

HET DAGELIJKS LEVEN ALS BEOEFENING

werk, seks, geld
op het pad van mindfulness

Chögyam Trungpa

Geredigeerd door Carolyn Rose Gimian & Sherab
Chödzin Kohn

◆◆◆ juwelenschip.nl

Copyright © 2011 Diana J. Mukpo

Published by arrangement with Shambhala Publications,
Inc., P.O. Box 308, Boston, MA 02117

Copyright © 2013-2026 Nederlandse vertaling door uitgeverij
Juwelenschap, Amstelveen

Vertaling: Hansjelle Dijkstra
Redactie: Meino Zeillemaker
Opmaak: 2-D'sign Amerfoort

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, waaronder begrepen druk, fotokopie, digitale opslag en verspreiding via internet.

Dit voorbehoud geldt uitdrukkelijk ook voor tekst- en datamining en voor het gebruik van deze uitgave, of delen daarvan, voor het ontwikkelen, trainen, bijtrainen, testen of verbeteren van systemen voor kunstmatige intelligentie en machine learning, alsmede voor opname in datasets die voor deze doeleinden worden gebruikt. Voor zover wettelijk toegestaan, worden alle rechten voor deze toepassingen uitdrukkelijk voorbehouden.

ISBN: 978 90 76681610
NUR: 718

Lees meer over Chögyam Trungpa, het boeddhisme en over de auteurs en boeken van uitgeverij Juwelenschap op:

www.juwelenschap.nl



Inhoud

Voorwoord van de Redactie	7
De heilige maatschappij	13
Meditatie en het dagelijks leven	22
De mythe van geluk	32
Eenvoud en gewaarzijn	44
Het overwinnen van obstakels voor werk	57
De nuheid van werk	70
Creativiteit en chaos	79
Communicatie	88
De liefdesvlam	102
Zuivere passie	109
Familie-karma	119
De geldkwestie	129
Het karma van geld	143
Zakenethiek	152
Geld als moedermelk	164
Karma	170
Panoramisch gewaarzijn	179
Nawoord van de redactie	189
Dankbetuiging van de redactie	192
Verklarende woordenlijst	194
Bronnen	205
Verder lezen en andere bronnen	206
Een biografie van Chögyam Trungpa	207



Voorwoord van de Redactie

We hebben elke dag te maken met de uitdagingen van het gewone leven: alledaagse ervaringen die je met de titel van dit boek zou kunnen karakteriseren: *Werk, Seks, Geld*. We hopen allemaal dat deze aspecten van het leven een bron van vervulling en plezier zullen zijn, en vaak zijn ze dat ook. Toch hebben we allemaal tegelijkertijd problemen met deze terreinen van ons leven, en zijn we op zoek naar praktische adviezen en oplossingen.

Er zijn duizenden boeken, artikelen, websites, radio- en televisieprogramma's die advies of zelfhulp aanbieden. Zorgen over werk? Ontelbare boeken en artikelen geven advies over je carrière en vertellen je welke kleren je op je werkplek moet dragen, hoe je moet omgaan met plaaggeesten of met bazen, hoe je om opslag moet vragen, of hoe je een bekwame leidinggevende kunt zijn. Televisie biedt een overvloed aan nieuwsonderwerpen en programma's die gewijd zijn aan het oplossen van problemen op je werkplek en laten je zien hoe je met werk moet omgaan, in relatie tot je taken thuis – en ook nog hoe je moet koken, hoe je je moet kleden, en hoe je je woonkamer dient in te richten.

Seks en de daarmee verband houdende terreinen van gezin en relaties fascineren ons vaak. Ze houden ons bezig en ze veroorzaken een heleboel problemen. Ook hierover wordt overvloedig advies aangeboden, in de vorm van zelfhulp-literatuur. En onze obsessie over seks en relaties wordt geprikkeld door film, televisie, de pers en het internet, ongeacht of we de voorkeur geven aan nieuws, de pulpbladen, of aan reality-tv.

Voor velen van ons die over de hele wereld leven in rijke samenlevingen, en voor velen die een dergelijke rijkdom begeren, is materialisme uitgegroeid tot een deugd en levensdoel. Geld heeft tegenwoordig glamour; hebzucht wordt geprezen als een deugd. Rijkdom heeft status verworven als de sleutel tot succes en geluk. Maar de laatste tijd, met de dreiging van een wereldwijde recessie, is geld in toenemende mate

een bron van angst geworden. Hoe moet je sparen, hoe geef je je geld verstandig uit, hoe kun je meer geld maken, hoe kun je meer doen met minder. Er is opwinding als beurskoersen stijgen, paniek wanneer we onze baan verliezen: we hebben heel veel te stellen met geld.

Als we spiritualiteit al associëren met hoe we omgaan met de uitdagingen van het leven van alledag, dan hopen we op een wondermiddel, of misschien op een mantra die onze problemen zal oplossen en onze angsten zal verlichten. Net zoals Dorothy in de *Wizard of Oz*, zouden we graag worden meegenomen naar een magisch land waar vijanden kunnen worden overwonnen door ze eenvoudig te besprenkelen met water. We zouden graag zien dat onze alledaagse problemen, net als slechte heksen, in het niets verdwijnen met behulp van gebed en meditatie. Als de booswichten eenmaal zijn overwonnen, zouden we in staat willen zijn om onze rode schoenen tegen elkaar te klikken, en naar huis terug te kunnen keren in de liefdevolle omarming van onze familie. En, hopen we, naar onze veilige baan en een gezond banksaldo.

Hoe groot zijn de kansen op een dergelijke eind-goed-al-goed-scenario? Niet groot. Een zeurend gevoel zegt ons dat we vastzitten met onze levens en met onszelf. Om te kunnen omgaan met de angsten en de uitdagingen van onze moderne levens, hebben we geen tijdelijke ontsnapping nodig, omdat we uiteindelijk onszelf toch weer tegenkomen in de 'echte wereld'. Het beste recept is een dosis realiteitsbesef, een dosis zelfrespect en respect voor onze wereld van werk, seks en geld. Welkom bij Chögyam Trungpa's boek dat de heiligheid van het leven en ons vermogen viert om met waardigheid, humor, en zelfs vreugde met de grilligheden van het leven om te gaan.

Zijn geschenk aan de lezer is een alomvattende kijk op het leven, dat de grootste problemen en de kleinste details van alledag omvat. Je vindt weinig definitieve antwoorden op deze pagina's. Er wordt je echter, in plaats van zogenaamde woorden van wijsheid of dogma, veel authentieke wijsheid aangeboden. De auteur verschaft ons liever het gereedschap om beter met de nijpendste kwesties in ons leven om te gaan.

Als we naar de meest extreme situaties kijken –zoals naar het lot van mensen in oorlogsgebieden, of hoe mensen moeten omgaan met de nasleep van een ramp, zoals in New Orleans na de orkaan Katrina, of in Haïti na de verwoestende aardbeving – dan is het duidelijk dat alleen maar woorden niet de oplossing bieden. Een kalmerend bericht in de trant van 'alles komt goed' zal de dagelijkse overlevingsproblemen niet

oplossen, waar mensen mee te maken hebben van wie de maatschappij is ingestort. Dit is in feite ook van toepassing op het gewone leven van alledag, dat we vaak ervaren als een ramp op veel kleinere schaal.

Mensen hebben meer gereedschappen nodig om te kunnen leven, dan de dingen waar de materiële wereld in kan voorzien. We moeten ons wapenen met onbevreesdheid om angst en paniek te overwinnen. Om ons leven gezond tegemoet te treden, dienen we onze intelligentie of bewustzijn in te zetten om tegen situaties opgewassen te zijn. We hebben ook een panoramische blik nodig, een manier om te zien hoe details in een groter patroon passen, zodat we te midden van de chaos orde kunnen ontdekken en organiseren. Al deze instrumenten worden je op de pagina's in dit boek aangereikt.

Je zult hier ook de sleutel vinden om een houding van liefdevolle vriendelijkheid en acceptatie naar jezelf toe te ontwikkelen, evenals compassie voor anderen. Dit is een van de krachtigste hulpmiddelen die ons in ons dagelijks leven ter beschikking staan. Mensen moeten, op een nog dieper niveau, het vertrouwen of de wil hebben om zichzelf en anderen te helpen. Ze dienen de bereidheid te hebben om de moeilijke dingen in het leven aan te gaan, en over het vermogen te beschikken om de rauwe en ruige kwaliteiten van het leven te beschouwen als uitingen van schoonheid.

Chögyam Trungpa was geen aanhanger van hoop. Maar hij was wel een aanhanger van vertrouwen. Hij bedoelde met vertrouwen de overtuiging dat elk ogenblik heilig is, vanuit het inzicht dat we vertrouwen kunnen hebben in, en ons verbinden met, alles wat er in ons leven op dit moment gebeurt. Hij plaatste dit als contrast tegenover de hoop, waarmee hij op een houding doelde, die naar oplossingen in de toekomst zoekt: we hopen dat dingen later vanzelf goed zullen komen, zelfs als ze nu hopeloos lijken. Het gaat om vertrouwen in onze directe, onmiddellijke ervaring, die ons de wil en de moed verschaft om de moeilijkste momenten en de meest chaotische ervaringen aan te gaan.

Chögyam Trungpa verdiepte zich in tal van sterk van elkaar verschillende, menselijke omstandigheden en levensstijlen. In Tibet was hij een geïncarneerde lama en abt van een belangrijk klooster in het oosten van Tibet. Hij groeide op in de monastieke traditie die hij in zijn jonge jaren volledig omarmde. Tibet kende geen cultuur van luxe, maar binnen die ingetogen maatschappij leidde hij een bevoorrecht leven. Door de toenemende aanwezigheid van en overheersing door de Chinese communisten in de jaren vijftig, maakte hij de verwoesting van zijn

cultuur mee, en werd hij in 1959 gedwongen om zijn klooster, zijn familie en zijn land voor altijd te verlaten. Hij werd een arme vluchteling in India. Hij leidde een sober leven in Engeland, en tijdens zijn eerste tijd in Noord-Amerika beschikte hij over heel weinig geld. Hij trouwde in de jaren zeventig en stichtte een gezin. In de jaren daarna leidde hij een huiselijk leven met materieel comfort en in relatieve luxe. Hij was kunstenaar, toneelschrijver en dichter. Hij was voorzitter van een universiteit en van een groot samenwerkingsverband van spirituele groepen. Hij zat in het bestuur van veel bedrijven en instituten, en hielp bij de oprichting van een aantal organisaties zonder of met winstoogmerk. Hij ging het leven in geen enkel opzicht uit de weg, en raakte er evenmin in gevangen. Hij maakte veel fouten en er deden zich in zijn leven veel overgangen voor. En hij leerde van zijn ervaringen. Wanneer hij het dus in dit boek heeft over de uitgesproken menselijke uitdagingen bij het werken in de wereld, het feit dat je een seksueel wezen bent, het aangaan van intieme relaties, en omgaan met rijkdom, armoede en geld, dan vertelt hij daarover vanuit een brede basis van eigen ervaringen, in plaats van afstandelijk te preken.

Chögyam Trungpa had grote invloed op het Engelse standaardvocabulaire dat nu gebruikt wordt in verband met het boeddhisme, en op de beoefening van zitmeditatie in het westen. *Meditatie in actie* was een van de uitdrukkingen die hij heeft bedacht. Het was tevens de titel van zijn eerste boek met boeddhistisch onderricht, gepubliceerd in 1969. Als die titel destijds niet zou zijn gebruikt, zou hij de titel of ondertitel van dit boek geweest kunnen zijn. In 1973 beantwoordde Trungpa Rinpoche een brief (geschreven door iemand die hij nooit had ontmoet), met dit commentaar op zijn persoonlijke leven, waarin hij de betekenis van meditatie in actie toelicht:

‘Wat betreft je vraag naar mijn levensstijl, moet je begrijpen dat ik mijzelf beschouw als een gewoon mens. Ik ben een huisman die zijn hypotheek betaalt. Ik heb een vrouw en drie kinderen waar ik voor zorg. Tegelijkertijd is mijn relatie met de leer onafscheidelijk van mijn hele wezen. Ik probeer niet om boven de wereld uit te stijgen. Mijn roeping is om met de wereld te werken . . . Ik heb een fundamenteel uitgangspunt dat weigert om zaken onder te verdelen naar dit of naar dat, naar heilig of profaan, naar goed of fout. Daarom schrijf en spreek ik over meditatie in actie. Het is veel gemakkelijker om heilig te lijken dan om

gezond te zijn. Het is dus belangrijk om spiritualiteit te onderscheiden van spiritueel materialisme. Dit vergt beoefening en een beetje moed.¹

Rinpoche beschouwde het leven als aards, robuust en gegrond. Tegelijkertijd vond hij het leven inspirerend, fascinerend, vervuld van energie en magie. Hij hielp anderen het leven op dezelfde manier te ervaren als hijzelf: als volledig echt, aan niets ontbrekend, en waard om gevierd te worden. Meer dan twintig jaar na zijn dood spreekt dit boek nog steeds, op een onmiddellijke en indringende manier, tot onze verbeelding. Ik hoop dat het boek veel lezers zal helpen om een weg te vinden door het leven, een weg die spirituele en wereldlijke ervaringen met elkaar vermengt, op een manier die beiden respecteert en feitelijk versterkt. Want zoals een vogel met twee vleugels, dien je in het moderne leven het spirituele te integreren met het alledaagse.

In de jaren zeventig, toen de lezingen werden gegeven die de basis vormen van dit boek, werden boeddhisme en de beoefening van zitmeditatie, vooral in het westen, beschouwd als activiteiten die ver verwijderd waren van de heersende stroming van het leven van alledag. Het idee om mindfulness en gewaarzijn² op gewone activiteiten toe te passen, was nogal radicaal. Vandaag de dag wordt de toepassing van mindfulness algemeen aanvaard als een nuttige discipline bij het beheersen van pijn, de vermindering van stress, de behandeling van depressiviteit, het post-traumatisch stress-syndroom, en andere psychische problemen. En in het onderwijs, bij de ontwikkeling van creativiteit – vrijwel overal, als je om je heen kijkt. In dit boek vertelt Trungpa Rinpoche uitgebreid over waarom en hoe meditatie en spiritualiteit in verband kunnen worden gebracht met werk, seks, en geld. Een deel ervan zou tegenwoordig misschien vanzelfsprekend kunnen lijken, maar destijds was dit voor velen onder zijn gehoor een onthulling. Mensen zouden tegenwoordig

1 Uittreksel uit een brief aan Steven Morrow van 10 mei 1973, met toestemming van de betrokkene.

2 Het Engelse 'awareness' kent geen goede, Nederlandse vertaling. Het wordt vaak vertaald met 'bewustzijn', maar dat is in deze context een misleidende vertaling. Terwijl 'mindfulness' of aandacht het werktuig is van aandachtsmeditatie die zich beperkt tot je lichaam en geest, is 'awareness' het werktuig van inzichtsmeditatie waarin je aandacht naar buiten gaat en een groot veld beslaat, waarin jijzelf ook opgenomen bent. We hebben dus voor het neologisme 'gewaarzijn' gekozen, dat veel meer dan 'bewustzijn' de connotatie van naar buiten gericht zijn heeft.

kunnen denken dat de toepassing van mindfulness op een specifiek probleem van belang zou kunnen zijn, zonder daarbij noodzakelijkerwijs de grotere visie over te nemen, zoals die wordt vertegenwoordigd door een traditie als het boeddhisme. Zonder ook maar enige poging tot bekering, of tot het plakken van etiketten als 'boeddhistisch' op de inzichten die hij aanreikt, vertegenwoordigt Chögyam Trungpa desondanks het grote inzicht, de brede visie, een visie die elk moment en het hele leven transformeert.

De wereld heeft onze hulp nodig. Maar om te kunnen helpen, moeten we ons openstellen, en onze spirituele wakkerheid en de innerlijke hulpbronnen waar we allemaal over beschikken, aanwenden. *Werk, Seks, Geld* kan ons helpen om de spirituele en profane elementen in ons leven samen te brengen, zodat we situaties blijmoedig, vaardig en met plezier kunnen hanteren. Ik ben de auteur persoonlijk dankbaar voor het inzicht dat hij in dit boek aanbiedt, en ik bid dat het ook vele anderen zal mogen helpen, die op hun beurt deze wereld kunnen helpen.

Carolyn Gimian



Hoofdstuk 1

De heilige maatschappij

Praten over werk, seks en geld, is een tamelijk groot avontuur. Mensen vinden dit meestal heel persoonlijke onderwerpen. Toch hebben we besloten om ze aan de orde te stellen. Maar het gaat hierbij niet uitsluitend om werk, seks en geld, maar om iets achter deze dingen, een andere dimensie die betrekking heeft op hoe we in het leven staan.

Als we ons bezig houden met boeddhisme of met meditatie, kun je ervan uitgaan dat we ons verdiepen in de contemplatieve traditie en spirituele beoefening. Waarom zouden we het dan moeten hebben over werk, seks en geld? Als je je bezighoudt met spiritualiteit, zou je kunnen denken dat je werk, seks en geld moet overstijgen. Misschien denk je dat je een contemplatief leven zou moeten leiden, een leven waarin zulke dingen niet van belang zijn, omdat je de hele dag zit te mediteren. Je zou niets te maken moeten hebben met die dingen. Je zou niet hoeven na te denken over werk. Niemand zou zich met seks moeten inlaten, omdat mensen niet zulke wellustige gedachten zouden moeten hebben, wanneer ze een contemplatief leven van meditatie leiden. En geld – daar zou je je al helemaal niet mee moeten inlaten! Hoezo geld? Wie heeft er nu geld? Geld – dat is wel het laatste waarover we zouden moeten denken. Spiritualiteit heeft niets te maken met een dergelijk energie, denk je misschien. Vergeet geld – dat zouden we achter ons gelaten moeten hebben.

Daar staat tegenover dat je, ondanks je spirituele bedoelingen, te maken hebt met werk, seks en geld. In dat geval valt er misschien toch iets te zeggen over die onderwerpen. Over het algemeen zijn we helemaal niet zo uitgesproken spiritueel of religieus. Mensen moeten werk zoeken. Ze moeten een baan vinden. We werken voor geld. En misschien ontdekken we dat we onze levens opbouwen rond seks en, meer in het algemeen, rond relaties.

De vraag is dan, zijn we echt met spiritualiteit bezig, of niet? Als dat wel zo is, is er misschien iets waar we niet over hebben nagedacht: dat spiritualiteit niet echt spiritualiteit op een geïdealiseerde manier is. Denk je dat spiritualiteit iets zuiver transcendent is? Dat is nog maar de vraag. Echte spiritualiteit zou wel eens iets te maken kunnen hebben met het gewone leven.

Als spiritualiteit *echt* iets te maken heeft met gebeurtenissen van alledag, betekent het aangaan van spiritualiteit dat je iets bijdraagt aan de maatschappij als geheel. We moeten ons met de maatschappij verbinden om die maatschappij iets aan te kunnen bieden. Voor sommige mensen is dat bepaald niet gemakkelijk te accepteren of uit te voeren.

Wij in het westen zijn geneigd te denken, dat de maatschappij in grote lijnen op basis van geven en nemen functioneert. Dat wil zeggen dat we de neiging hebben om over onze rol in de maatschappij te denken in termen van wat er van ons wordt gevraagd, wat we te geven hebben, en welke voordelen we uit de situatie kunnen halen; en dan gaat het over nemen. Deze opvatting zouden we materialisme kunnen noemen. Materialisme kan zowel fysiek, psychologisch, als spiritueel zijn. Fysiek materialisme is vrij eenvoudig. Je maakt de balans op van je leven, van wat je waard bent, of van je ervaringen, in termen van fysieke winst, of letterlijk hoeveel geld of hoeveel leuke dingen je ergens uit kunt halen, of hoeveel iets je gaat kosten. Psychologisch materialisme is subtieler. Het is gebaseerd op competitie en de kunst de ander een slag voor te zijn. Spiritueel materialisme tenslotte, is het gebruiken van het spirituele pad om daarmee egocentrische, spirituele macht of gelukzaligheid te verwerven. Al deze benaderingen zijn gebaseerd op het ondersteunen of versterken van het ego. Als we de maatschappij uitsluitend bekijken vanuit deze materialistische gezichtspunten, zouden we tot de conclusie kunnen komen dat ze ons op het spirituele pad niets te bieden hebben.

Maar vanuit een waarachtige spirituele gezichtspunt, in tegenstelling tot een geïdealiseerde visie, is de maatschappij een buitgewoon krachtige arena die zindert van energie. Die praktische benadering van het werken met de energie van de situatie, is het enige aangrijpingspunt dat we kunnen vinden. Anders, op een meer abstract niveau, zou de maatschappij op een autonoom proces kunnen lijken, zonder scheurtjes, zonder oneffenheden, zonder ingangen en uitgangen. Maar als we de maatschappij bekijken in termen van het praktisch functioneren van werk, seks en geld, kunnen we manieren vinden om ermee aan de slag te gaan. Seks is een aspect of kenmerk van de maatschappij. Geld is een

aspect van de maatschappij. Werk is een aspect van de maatschappij. Vanuit dat gezichtspunt kunnen we iets in die maatschappij zien, dat relevant voor ons is. We kunnen zien hoe we iets aan de maatschappij zouden kunnen bijdragen. Of in ieder geval hoe we ermee zouden kunnen omgaan. Als we ernaar kijken in concrete termen van werk, seks en geld, is de maatschappij niet volkomen droog en steriel; ze is niet onbelangrijk voor ons.

Waar het om draait, is of we de maatschappij als heilig beschouwen. De maatschappij bezit duidelijk diepzinnigheid en heiligheid. De heiligheid van de maatschappij is sterk en krachtig. Ik weet zeker dat veel gewone mensen een dergelijk idee niet zullen aanvaarden. Ze zouden denken dat we proberen om te infiltreren; dat we proberen iets binnen te smokkelen in het idee van de maatschappij, om daar een vreemd element of opvatting te doen post vatten. Het lijkt evenwel echt belangrijk om het spirituele aspect, het visionaire aspect van de maatschappij te zien. We moeten niet alleen de fundamentele gebeurtenissen zien, maar ook hun fundamentele energetische kwaliteit, de energie die ze bevatten. Dat is wat we hier onderzoeken.

Werk, seks, en geld zijn feitelijk de energie-uitlaat van de maatschappij, haar energie-uitstraling, de uitdrukking van haar heiligheid. We zouden dus moeten proberen om de spirituele implicaties van de maatschappij te zien, de spiritualiteit zelfs binnen Madison Avenue of Wall Street. Wat is de spiritualiteit van een plek als Wall Street? Wat is het gezondere aspect ervan? Als het daarom gaat, wat is de betekenis van Amerika? Wat betekent de landing op de maan? Wat is de zin van het produceren van een supersonisch vliegtuig? Wat betekent dit alles in termen van spiritualiteit?

Misschien denk je dat, als we het hebben over een spirituele benadering van de maatschappij, de discussie vreedzaam zou moeten zijn en een heerlijk gevoel van evenwichtigheid zou moeten hebben. Misschien denk je dat we het onderwerp zouden moeten benaderen op een onthechte, spirituele manier, volgens het beeld dat veel mensen hebben van de oosterse traditie van spiritualiteit als vreedzaam, gewelddoos, vriendelijk en gecultiveerd.

Moeten we het vanuit dat oogpunt benaderen, vanuit het idee dat alles goed is en iedereen van elkaar houdt, dat alles vreedzaam is en alles uiteindelijk goed komt? Of moeten we een andere benadering kiezen, waarin er sprake van is dat zich energie voordoet, er iets is waaraan gewerkt moet worden, en de dingen dynamisch en uitdagend zijn? Er

zijn flitsen van negatieve energie, flitsen van positieve energie, flitsen van vernietiging, flitsen van haat en van liefde. Dit gebeurt allemaal binnen het grote perspectief van een mandala, een gevoel van totaliteit of heelheid, een patroon en een structuur die alle onderdelen verenigt en omvat. Kunnen we onze discussie ook vanuit dat gezichtspunt benaderen? Kunnen we spiritualiteit en onze relatie met de maatschappij vanuit dat geëngageerde perspectief benaderen?

Je maakt deel uit van de maatschappij. Anders zou je dit niet hier en nu lezen. En zouden we niet kunnen communiceren. Als je geen deel zou uitmaken van de maatschappij, zou je niet dezelfde lucht inademen als anderen; je zou niet hetzelfde voedsel eten. De kernvraag is of je er waarachtig open voor bent contact te maken met de maatschappij, als onderdeel van je persoonlijke, spirituele reis. Betekent de maatschappij iets voor jou bij jouw persoonlijke zoektocht, of wil je uitsluitend op jezelf bevrijding bereiken, zonder de maatschappij? Wil je echt alle anderen buitensluiten? Geef je erom hoe de maatschappij lijdt, of hoe ze gelukzaligheid zou kunnen bereiken?

Voor sommigen van ons is het bijna onmogelijk om het heilige aspect van het leven in een groot stedelijk centrum te waarderen. We zouden willen ontsnappen en op het land gaan wonen, waar we alleen maar kunnen lachen om het verschijnsel stad. Hoe belachelijk is het leven in de stad, denken we, hoe verschrikkelijk, hoe ironisch, maar tegelijkertijd belachelijk. We zouden graag uit het leven in de stad willen stappen, en er niets meer mee te maken willen hebben.

Vanuit die optiek zou de hele stad één caviakolonie worden. Jouw cavia's wonen overal, en rennen rond in de stad. Jouw verhouding tot de stad is dezelfde als die van wetenschappers tot hun proefkonijnen. Ze spuiten de cavia's ergens mee in, en de cavia's reageren daar op de een of andere manier op. Dat is de houding tegenover stadsbewoners, die sommige mensen hebben die gelieerd zijn aan een spirituele groep.

Dat is een heel onbarmhartige houding. De stad is voor ons één grote manifestatie van ironie – ironie in de negatieve zin, niet in de vorm van de natuurlijke ironie tegenover jezelf. We lachen andere mensen uit, in plaats van de tegenstrijdige en komische aspecten van onze eigen levens te zien. Als die benadering deel gaat uitmaken van een spirituele visie, is dat tamelijk ziekmakend, omdat die visie normale burgers als verschrikkelijk beschouwt, als een mislukking van de mensheid, als gênant. Die benadering komt voort uit vooroordelen over het leven in de stad, en we zijn niet bereid om dergelijke vooroordelen te onderzoeken.

Meer in z'n algemeenheid doen vooroordelen zich voor in de relatie van mensen met geld, hun relatie met werk, hun relatie met seks, en zelfs in hun relatie met hun ouders. We vinden het moeilijk onze positie tegenover deze onderwerpen te bepalen, vooral als ze zich voordoen in het stadsleven. Maar dit betekent niet dat we deze onderwerpen uit de weg moeten gaan. Omdat er iets lastigs en destructiefs mee verbonden is, moet er ook wel iets creatiefs bij betrokken zijn. En het gaat er juist om, hoe je met dat creatieve aspect omgaat. Je hoeft dingen niet te laten schieten, omdat er iets destructiefs in zit.

Er bestaat een boeddhistisch verhaal over een arhat, een van de leerlingen van de Boeddha met zelfrealisatie. Hij gaat naar het knekelveld, een begraafplaats in India, raapt daar een menselijk bot op en contempeert daarover. Hij ziet dat een bot afkomstig is van de dood, en dat dood voortkomt uit geboorte, geboorte uit verlangen, en zo voort, en zo voort. Tenslotte werkt hij de hele keten van causaliteit uit, beginnend bij dat ene bot. Hij wordt zich ervan bewust dat verlangen voortkomt uit grijpen, en dat alles uiteindelijk voortkomt uit onwetendheid. Alleen met behulp van dit ene bot is hij in staat om de kettingreactie van de twaalf schakels van onderling afhankelijke causaliteit te zien, schakels die bekend staan als de *nidana's*. *Nidana* is een Sanskriet woord dat 'oorzaak' of 'bron' betekent. De twaalf *nidana's* verwijzen naar de twaalf aspecten van samsara, of de cyclus van geboorte en dood, vaak vergeleken met de twaalf spaken van een wiel. In het levenswiel dat afgebeeld wordt op *thanka's*, of traditionele Tibetaanse schilderijen, worden de twaalf *nidana's* uitgebeeld als de buitenste cirkel. Hier, in dit verhaal, is de arhat in staat om de volledige keten van causaliteit van de twaalf *nidana's* te zien, uitsluitend door te contempleren over een bot. In onze eigen situatie kunnen we op vergelijkbare wijze te werk gaan. We hoeven niets te verwerpen of af te schaffen. We kunnen aan het creatieve aspect van situaties werken.

Soms kan een stad als New York City de dood voor je betekenen. Daar kan ik in komen. Voorbijgangers zouden er voor jou kunnen uitzien als wandelende lijken, zonder uitdrukking op hun gezicht. En er bestaan stedelijke jakhalzen die zich zouden kunnen manifesteren als auto's met gilende sirenes en politiemensen als inzittenden. De droge lucht van de dood is voortdurend in je neus en in je mond. Om af en toe op te monteren, kijk je naar de doodse uitstalling in étalages met hun levenloze etalagepoppen. Er zijn gigantische gebouwen neergezet. Mensen worden in blokkendozen zonder buitenlucht gestopt, weer zo'n expressie van de dood. Je zou de hele stad echt kunnen zien als een doodsekspressie.

Toen ik voor eerst met mijn vrouw Diana naar Amerika ging, en we New York City bezochten, was de eerste indruk die ik kreeg, dat de stad een lijkengeur had. Dat was de eerste indruk. Maar dat geeft niet! Dat is helemaal okay. Dat zou steeds het beginpunt van je inspiratie kunnen zijn. Dharma-leringen zijn niet romantisch of mooi – in tegendeel! De leer zal pijnlijk voor je zijn en kan zelfs paranoia bij je oproepen. Tegelijkertijd kunnen we aan het werk met de omstandigheden en er iets creatiefs in ontdekken. We kunnen al deze stedelijke jakhalzen, lijken en uitdrukkelingsloze gezichten tot een bron van inspiratie maken. Er is helemaal niets mis met wat we in de stad zien, absoluut niets. Het is gewoon een uiting van leven. Het is allemaal gebaseerd op werk, seks en geld.

Misschien vind je anderzijds de stad wel onderhoudend. We proberen de hele tijd om onszelf te vermaken, vooral in de westerse wereld. Er bestaan honderden boeken en honderden plaatjes, en we hebben honderden verschillende soorten vrienden, vrienden die excentriekelingen zijn en zich met allerlei exotische dingen bezig houden. Dan is er nog de telefoon, je kunt altijd iemand opbellen. En je hebt het nieuws op de tv. We halen van alles erbij om ons te laten vermaken. Ook op dit moment laten we ons vermaken. Vermaak legt voortdurend beslag op onze tijd. Tijdens een bezoek aan een grote stad als New York wordt dat extra duidelijk. Vermaak wordt zo opdringerig, dat we het irritant beginnen te vinden. Dat soort zelfbedrog is te voor de hand liggend; het is te pijnlijk, want het is te waar om waar te zijn. Dus moeten we terugkruipen naar ons huis in een buitenwijk, naar onze eigen vertrouwde misleidingen. Op die manier kunnen we ons laten vermaken op een meer gecultiveerde of spirituele manier, dan op een goedkope en flamboyante manier.

We hoeven vermaak niet helemaal uit te bannen. Het probleem is een gigantisch gebrek aan een gevoel voor humor op alle fronten. We zijn zo serieus over ons vermaak. We worden zelfs serieus vermaakt door komedies. Maar als je niet langer serieus op zoek gaat naar resultaten, zul je de ironische kwaliteiten gaan zien van hoe situaties nu eenmaal zijn, zoals ze komen en gaan. Als je een heel televisieprogramma van begin tot eind uitzit, inclusief de reclame, zonder van kanaal te veranderen, kun je ervan genieten zolang je gevoel voor humor hebt. Dat hoeft geen cynisch gevoel voor humor te zijn. Je kunt van alles genieten zolang je het maar ziet als een spel. Maar als je op alles het stempel van je eigen voorkeur en afkeuring drukt, kun je af en toe wel lachen, maar

zet je programma's af wanneer je ze niet leuk vindt. Wanneer je zo gaat selecteren, wordt de situatie erg vermoeiend, omdat je dan de hele tijd serieus aan het selecteren bent.

We zouden allerlei manieren van leven moeten onderzoeken. Neem bijvoorbeeld mensen die als levensdoel hebben om rijk te worden, grote kleurentelevisies te hebben, luxueuze vloerbedekking in alle kamers, centrale verwarming en airco, plus een heleboel auto's. Ze hopen door het bezit van deze dingen machtiger en gelukkiger te worden. Of laten we eens kijken naar mensen met extreem conservatieve politieke opvattingen, die voorstanders zijn van Amerikaanse betrokkenheid bij buitenlandse oorlogen, en er allerlei conservatieve opvattingen op nahouden. Sommigen van hen zijn, vanuit een liberaal standpunt bezien, bijna fascistten. In het westen van Amerika kun je ranchers en cowboys tegenkomen, waarvan verondersteld wordt dat ze van het natuurlijke leven genieten. Hun leven staat in het teken van koeien en paarden, maar tegelijkertijd kan hun politieke mentaliteit volslagen reactionair zijn. Hoe zou je met zo'n scene omgaan? Als je een liberaal bent, zou je je waarschijnlijk hierboven verheven voelen. Je zou niet op dat soort mensen willen lijken. Toch zouden we die scene nauwkeuriger moeten bekijken en haar evalueren, zonder haar onmiddellijk af te doen of veroordelen.

Voor velen van ons, ongeacht onze politieke opvattingen of onze status in de maatschappij, is geld een privé-zaak, seks een privé-zaak, en dat geldt dat ook voor werk. We willen daar helemaal niet met anderen over praten. We zouden graag iets transcendenten willen vinden, dat ons boven die onderwerpen doet uitstijgen. Mensen willen ook niets van doen hebben met de dood. De meesten van ons hebben nog steeds de dualistische opvatting dat dood slecht zou zijn en geboorte goed. Die opvatting is alomtegenwoordig, en dat is precies waarom we dieper op deze onderwerpen moeten ingaan.

Als beoefenaren van meditatie moeten we, om te beginnen, aan de slag met de karmische situatie van Amerika. Tot op zekere hoogte kan langs natuurlijke weg hervorming plaatsvinden – niet door met spandoeken rond te gaan lopen, demonstraties te organiseren, of iets van die strekking. Anderzijds zal verandering niet op een gemakkelijke of luxe manier tot stand komen. Om te beginnen weten we niet, hoe die hervorming er uit zal gaan zien. We moeten hierbij onze eigen inspiratie volgen.

De stad zou zich zichzelf kunnen hervormen. De hele wereld zou zichzelf kunnen hervormen. Onze plicht is daarbij te helpen. Je zou bij wijze van spreken kunnen proberen om de stad te ontvluchten, om je

eigen ideale stad te creëren, je eigen alternatieve plekje om te leven op het land. Maar je zult daar, hoe dan ook, met de maatschappij te maken hebben. Er zullen conflicten ontstaan over hoe je aan voedsel moet komen, hoe je post bezorgd wordt, problemen met je melkboer, en nog een heleboel andere, vergelijkbare details.

Aan de andere kant vind je het misschien nodig om je nu en dan uit de maatschappij terug te trekken, om een zeker perspectief te krijgen. Zonder een vergelijkend standpunt om naar de maatschappij te kijken, heb je geen werkbasis. Als je even een stapje terug doet, ga je je leven beter overzien. Maar betrokkenheid bij de maatschappij is ook nodig, zodat je het ook van die kant kunt bekijken. Een stapje terug doen en weer betrokken raken zou je moeten afwisselen, en zo combineren – zoals wijsheid en mededogen gecombineerd worden. Meditatie kan je dat niet-dualistische perspectief aanreiken.

Wanneer iemand zich bezighoudt met meditatie en stappen zet op het spirituele pad, dan vormen de problemen die hij tegenkomt wanneer hij zich bezighoudt met de maatschappij, geen hindernis meer. Het zijn creatieve mogelijkheden. Die alledaagse levensgebeurtenissen worden onderdeel van de meditatie. De gebeurtenissen vertragen je vaart of geven je juist een duw in de rug. Dat hangt af van hoe sterk je erbij betrokken bent. Als je er te sterk bij betrokken bent, dan zal iets je vaart vertragen. Als je er onvoldoende bij betrokken bent, zal iets je eraan herinneren meer betrokken te raken.

We zullen moeten werken aan onze opstelling, om een houding van openheid te ontwikkelen. Dat zal leiden tot een geheel nieuwe benadering van het werken met omstandigheden, zoals het leven in de stad. Dan zal de stad zich op zijn eigen manier hervormen. We kunnen toch niet verwachten dat, als we nu maar dit of dat gaan doen, de stad zich volgens onze wensen zal hervormen. We moeten contact maken met een veel grotere wereld waarvan iedereen deel uitmaakt, inclusief cowboys en politieagenten. Ze zijn beslist een bron van inspiratie. Ze zijn mooie, unieke persoonlijkheden. We moeten met hen werken. We zullen feitelijk, in een bepaald stadium, er niet onderuit kunnen om met hen samen te werken. Ze zullen beslist op ons pad verschijnen.

We willen de cultuur niet ondermijnen. Culturele omstandigheden verschaffen ons een focuspunt, een punt om contact mee te maken. Daarom gaan we met ze werken. We zouden kunnen gaan inzien dat zowel wij als anderen omstandigheden onjuist inschatten. Maar de juistheid of onjuistheid doet er niet toe. Als je met omstandigheden aan het

OOK VAN CHÖGYAM TRUNGPA

