

Inhoud

Voorwoord	9
1 Ja zeggen tegen het leven	13
2 Vertrouwen en loslaten	25
3 Verantwoordelijk voor je leven	33
4 Handelen en niet handelen	41
5 Stilte en meditatie	49
6 Kennis en onderscheidingsvermogen	57
7 Ken jezelf	64
8 Deugden verwerven	73
9 Vrij worden	81
10 Eigenliefde en innerlijke genezing	88
11 De gulden regel	97
12 Liefde en vriendschap	102
13 Geweldloosheid en vergeving	113
14 Delen	125
15 Hechten en niet hechten	134
16 Tegenspoed als spirituele les	139

17 'Hier en nu'	149
18 De dood bedwingen	161
19 Humor	168
20 Schoonheid	179
Epiloog	186
Woord van dank	190

Voorwoord

Bestaan is een feit, leven een kunst

We hebben er niet voor gekozen te leven, maar moeten leren leven zoals we leren pianospelen, koken of beeldhouwen. Dat is de rol van de opvoeding. De opvoeding houdt zich echter steeds meer bezig met het overbrengen van kennis in plaats van wijsheid. Ze streeft er eerder naar ons voor te bereiden op de uitwendige uitdagingen van het bestaan dan op de inwendige: Hoe kunnen we op goede voet staan met onszelf en met anderen? Hoe moeten we omgaan met leed? Hoe leren we onszelf kennen en onze eigen tegenstrijdigheden oplossen? Hoe bereiken we ware innerlijke vrijheid? Hoe kunnen we liefhebben? Hoe worden we, tot slot, werkelijk en blijvend gelukkig, iets wat ongetwijfeld meer afhangt van onze verhouding tot onszelf en anderen dan van maatschappelijk succes en materieel bezit?

Duizenden jaren heeft religie de rol van opvoeder van het innerlijk leven vervuld. We kunnen alleen maar vaststellen dat ze deze rol steeds minder vervult. Niet alleen omdat ze veel minder invloed op het bewustzijn heeft, althans in Europa, maar ook omdat ze is verward. Meestal biedt ze dogma's en normen, waar mensen op

zoek zijn naar zingeving. Ze vaardigt geloofsbelijdenissen en regels uit die nog slechts een kleine minderheid van gelovigen aanspreken. Zij slaagt er echter niet in haar visie, taalgebruik en methoden te vernieuwen en onze tijdgenoten in hun ziel te raken, hoewel zij zich blijven afvragen wat het raadsel van hun bestaan is en hoe ze een goed leven kunnen leiden. Ingeklemd tussen een ontmenselijkende consumptie-ideologie en een verstikkende, dogmatische religie, richten we ons op de filosofie en de grote spirituele tradities. Want wijzen uit de hele wereld – van Confucius, Epicurus, Plotinus en Montaigne tot Spinoza – hebben ons inzichten nagelaten waarmee we ons innerlijk leven kunnen voeden en ontwikkelen: het leven nemen zoals het is, onszelf kennen en onderscheid leren maken, in het ‘hier en nu’ leven, zelfbeheersing ontwikkelen, innerlijk tot rust komen, leren kiezen en vergeven. Deze universele wijze inzichten hebben niets aan relevantie ingeboet. Ze helpen ons nog altijd in ons leven, want al is onze wereld sterk veranderd, in de kern is de mens nog altijd dezelfde. Al is ze 2500 jaar oud, Boeddha’s diagnose van wat de mens gelukkig of ongelukkig maakt klopt nog steeds. Socrates’ constatering dat onwetendheid de bron van alle kwaad is, is nog altijd volmaakt actueel. De leer van Aristoteles over deugd en vriendschap is geen spat verouderd. De maxims van Epictetus, Seneca en Marcus Aurelius over het noodlot en de vrije wil spreken ons nog altijd aan.

In mijn eigen ontwikkeling ben ik door te lezen al in mijn jeugd met deze wijze leermeesters in aanraking gekomen. Ze hebben me

een voorliefde bijgebracht voor het schone, het ware en het goede, om de bekende archetypen van Plato aan te halen. Mijn kennis heb ik vervolgens kunnen verdiepen dankzij mijn filosofiestudie, maar mijn innerlijke ontwikkeling heb ik ook verrijkt met twee andere bronnen, die nogal van elkaar verschillen: spiritualiteit en dieptepsychologie. Op mijn zestiende ontdekte ik het boeddhisme en meteen werd ik gegrepen door de zuiverheid en het pragmatische karakter van de leer van de Boeddha. Mijn kennis daarvan heb ik verdiept tijdens een lang verblijf in India en door ontmoetingen met Tibetaanse priesters, bij wie ik ook de grondbeginselen van meditatie heb geleerd. Toen ik op mijn negentiende de evangeliën las, was ook dat een diepe schok voor mij. Mijn kennismaking met Christus, niet alleen als leermeester uit het verleden, maar ook als levende persoon met wie we contact kunnen leggen door het gebed, heeft een stempel op mijn leven gedrukt. Hierdoor ben ik het christendom heel anders gaan begrijpen dan ik het me uit de catechisatie van mijn kindertijd kon herinneren. Vervolgens maakte ik kennis met de freudiaanse en jungiaanse psychoanalyse, en ook met verschillende therapeutische methoden die voortkomen uit de ontwikkelingspsychologie (sofrologie, Gestalt, Rebirth en dergelijke). Die kennismaking hielp me bewuster te worden van mijn gebreken. Ook kon ik zo diepe wonden die mijn leven verstoorden en waardoor ik herhaaldelijk in neuroses terugviel, genezen.

Deze kleine verhandeling is dus het resultaat van een persoonlijke overpeinzing op basis van filosofische wijsheden uit het Oosten en

het Westen, christelijke spiritualiteit ontdaan van haar normatieve omhulsel, en dieptepsychologie. Ik heb geen andere bedoeling dan u datgene aan te bieden wat mij in het leven heeft geholpen om mijzelf te vormen. Om dit boek voor zo veel mogelijk mensen toegankelijk te maken heb ik ervoor gekozen het in twee stappen uit te werken. Het is ontstaan in de vorm van mondelinge lessen, vervolgens heb ik de tekst bewerkt, al heeft die zijn mondelinge karakter behouden. Wat ik hier doorgeef komt vooral uit de ervaring voort: in de eerste plaats uit de ervaring van de wijzen die mij inspireren en die ik vaak citeer, vervolgens uit mijn eigen ervaring, die ik, hoe terughoudend ik ook probeerde te zijn, moeilijk heb kunnen verbergen. Want hoe zouden we over het innerlijk leven kunnen praten zonder het over onszelf te hebben? Laat het echter duidelijk zijn dat ik mezelf allerminst als een model beschouw: ik heb nog altijd schaduwkanten en slaag er niet altijd in de wijze lessen die ik hier aanhaal in de praktijk te brengen. Zeker is dat ik tegenwoordig veel helderder, rustiger en al met al veel gelukkiger ben dan in het verleden. Moge dit boekje andere gekwelde zielen, op zoek naar licht, helpen te begrijpen dat de liefde nabij is, dat we innerlijke vrijheid kunnen bereiken, dat er vreugde is. We hoeven maar de ogen van ons verstand en ons hart te openen om dat te zien.

Ja zeggen tegen het leven

Wij krijgen allemaal te maken met bepaalde feiten die we niet hebben gekozen, niet hebben gewild en die ons als het ware worden opgedrongen: dit zou ik het ‘gegevene’ van het leven willen noemen. Gegeven zijn de plaats waar we zijn geboren, onze familie, de tijd waarin wij leven; ons lichaam, onze persoonlijkheid, intelligentie, capaciteiten en kwaliteiten, maar ook onze beperkingen en handicaps. Gegeven zijn ook de gebeurtenissen die zich voordoen en ons direct aangaan, maar waarop we geen greep hebben en die we niet kunnen sturen. Gegeven zijn ook ziektes, economische toevalligheden, ouderdom en de dood. Dat is het ‘lot’ van de mens.

We kunnen het afwijzen en willen dat de dingen anders waren. We zouden bijna allemaal wensen dat we niet ouder werden, nooit ziek waren en niet zouden sterven. Sommige mensen wijzen hun cultuur, familie of land van herkomst af. Anderen houden niet van hun lichaam of hun karakter en lijden aan bepaalde lichamelijke of geestelijke beperkingen. Zo’n afwijzing is volledig begrijpelijk en gerechtvaardigd. En toch zullen sereniteit, innerlijke rust en vreugde

ons niet ten deel vallen als we niet met het leven instemmen en het volledig aanvaarden zoals het ons is gegeven, met zijn portie onvermijdelijkheid. Dit ‘ja’ tegen het leven betekent echter niet dat we niet moeten proberen onszelf te ontwikkelen, waar mogelijk veranderingen aan te brengen en vermijdbare obstakels te omzeilen. We kunnen een land dat ons benauwt verlaten, afstand nemen van een verstikkende familie, positieve eigenschappen ontwikkelen en sommige fysieke handicaps of psychologische wonden veranderen in sterke punten. Maar deze veranderingen kunnen alleen optreden in wat voor wijziging vatbaar is en zullen ons alleen tot nut zijn als we het oorspronkelijke gegeven van ons leven niet al te krachtig afwijzen. We kunnen bijvoorbeeld ingrijpen in ons fysieke uiterlijk, maar niemand kan zijn lichaam behoeden voor ouderdom. We kunnen afstand nemen van onze ouders en onze oorspronkelijke familie, maar we kunnen geen innerlijke rust vinden als deze afstand berust op permanente wrok, hardnekkige haat of een afwijzing van het verleden. Wijsheid begint met het aanvaarden van het onvermijdelijke en ontwikkelt zich dankzij de terechte verandering van wat kan worden veranderd.

Juist dit inzicht ligt ten grondslag aan een belangrijke filosofische stroming uit de Grieks-Romeinse Oudheid, het stoïcisme. De naam van deze wijsgerige stroming – stoa, ‘zuilengang’ – komt eenvoudigweg van de Stoa Poikile, een beroemde, met fresco’s versierde zuilengang die voor de Atheners als herkenningspunt diende en waaronder Zeno, de geestelijke vader van het stoïcisme,

zijn leer verkondigde. Van de vierde eeuw v. Chr. tot de zesde eeuw n. Chr., dus bijna duizend jaar lang, hebben tal van denkers de stoïcijnse filosofie beoefend. De stoïcijnse filosofen behoorden tot alle lagen van de samenleving, van keizer Marcus Aurelius tot de slaaf Epictetus. Laatstgenoemde, die leefde in de eerste eeuw n. Chr., heeft in zijn *Encheiridion* ('Handboekje') heel mooi het onderscheid samengevat tussen enerzijds 'datgene wat van ons afhankelijk is' (meningen, verlangens, afkeer) en wat wij vrijelijk kunnen veranderen, en anderzijds 'datgene wat niet van ons afhankelijk is' (het lichaam, de omstandigheden waarin we worden geboren, onze reputatie) en wat wij moeten accepteren. Epictetus wees er terecht op dat we maar al te vaak willen veranderen wat niet van ons afhankelijk is, maar datgene wat wel van ons afhankelijk is niet tot ontwikkeling brengen. Zo'n houding kan slechts leiden tot ellende en wrok.

Dat wordt ook geïllustreerd door de beroemde metafoor van de *persona* – het masker. Volgens de stoïcijnen hebben wij ons lot namelijk niet in eigen hand, maar plaatst het lot ons in een voorbeschikte 'rol'. Het doet ons als het ware uit met een masker, zoals acteurs in die tijd een masker droegen waaraan de toeschouwers het personage konden herkennen: de koning, de slaaf, de echtgenote, de verrader, de held, enzovoort. Wijsheid bestaat volgens hen in het weten hoe je dit masker moet bezielen met behulp van de *proairesis*, de vrijheid om niet je rol maar de manier waarop je er gestalte aan geeft te kiezen. 'Denk eraan dat je een acteur bent die een rol speelt in een stuk dat is zoals de toneeldichter het wil. Een korte rol als

hij wil dat deze rol kort is, een lange rol als hij wil dat deze lang is. Als hij wil dat je de rol van een bedelaar speelt, zorg er dan voor dat je die rol met talent speelt; ook als het gaat om een kreupele, een magistraat of een gewone man. Want wat jou toebehoort is dit: de rol die jou is gegeven goed spelen. Maar het kiezen van de rol behoort toe aan een ander^{*1},' zegt Epictetus. Onafhankelijk van zijn sociale positie, fysieke voorkomen en de eigenschappen en gebreken die de natuur hem heeft gegeven, kan en moet elk individu volkomen mens worden door aan zichzelf te werken, iets wat hij in vrijheid kan doen. 'Laat niet af, verricht je werk en speel de rol van de goede mens²,' benadrukt ook Seneca, die onderstreept dat iedereen de vrijheid heeft om meester over zichzelf te worden, ongeacht de uitwendige rol die hem ten deel is gevallen.

Dat heeft ook prins Siddharta, de latere Boeddha, begrepen. Toch groeide hij in een heel andere context op, namelijk in het India van de zesde eeuw v. Chr. Volgens de boeddhistische traditie had de prins tot op volwassen leeftijd nooit ellende gekend: hij werd slechts omringd door jonge, gezonde mensen en zijn vader had hem zelfs verboden de paleismuren te verlaten, zodat hij door niets onaangenaams kon worden getroffen. Viermaal slaagt Siddharta er niettemin in uit het paleis te ontsnappen en telkens ziet hij iets wat hij niet mocht zien: een grijsaard, een zieke, een dode en een asceet. Hij is daarvan zo uit het veld geslagen dat hij zijn trouwe koetsier ondervraagt. Deze onthult

* De noten zijn te vinden aan het einde van elk hoofdstuk.

hem dat alle mensen, ongeacht hun macht en rijkdom, ouder worden en niet voor ziekte of dood worden gespaard. Siddharta slaat op de vlucht, diep verontwaardigd over dit 'lot' van de mens en vastbesloten dit lot de baas te worden. Hij sluit zich aan bij asceten in het woud en stelt zich bloot aan extreme praktijken, waaraan zij uitzonderlijke krachten ontleen. Maar al snel beseft hij dat zelfs deze krachten het grondgegeven van het leven niet kunnen overwinnen: net als elk ander levend wezen zal ook hij uiteindelijk ouder worden en sterven. Daarom verlaat Siddharta de asceten en gaat hij onder een boom zitten mediteren; dat is het ogenblik waarop hij tot ontwaken komt en 'de Boeddha' (letterlijk: 'de ontwaakte') wordt. Hij heeft begrepen dat we het gegeven van het leven moeten aanvaarden in plaats van ertegen te vechten, en dat we ellende moeten proberen uit te sluiten door een innerlijk antwoord. Door zelfkennis en een grondig veranderingsproces kunnen we werkelijke sereniteit bereiken.

Net als de Boeddha en de stoïcijnse wijzen kunnen wij allemaal de balans vinden tussen enerzijds het aanvaarden van het onvermijdelijke, datgene wat niet kan worden veranderd, en anderzijds ons vermogen om te veranderen wat kan worden veranderd. Laten we onze familie als voorbeeld nemen. Onze ouders kiezen we niet. We kunnen hen niet inruilen of veranderen. Zelfs als we het niet goed met hen kunnen vinden, rest ons geen andere keus dan hen te accepteren. Als kind doen we dat instinctief, omdat we hen nodig hebben om te overleven. Eenmaal volwassen dienen we dat op een

doordachte manier te doen en een vrijwillig gekozen relatie aan te gaan, welke vorm we daar ook aan geven en welke beperkingen we daar ook aan opleggen, zelfs als dat betekent: met hen breken. Als onontkoombaar feit stellen dat het hier om onze ouders, broers of zussen gaat komt neer op het accepteren van een realiteit. Pas dan zullen we afstand kunnen nemen van deze realiteit, niet meer in een situatie van al of niet wederzijdse afhankelijkheid (een vorm van vervreemding) blijven zitten, maar een ware 'interdependentie' tot stand brengen. Dat kan alleen als we vrijwillig en sereen afstand nemen. Op deze voorwaarden kunnen we vrede sluiten met de werkelijkheid, zonder te blijven steken in gevoelens van haat of woede.

Evenmin als we onze familie uitkiezen kiezen we ook niet voor het land of de omgeving waarin we worden geboren. Soms voelen we ons ongemakkelijk met onze culturele erfenis, maar beseffen we wel hoeveel positiefs ze kan bevatten, hoezeer ze deel van ons uitmaakt en ons tot nut kan zijn.² Ik ben een Fransman en soms word ik gek van de mopperige houding van mijn landgenoten. Maar we moeten ook erkennen dat deze kritische geest verantwoordelijk is voor de Franse Revolutie en de strijd voor de mensenrechten. Kant-en-klare waarheden accepteren we niet; we houden de politiek, de religie, de economie en de instituties voortdurend tegen het licht, en dat is maar goed ook! Ik neem deze erfenis voor mijn rekening, maar probeer in mijzelf ook het negativisme dat deze bevat te veranderen. Een kritische geest hebben betekent niet noodzakelijkerwijs alles bekritisieren. Scherpzinnig zijn betekent niet per se arrogant zijn. Zo

vinden we in elke cultuur elementen die zowel negatief als positief kunnen zijn. De zelfvoldaanheid van Amerikanen, bijvoorbeeld, kan als een onuitstaanbaar gebrek worden opgevat, maar ook een grote kracht blijken als ze door een altruïstische visie wordt getemperd.

Dit proces van aanvaarding moeten we ook ten opzichte van onze eigen persoonlijkheid doormaken. We hebben allemaal een bepaalde vorm van intelligentie, van gevoeligheid, een aangeboren temperament en een karakter dat we opdoen door opvoeding en ervaring. Laten we proberen dit te herkennen en te accepteren. We nemen ons uiterlijk als voorbeeld. We worden geboren met heel precieze kenmerken: de kleur van onze ogen en ons haar, de aanleg dik of juist mager te worden, soms een handicap. Wat moeten we met dit lichaam aan? Het accepteren zoals het is en leren ervan te houden. Dit proces van instemming is onontbeerlijk. We zullen daarbij heel dikwijls bemerken dat bepaalde kenmerken die onbevredigend lijken heel beminnelijk zijn. Zo leed ik er als jongere onder dat ik maar 1 meter 65 groot was, terwijl de meesten van mijn vrienden 1 meter 80 maten. Ik leed zo zeer onder de blik van anderen dat ik er een complex van kreeg en ervan overtuigd raakte dat mijn lengte me mijn hele leven in de weg zou zitten. Met dat idee in het hoofd voorzag ik zelfs dat sommige jonge vrouwen die groter waren dan ik mij zouden afwijzen en ik durfde hen zelfs niet aan te spreken. Eenmaal volwassen heb ik geleidelijk aanvaard dat ik kleiner ben dan gemiddeld. En ik heb ontdekt dat mijn lengte eigenlijk geen probleem was. Of beter, dat het voor niemand meer een probleem

was zodra het voor mij geen probleem meer was. Uiteindelijk heb ik mezelf geaccepteerd zoals ik ben. Sindsdien heeft mijn lengte me niet belet te slagen in mijn beroepsleven en ook in mijn liefdesleven vormt ze geen enkele belemmering meer.

Het complex dat ik als jongere had was onbewust ook een drijfveer om andere kwaliteiten te ontwikkelen: mijn denkvermogen en creativiteit. Wie weet zou ik, als ik lang was geweest nooit filosofie zijn gaan studeren! Elke beperking kan ons stimuleren om eigenschappen te ontwikkelen die anders misschien onbenut zouden zijn gebleven. Zou Woody Allen zo'n formidabele filmmaker zijn geworden als hij het uiterlijk van Paul Newman had gehad? Als ik gewichtsproblemen had gehad, zou ik voor mijn welzijn en gezondheid natuurlijk de nodige vermageringsdiëten hebben gevolgd. Daarom moeten we, als we onszelf om te beginnen accepteren zoals we zijn, vervolgens nagaan of we het gegeven dat ons ongelukkig maakt direct en doeltreffend kunnen beïnvloeden.

Het komt ons dus toe te veranderen wat in onze macht ligt en wat ons ongelukkig maakt of spanningen met anderen veroorzaakt. Als ik bijvoorbeeld een opvliegend karakter heb dat me tot negatieve handelingen brengt, als mijn omgeving en ik onder mijn karakter lijden, dan is het herkennen en het aanvaarden van dit karakter de eerste stap op weg naar zelfonderzoek. Dit zelfonderzoek kunnen we doen via meditatie of psychotherapie, middelen die helpen om in balans te komen. Dat is onontbeerlijk voor innerlijke rust en een goede relatie met anderen (ik zal later nog op deze technieken

terugkomen). Ik zal mijn opvliegende karakter weliswaar mijn hele leven behouden, maar omdat ik het heb herkend en geaccepteerd zal ik het kunnen beheersen, het misschien zelfs welbewust kunnen gebruiken, en in elk geval me van het destructieve aspect ervan kunnen bevrijden.

Ik ben altijd een dromer geweest. Op school was ik zo in de wolken dat ik niet goed luisterde; ik was niet in staat me te concentreren en behaalde voor bijna alle vakken slechte cijfers. Tweemaal heb ik van middelbare school moeten veranderen om niet te blijven zitten. Ik nam dat mijzelf kwalijk, totdat ik besloot deze karaktertrek het hoofd te bieden, in te zien dat hij mijn hele leven zou blijven bestaan en hem uiteindelijk te accepteren, te ontwikkelen en er het beste van te maken. Door gedisciplineerde aandacht heb ik geleerd beter bij de les te zijn. Ik heb ook geleerd voordeel te trekken van wat op het eerste gezicht een zwakheid leek: ik heb mijn verbeelding gekanaliseerd in kunstzinnige creativiteit. Ik ben gedichten gaan schrijven en tegenwoordig toneelstukken, romans en scenario's voor stripboeken en films. Sindsdien neem ik mezelf zoals ik ben. Ik blijf soms worstelen om in het dagelijks leven niet op te gaan in dagdromerij, maar heb me met mezelf verzoend. Wat een probleem was is een inspiratiebron geworden.

In de bijna dertig jaar dat ik bezig ben met filosofisch, psychologisch en spiritueel zelfonderzoek ondervind ik het dagelijks: het loutere instemmen met het leven en met het bestaan geeft een ge-

voel van dankbaarheid, en dat is weer een bron van geluk. Daardoor kunnen we volledig genieten van het positieve, en het negatieve zo veel mogelijk veranderen. Ja zeggen is een innerlijke houding waarmee we onszelf openstellen voor de beweging van het leven, voor zijn onvermoede en onverwachte gebeurtenissen en voor zijn verrassingen. Het is een soort ademhaling waardoor we innerlijk kunnen meegaan met de stroom van het bestaan. Accepteren dat we heen en weer worden geslingerd tussen vreugde en verdriet, tussen genoegens en tegenslagen, het leven nemen zoals het is, met zijn contrasten, moeilijkheden en onvoorspelbaarheid. Heel wat leed komt voort uit de ontkenning van wat is of uit het verzet tegen verandering.

Ik voeg daar nog iets belangrijks aan toe. Geconfronteerd met iets afschuwelijks, met het zware lijden van een kind, met de deportatie en vernietiging van miljoenen onschuldige mensen ben ik niet tot begrip en acceptatie in staat. Ik ben geschokt door het kwaad en weiger de zin ervan te zoeken. Toch heeft het besef van het tragische, onaanvaardbare karakter van bepaalde gebeurtenissen mij niet afgekeerd van de liefde voor het leven. Ondanks alles blijf ik van mening dat het leven het waard is om te worden geleefd. Natuurlijk, het is niet ondenkbaar dat ik van mening zou moeten veranderen als ik persoonlijk met iets zeer afschuwelijks werd geconfronteerd. Maar tot op heden kan ik naar waarheid stellen dat ik van het leven houd, hoewel het me niet altijd gemakkelijk is gemaakt. *Amor fati*, ik houd van mijn lotsbestemming, zoals het stoïcijnse devies luidde,