

Inleiding

Tijdens het South by Southwest-festival in maart 2007, nam het gebruik van Twitter ineens enorm toe. Er kwamen meer dan zestigduizend tweets binnen met antwoorden op de vraag: ‘Waar ben je mee bezig?’ In die tijd zou ik nog eerder mijn organen op eBay hebben geveild dan een *Twitterhandle* te kiezen. Ik zag niks in het gebruik van een technisch hulpmiddel om over mijn leven en ontwikkeling te vertellen. Waarom zou ik de mensen uit mijn kringetje – laat staan mensen daarbuiten – mee laten genieten van mijn gewone dagelijkse dingen? Ik nam aan dat als ik zou gaan twitteren ik mijn vrienden een overdosis informatie zou geven, en dat we vervolgens minder te bespreken zouden hebben als we elkaar ontmoetten. Ze zouden immers al weten dat ik om tien uur een bepaald soort koekjes had gegeten, net voor de lunch yoga had gedaan, en serieus overwoog om mijn pony tegen vieren bij te laten knippen. Ik dacht dat ik niet aandachtig zou kunnen leven als ik mijn spoor markeerde met digitale broodkruimels. En als ik dan *toch* het web zou gaan gebruiken om allerlei gegevens over mijn alledaagse leven rond te strooien, dan wilde ik een veel interessantere vraag stellen dan ‘Waar ben je mee bezig?’

In 2008 realiseerde ik mij hoezeer ik die vraag had onderschat. Waar was ik eigenlijk mee bezig? Ik schreef voor diverse websites die voor mij persoonlijk geen betekenis hadden. Ik probeerde uit te vinden hoe ik een onafhankelijk, waardevol lid van de samenleving kon worden. En na jaren worstelen, twee stappen vooruit drie achteruit, ophouden met mezelf te verafschuwen en depressief te zijn – een ontwikkeling die voor mijn gevoel net zoveel tijd kostte als die van apen tot mensen. Ik deed het in alle opzichten beter maar voelde me niet goed bij de dingen die ik deed. En ik verdronk op de zoektocht naar antwoorden op mijn vragen zowat in de spirituele teksten en zelfhulpboeken – informatie van buiten mijzelf dus. Ik leefde niet voluit, en liet me niet door mijn passies en instincten leiden.

Nadat ik jarenlang geobsedeerd was geweest door wie ik was, gaf het me een kick om mijn aandacht te verleggen naar waar ik mee bezig was. Plotseling bedacht ik me dat Twitter misschien niet zo oppervlakkig was als ik wel dacht. Misschien was Twitter als tofu die de smaak opneemt van waar hij ook maar in gemarineerd is – en die ik een smaak kon geven die mijn smaakpapillen aanstond. Dat is het mooie van Twitter: elke twitteraar besluit zelf hoe betekenisvol en nuttig zijn of haar vragen zijn en welke vragen hij of zij beantwoordt. De vragen stellen die ons leven vorm geven en op zoek gaan naar mogelijke antwoorden, dat vond ik de moeite waard.



Het feit dat er zowel veel als weinig antwoorden zijn is het antwoord.

Ik had heel wat vragen die beantwoord wilden worden: Wat maakt iemand gelukkig? Hoe maak je je leven betekenisvol? Hoe ga je verder nadat je een slechte beslissing hebt genomen of na een teleurstelling die je geloof in je eigen mogelijkheden heeft aangetast? Hoe trek je jezelf uit je eigen comfortzone het leven in waarvan je droomt? Hoe kun je een gevoel van zekerheid ontwikkelen in een wereld met zoveel onbekende factoren? Een lijst zonder einde.

Het maakt niet uit welke religie we aanhangen, welke politieke partij we ondersteunen, tot welke familie we behoren, of waar we zijn neergestreken, we moeten allemaal de universele problemen oplossen. We verschillen van elkaar maar het leven van ieder van ons draait om dezelfde vragen. Van de antwoorden daarop hangt af welke keuzes we maken en wat voor mens we van moment tot moment zijn. Sommige antwoorden zijn clichés die het goed doen op papier maar niet werkelijk gaan leven als we ze kunstmatig beademen en hun polsslag proberen op te nemen. Andere antwoorden lijken niet plausibel te zijn en blijken toch betekenis te hebben als we erin stappen en ze om onze omstandigheden heen wikkelen. En weer andere kunnen heel lang absoluut lijken totdat het leven ze scherp onderzwaart en ons eraan herinnert hoe kwetsbaar de meeste antwoorden zijn.



Was ik vooral woorden aan het spuien waar ik me goed bij voelde of voelde ik me goed omdat ik er iets mee deed?

Maar weinig grote vragen kunnen concreet en kort door de bocht worden beantwoord. Volgens Socrates is de acceptatie van dat feit het fundament van ware

wijsheid. Het leven laat zich slecht kennen, begrijpen en voorspellen. En toch, als we leren naar onszelf te luisteren en dan lang genoeg ophouden met luisteren om gewoon – open en beschikbaar – te zijn, dan kunnen de antwoorden zo helder lijken, en werkelijk *antwoord geven*. Het werkelijke antwoord is dat er oneindig veel mogelijkheden zijn die we kunnen onderzoeken op onze weg naar geluk, verbinding, activiteiten en vrijheid. Het feit dat er zowel veel als weinig antwoorden zijn is het antwoord.

Mijn twitterblog Tiny Buddha kwam voort uit dat idee, het vooruitzicht om diverse mogelijkheden te onderzoeken en vervolgens iets met ze te doen zodat we van onszelf kunnen leren wat voor iedereen juist is.

Men zegt dat we anderen leren wat we zelf moeten leren, en dat geldt zeker voor mij. Toen ik begon met via @tinybuddha elke dag een tekst te twitteren, begon ik met de vragen die mij verlamden. Ik zocht naar teksten over het loslaten van stress en angst, omdat ik daar jarenlang zoveel van had meege dragen dat ze door mijn huid naar buiten kwamen, vergelijkbaar met wat er gebeurt als je teveel knoflook eet. Ik las ontzettend veel boeken, met mijn markeerstift in de hand, op zoek naar inzicht in gelukkig zijn in het hier en nu, omdat ik zoveel tijd had besteed aan me zorgen maken over het verleden dat ik niet kon geloven dat het mogelijk was dat hier en nu te bevrijden. Er was een moment dat ik dacht dat mindfulness een geruststellende hersenschim was – iets wat me net als de kerstman, de American Dream en het idee dat lunches gratis zijn, met de papelepel was ingegoten.

Nadat ik een jaar lang elke dag had gekeken welke eenvoudige ideeën ik met anderen wou delen, en het aantal volgers van @tinybuddha in de duizenden liep (inmiddels zijn het er meer dan tweehonderdduizend), maakte ik pas op de plaats: Waar was ik mee bezig? Was ik vooral woorden aan het spuien die goed voelden of voelde ik me goed omdat ik er iets mee deed?

Ik stelde me voor dat veel mensen net als ik achter hun computer zaten en zich afvroegen of zij trots waren op hun antwoord op de vraag: ‘Waar ben je mee bezig?’ Het lezen van een inspirerend citaat leidt niet meteen tot geïnspireerde daden, vooral niet in een wereld die zucht onder informatie en waarin velen van ons de hele dag aan technologie gekluisterd zijn. Als we ons volproppen met betekenisvolle woorden raken we soms in een intentie-coma; we worden dan zozeer overweldigd door de gedachten van anderen dat we zelf niet de juiste keuzes kunnen maken.

En dus ontwikkelde ik *TinyBuddha.com* in september 2009, waar iedereen tips en verhalen aan kan toevoegen over de rol van wijsheid in het leven van alledag. Sinds die tijd heb ik de community harder zien groeien dan ik ooit had kunnen voorzien (meer dan drie miljoen unieke bezoeken aan de website en meer dan vijftigduizend Facebook- en tweehonderdduizend Twitter-volgers). Allemaal mensen die op zoek zijn naar wijsheid en wijsheid willen delen, mensen van alle leeftijden en met heel verschillende achtergronden, die vastbesloten zijn om desondanks heel gelukkig te worden.

En dat bracht mij ertoe dit boek te schrijven: Ik ben gefascineerd door de vragen die ons met – klassieke of andere – wijsheid verbinden, de wijsheid die ons helpt elke dag weer beslissingen te nemen.

WAT HEB JE AAN DIT BOEK?

Toen ik op Twitter de moeilijkste levensvragen begon te stellen, en plannen maakte om samen met anderen een boek te schrijven, reageerden er bijna duizend mensen. Toen ik hun antwoorden las realiseerde ik mij dat ik de daarin

verwoordde ideeën kon categoriseren. Hoewel er af en toe unieke ideeën waren, verdeelden de meeste tweets zich over paragrafen.

Ik had geen vooropgezet plan dat de antwoorden kon beïnvloeden, ik maakte mijn plan op basis van de antwoorden in de tweets. De vrienden van *Tiny Buddha* hebben de vorm van *TinyBuddha.com* bepaald, en hun inzichten vormen de ruggengraat van dit boek. Omdat veel tweets op elkaar leken, koos ik er een paar die bij een bepaald perspectief pasten. Vervolgens dook ik in de archieven van mijn geheugen om de ideeën tegen mijn eigen ervaringen af te zetten, en begroef ik mij in boeken en artikelen om nog meer licht op die ideeën te werpen.

In elke paragraaf zijn veel tips en oefeningen opgenomen die je kunnen helpen om woorden in daden om te zetten. Nu doe ik zelf nooit oefeningen terwijl ik een boek lees, zelfs niet als de schrijver zegt: 'Ik weet dat je misschien nooit oefeningen uit boeken doet, maar doe deze alsjeblieft wel!' En dus raad ik je het volgende aan: Markeer de oefeningen die je nuttig lijken, en doe ze als de situatie waarin je je bevindt daar aanleiding toe geeft.

Ik houd niet van vaag en lief New Age-jargon, en dus heb ik mijn uiterste best gedaan om dit boek praktisch te houden en steeds de band met de werkelijkheid te benadrukken. Ik las onlangs een blogpost over 'met succes verkopen'. De auteur stelde dat je wat dan ook het best kunt verkopen door het je voor te stellen als het wondermiddel: het ultieme antwoord of de ultieme aanpak van iets wat we allemaal willen in ons leven maar waar we niet voor willen werken, zoals afvallen, een fijne baan zoeken, of geluk vinden. Hij vertelde nog wat meer om aan te tonen dat we vaak meer geld besteden aan waardeloze dingen oftewel snelle oplossingen, dan aan dingen waarvan de werking bewezen is maar die tijd en inspanning vergen. Hoewel dat advies best wel nuttig is, zal ik je vertellen dat dit boek géén wondermiddel is.



Als we ons volproppen met betekenisvolle woorden raken we soms in een intentie-coma; we worden dan zozeer overweldigd door de gedachten van anderen dat we zelf niet de juiste keuzes kunnen maken.

Dit boek bevat niet de absolute waarheid. Wel wijsheid die voortkomt uit de massa, die vaak ondersteund wordt door wetenschappelijke, psychologische en sociologisch onderzoek, en die je kan helpen om op dit moment, in welke omstandigheden je ook verkeert, betekenis, geluk en vrede te vinden. Deze gids weer- en bespiegelt wat mensen denken, en verheldert wat wij weten en niet weten, om het welbevinden van het individu en van de mensheid te vergroten.

Over stappen op mijn weg vertellen leek veel op met tussenpozen in m'n blootje radslagen maken in de voortuin: mijn verhalen waren kort maar lieten niets onbesproken. In de geest van die zelfde waarachtigheid, wil ik duidelijk stellen dat ik geen expert ben op het gebied van wijs leven. Ik denk dat, als ik dat toch zou doen, het meteen duidelijk zou zijn dat ik dat niet ben, omdat de zoektocht naar wijsheid je leven lang duurt. Ik schreef dit boek niet zittend achter een kersenhouten tafel in mijn werkkamer van de psychiater, of tussen cursussen zelfontwikkeling door die ik over de hele wereld geef. Ik schreef dit boek op een groezelige bank die ik op internet heb gekocht, terwijl ik een Twitter-account en een website beheerde waar kennelijk veel mensen iets aan hebben. Ik beken dat ik geen expert ben, niet om mijn ideeën minder belangrijk te maken maar om je er heel eerlijk aan te herinneren dat we allemaal het vermogen hebben om te redeneren, leren, en vervolgens te handelen op basis van wat we redelijk vinden.

Je zult wel hebben gemerkt dat ik geen vragen heb gesteld die direct met religie te maken hebben. Ik vermoedde dat veel vragen tot een spirituele discussie zouden leiden en besloot het onderwerp daarom op die manier ‘aan te snijden’. Misschien dat je ook hebt gemerkt dat geen enkele tweet gebruik maakt van het Twitter-jargon: afkortingen en emoticons. Om de teksten gemakkelijker leesbaar te maken corrigeerde ik spel- en interpunctiefouten. Misschien dat je je afvraagt waarom ik niet elke sectie met een citaat van *TinyBuddha.com* begin, iets wat ik op de website wel doe. Ik doe dat om de eenvoudige reden dat ik in dit boek onze gezamenlijke kennis wil onderzoeken, in plaats van die met citaten ‘weg te geven’.

Ik wil dat je terwijl je dit leest weet dat je niet alleen bent; welke vraag je je op dit moment ook stelt, er is altijd wel iemand ergens anders – waarschijnlijk veel dichterbij dan je denkt – die zich hetzelfde afvraagt. Als je Twitter afzoekt naar gevoelswoorden als ‘gelukkig’ of ‘gefrustreerd’ – wat ik doe als ik mijn blog wil aanvullen – dan zul je op een schijnbaar oneindig aantal vergelijkbare gedachten, gevoelens, problemen, observaties, en conclusies stuiten.

Het zijn de vragen die ons verenigen. Het is aan mij en het is aan jou om de antwoorden daarop te vinden en te gebruiken die ons krachtiger maken.

Boeddha tweets



Pijn

WAAROM LIJDEN MENSEN?

Wie je ook bent, wat je ook hebt, wat je ook hebt bereikt, op enig moment heb je pijn. De meeste van de zes universele emoties die psychologen erkennen: geluk, verdriet, verrassing, angst, walging en boosheid, hebben met pijn te maken.

De meesten van ons weten dat onze grootmoeders gelijk hadden toen ze zeiden: 'Het gaat over.' Maar op dat moment geloof je dat niet. Als al die met pijn samenhangende hormonen door je lichaam stromen, en je in de overlevingsmode duwen, kan het lijken dat een of andere catastrofe je leven onomkeerbaar heeft veranderd, alsof je wereld voor altijd in duigen ligt. Als je je niet genoeg zorgen maakt, dan veranderen de dingen misschien niet meer. Als je niet boos genoeg wordt, dan vind je eigenlijk dat wat er gebeurde goed was. Als je niet bitter genoeg gestemd bent, dan stel je jezelf open voor nog meer van diezelfde verschrikkelijke pijn.

Of niet soms?

Nee, zo werkt het niet. Het maakt niet uit hoe gerechtvaardigd we onze emoties vinden, ze in hun sop laten gaarkoken laat ze niet verdwijnen. Stress alleen

zorgt nooit voor een oplossing – geen rationele, geen enkele oplossing. We straffen de mensen of de omstandigheden die ons pijn doen niet door boos te zijn. En cynisme beschermt ons hoe dan ook niet tegen pijn; integendeel.

We zouden emoties misschien liever niet voelen en toch moet dat. Als we emotionele pijn vaak onderdrukken, dan wordt die groter. En op dat punt wordt het verwarrend: als we onze gevoelens dan niet mogen onderdrukken, hoe weten we dan dat we ze de vrije teugel moeten laten? Hoe kunnen we onszelf toestaan om te voelen wat nodig is en er zeker van zijn dat we dit moment, het nu, niet voorbij laten gaan?

In 2003 huurde ik enkele weken een klein, ongemeubileerd appartement in New York City, om uit te zoeken hoe het zou zijn als ik daarheen zou verhuizen om mijn acteerdromen na te streven. Het was in augustus, en de wijk rond Times Square was een soort sauna, volgepakt met gearmde mensen, van wie sommigen bij anderen op schoot zaten, van wie sommigen weer bij anderen op schoot zaten; met dien verstande dat niemand *stil* zat – we probeerden allemaal om op z'n New Yorks gehaast ergens te komen.

Enkele uren nadat ik de sleutels van het appartement in ontvangst had genomen, ging ik op zoek naar een geldautomaat en een winkel om groenten en dergelijke in te slaan. Tijdens mijn wandeling naar de winkel op de hoek, werd het donker in Manhattan. Ik wist toen niet dat in New York – net als in enkele andere staten – de elektriciteit wel eens uitviel. De stoplichten deden het niet meer en de voetgangers staken onbelemmerd de straat over – wat grote files tot gevolg had. Mensen begonnen te hamsteren. De chaos was compleet, en ik was in paniek.

Ik had geen contant geld, laat staan voedsel of kaarsen of een plan van aanpak, en zat op een stoerprand en leunde tegen een brievenbus. Ik probeerde mijn ademhaling weer te beheersen. Kennelijk haalde ik maar moeilijk adem want er

hurkte een man naast me neer die zijn hand op mijn schouder legde en vroeg: ‘Gaat het?’ Ik had dat niet verwacht, en ook niet dat hij naar mij zou zitten luis-teren terwijl ik zat te kakelen over net gearriveerd zijn, geen geld hebben, en bang zijn dat ik de hoer zou moeten uithangen om een broodje, een zaklamp, of beide te kunnen kopen. Zonder een spier te vertrekken gaf hij mij 5 dollar en wees me de weg naar een winkel. Die stond vol met panikerende, zwetende mensen, en stonk naar lichamen, en kaas die te lang in een tas heeft gezeten. Ik slaagde erin een fles water te pakken, maar ik had niet genoeg geld voor voedsel, en het aantal mogelijkheden dat ik had om daaraan te komen werd snel kleiner toen andere mensen grepen wat ze grijpen konden. De vrouw achter de kassa gaf me een halve geroosterde eend, en noteerde mijn creditcard gegevens zodat ze het bedrag later kon afschrijven. Ik had voedsel en water, ik had alleen nog licht nodig. Natuurlijk kostten zaklampen op straat in plaats van 5 dollar inmiddels 20 dollar – de wet van de economie. En dus dook ik een restaurant in, vertelde de barman mijn verhaal, en vertrok met zeven waxinelichtjes.

De weg naar mijn appartement werd steeds drukker, daarom hield ik even halt op Times Square. Dat was in het donker op een bepaalde manier fantastisch – nu ik wist dat in al mijn eerste levensbehoeften was voorzien. Het was alsof ik bij een toneelstuk op Broadway backstage ging, en het door mensen gemaakte skelet van de magie zag. Sterker nog, die situaties leken sterk op elkaar, omdat allerlei mensen om improviserende muzikanten heen stonden. Ik raakte met een meisje aan de praat en vertelde haar hoe verbaasd ik was dat New Yorkers zo vriendelijk en behulpzaam waren, zelfs als ze het zelf moeilijk hadden. Ze zei dat New Yorkers tijdens een crisis het contact met elkaar zoeken, vooral na de aanval op het World Trade Center. Ze zorgen voor elkaar, en zijn veel meedogender en behulpzamer dan men denkt.

Ik weet niet meer hoe ze heet, maar ik zal nooit vergeten wat ze me toen vertelde: zowel haar vader als haar vriend waren omgekomen in de Twin Towers. Nog maar enkele jaren voordat wij elkaar toevallig ontmoetten verloor ze op één en dezelfde dag de twee belangrijkste mensen in haar leven. Mensen zeggen wel dat sommige sterfgevallen zinloos zijn, gesteld dat ze voorkomen hadden kunnen worden, maar de dood heeft zelden of nooit zin, vooral niet als het gevolg is van een onmenselijke daad. Ik keek naar hoe ze daar zat, ze zag er sterk en gezond uit, als ik of wie dan ook die niet zo'n klap heeft gehad. Ik vroeg me af of ze overdag op pad zou gaan, vriendelijk om zich heen kijkend, in de wetenschap dat je elk moment en onverwacht iets naars kan overkomen. Ik keek haar, op zoek naar tekenen van ernstige innerlijke onrust, diep, misschien te diep, in de ogen. Ik dacht: Het kan niet anders of ze is na zo'n vreselijke tragedie nog maar een schim van zichzelf, zeker omdat die zich nog maar kort geleden heeft afgespeeld.

Toen herinnerde ik mij waar ik vlak voor de aanval op het WTC was: ik lag in bed te rotten, met zes potjes medicijnen op mijn nachtkastje, en vroeg me af wie er op mijn begrafenis zouden komen als ik zou sterven. Ik had al bijna tien jaar therapie achter de rug, en toch was ik bang dat ik me de rest van mijn leven alleen, waardeloos, en gevangen zou voelen in de oorverdovende wreedheid van mijn geest. Ik was als mollige, rijpe twaalfjarige, voor het eerst in de hal van de school door een jongen betast; hij riep 'hoer' tegen mij. Nadat zowel jongens als meisjes, alleen en in groepjes, jarenlang 'dikke slet' tegen mij hadden gezegd en nadat jongens mij jarenlang zonder mijn toestemming hadden aangeraakt, begon ik te geloven dat mijn toestemming niet vereist was. Een meisje van een school in de buurt vertelde me eens: 'Ik heb gehoord dat je van school wilt veranderen. Niet doen. Iedereen weet dat je een waardeloze hoer bent.' Vanaf dat

moment geloofde ik dat iedereen die ik ontmoette meteen wist hoe zielig en waardeloos ik was. Tien jaar later, toen ik 22 was, droeg ik nog steeds de zware last van schaamte en spijt met mij mee, alsof ik tientallen loodschorten over elkaar heen aanhad. Ik probeerde die weg te vasten, weg te eten, weg te drinken, en weg te vechten, maar wat ik ook deed, ik bleef het gevoel houden dat ik gevangen zat in mijn weerzinwekkende, lelijke huid.

Ik belde mijn tante om tegen te klagen; ik had een aantal vaste toehoorders om me heen verzameld die mij toestonden wanhopig te zijn. Ik was nog maar net aan mijn ontboezeming begonnen, toen ze mij vroeg: 'Lori, hoe kun je nu aan jezelf denken? Weet je niet wat er is gebeurd?' Ik had geen idee. Ik zette de tv aan en bekeek de reportages. Steeds weer lieten ze de instortende torens zien, die op inzakkende zandkastelen leken. Een deel van mij dacht dat het niet echt was. Ik wist dat er mensen leden en dat ik woedend zou moeten zijn. Maar ik had mijn eigen gevoelens zo lang afgestompt dat het bijna onmogelijk was om met andere mensen mee te leven, die zo ver van mij en mijn ziekmakende apathie verwijderd waren. Ik had me overgeleverd aan therapeuten, psychiaters, en apothekers; ik gebruikte anti-depressiva, medicijnen om stemmingswisselingen tegen te gaan, en tranquillizers. Mijn hele leven draaide om niet hoeven voelen. Maar hoe was het mogelijk dat ik zoveel ellende zag en daar niets bij voelde? En, erger nog, hoe was het mogelijk dat ik die ellende waarnam en me nog steeds zorgen maakte over wat ik deed en voelde? Hoe was het mogelijk dat ik nog steeds bezig was met wat er mis was met mij?