlijk alleen aan jezelf." Om zonder oordelen te kijken, moet je het leven heel direct aanraken.

Kinderen doen dat van nature, zegt Cuong, omdat ze niet in de wereld van concepten of ideeën leven. Wij kunnen dat ook weer leren, maar het vergt oefening en begeleiding om het ook daadwerkelijk te kunnen zien. "Het gebeurt niet zomaar. Je hebt training nodig van iemand die weet wat het is en het jou een paar keer direct laat ervaren. Dat is de kracht van een leraar. Hij laat je ervaren wie je werkelijk bent, niet wie je denkt dat je bent." Tijdens de meditatie met gevangenen leerde Cuong hen om zonder oordeel naar hun eigen boosheid, frustratie en pijn te kijken en die heel direct aan te raken. Vaak gebeurden er wonderen. "Gedetineerden die hun pijn en lijden kunnen aanraken, snappen voor het eerst de pijn en lijden van hun slachtoffers," zegt Cuong. "Wij maken heel vaak onderscheid tussen daders en slachtoffers, maar als een dader zijn eigen pijn kent, kent hij ook de pijn van zijn slachtoffer. Als je jezelf goed snapt, snap je de ander." Cuong noemt *upeksha* zelfs een politiek idee, omdat het de basis kan vormen voor een nieuwe samenleving. "Upeksha is de sleutel om een gelijkwaardige maatschappij op te bouwen, zonder discriminatie of vooroordelen, waarin iedereen een thuis in zichzelf kan vinden." 🌸

🌸 Meer weten?

- 'Boedha in de bajes', Cuong Lu, Het Spectrum
- mindonly.nl