

## Waar geluk

door Bert Zijlstra

*Ieder mens heeft een natuurlijke behoefte aan geluk. Vandaar dat mensen er terecht naar streven om aan die behoefte te voldoen. Allerlei middelen worden aangewend en methodes toegepast in de zoektocht naar werelds geluk. En dat terwijl bekend is dat het ware geluk alleen in de mens zelf te vinden is. Deze uitspraak, die toch een duidelijke vingerwijzing is, wordt niet goed begrepen. Hoe komt dat?*

### Je weet niet wat je niet weet

'Ik denk, dus ik ben', is een bekende uitspraak van de Franse natuurfilosoof René Descartes. Voor veel mensen is dit een vanzelfsprekende waarheid en ze is daarom vaak het uitgangspunt van hun levensfilosofie. Omdat het vermogen om te kunnen denken door hen is gekoppeld aan de werking van de hersenen, denken ze dat er een einde komt aan het bestaan zodra bij het sterven van het lichaam die hersenen ophouden met functioneren. Dan krijg je: 'ik denk niet meer, dus ik ben niet meer'. Dit klinkt logisch, maar de eindconclusie is onjuist omdat de uitspraak van Descartes een beperkt geldigheidsgebied heeft. Immers, je weet wie je bent als het denken tot rust is gekomen en er geen gedachten meer zijn. Het geen gedachten hebben is niet een dood, maar een wakker worden voor de werkelijkheid van dat wat je bent: onsterfelijk, onbegrensd gelukzaligheidsbewustzijn. Ook al zegt men dat het ware geluk, de 'bliss' van dit gelukzaligheidsbewustzijn in de mens aanwezig is, voor veel mensen is dat een nietszeggende uitspraak, omdat ze de ervaring van dat innerlijke Zijn niet kennen.

### Alice in wonderland

Omdat je nu eenmaal niet weet wat je niet weet en niet kent wat je niet hebt ervaren, vindt de zoektocht naar geluk plaats binnen dat wat men wel kent: de grofstoffelijke materiële wereld. Op allerlei manieren zoekt men naar middelen om zich beter te voelen. Dat kan door het doen van dingen die gevoelens van onbehagen onderdrukken of door het doen van dingen waaraan men plezier beleeft. Onophoudelijk besteden veel

mensen onnoemlijk veel tijd, geld en moeite aan de zoektocht naar geluk. Allemaal heel begrijpelijk, maar het tresulte is dat al deze inspanningen vaak een averechts effect hebben. In een van de verhalen van de Engelse schrijver Lewis Carroll is Alice in een bloementuin in gesprek met een rozenstruik. Ze beleeft daar plezier aan, maar als ze verderop de rode koningin ziet, lijkt een gesprek met die dame haar aangenamer. Ze vertelt de roos waar ze naartoe wil. Die adviseert haar niet in de richting van de koningin te lopen omdat ze er zo nooit komt. Ze moet in tegengestelde richting gaan. Alice vindt dat onzin en stapt richting de koningin. Het gevolg is dat ze haar ogenblikkelijk uit het oog verliest.

### Deuren openen

Volgens de Engelse dichter William Blake moet men zijn deuren van de waarneming reinigen. Blake gebruikt hier 'deuren' in overdrachtelijke zin voor het verfijnd waarnemen met alle zintuigen. Bij het overgrote deel van de mensheid zitten deze 'deuren' potdicht. Ze weten niet van het bestaan ervan en zijn ziende blind en horende doof. En zo hebben de meeste mensen een eigen duister kamertje van onwetendheid waarin ze gevangen zitten. Een enkeling weet dat hij gevangen zit en onderneemt pogingen zijn 'deuren' open te krijgen. Door zich te verdiepen in vertalingen van de Upanishads en de Bhagavad-Gita wist de Duitse schrijver Hermann Hesse dat er een innerlijke wereld is. Hij had schoon genoeg van de vergankelijkheid van de uiterlijke wereld en wilde die innerlijke leren kennen. In een poging daartoe, heeft hij zich lange tijd teruggetrokken en geleefd als kluizenaar. Zoals bij zovelen die hem daarin zijn voorgegaan, bleef ook bij hem alle moeite zonder het gewenste resultaat. Wat heb je dan aan al die mooie wijsheden, als de verfijnde waarneming niet beschikbaar komt en je met je zintuigen alleen de materiële buitenwereld blijft waarnemen?

### Een wandeling naar zee

Natuurlijk is het verstandig niet deel te

nemen aan het ruige leven van gelukszoekers, maar een leven als kluizenaar is niet de manier om de 'deuren' te openen en de verfijnde waarneming te krijgen. De TM-techniek is een natuurlijke en moeiteloze manier om dat te doen. Door de manier waarop we in deze tijd van onwetendheid leven, zijn de 'deuren' verborgen geraakt achter dikke lagen vastgekoekt vuil. Het vergt tijd dat langzaam, laag na laag los te weken en daarna de smurrie weg te werken. Omdat er zoveel verwijderd moet worden, kan het lijken alsof er geen voordeuringen bij het reinigen gemaakt worden. Bovendien, de techniek is moeiteloos, maar het vinden van de tijd om te mediteren vergt inzet, motivatie en doorzettingsvermogen.

Echter, naarmate we langer de TM-techniek beoefenen, ontdekken we steeds meer voordelen. Er is de toegenomen helderheid van geest waardoor we ons werk beter kunnen doen. Sociale contacten verbeteren, enzovoorts.

En dan ontdekken we dat ons basisniveau van welbevinden ongemerkt stukken beter is dan toen we jaren geleden met deze meditatie begonnen. Onze innerlijke ogen openen zich langzaam en er zijn momenten waarop we ons zomaar ineens erg gelukkig voelen. Dit geluk is van een volstrekt andere orde dan alle geluksgevoelens die we ooit daarvoor hebben ervaren. Dit is de 'bliss' van het transcendente en ze is subtiel, verfijnd en uiterst aangenaam. Je bent gelukkig, los van wat er in de wereld om je heen gebeurt. Je bent geluk.

De kwaliteit van de bliss-ervaring zal nog enorm toenemen. Het is als een wandeling door de duinen richting de zee. Als je nog ver van het strand bent, kun je al genieten van de verkoelende zeewind. Daarna loopt je pad duin op en duin af. In een duinpan ervaar je het verkoelende effect nauwelijks. Bovenop het volgende duin is de zeewind krachtiger. En zo wordt de ervaring steeds sterker, verfijnder en vervullender, tot we met de voeten in de zee staan en de bliss van het transcendente duurzaam en in volle kracht ervaren.