

Namaste

Francesc Miralles & Héctor García bij Boekerij:

Ikigai

Vind je ikigai

Shinrin-yoku

Ichigo-ichie

De kleine ikigai

Ganbatte

Wabi sabi

Namaste

Héctor García &
Francesc Miralles

Namaste

De Indiase geheimen voor een
lang en gelukkig leven

Uit het Spaans vertaald
door Carla Zijlemaker



ISBN 978-90-225-9747-7

ISBN 978-94-023-1998-9 (e-book)

ISBN 978-90-528-6562-1 (audio)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Namasté: La vía india a la felicidad,
la realización y el éxito*

Omslagontwerp: Sproud

Illustraties binnenwerk: © 2022 Marisa Martínez

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2022 Francesc Miralles & Héctor García

© 2022 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.
through SvH Literarische Agentur.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

- - - - -
Inhoud

De geografie van het geluk	7
.	
I DE CULTUUR VAN HET GELUK	11
India: het spirituele heiligdom van de mensheid	
<i>Namaste</i> : mijn ziel groet de jouwe	13
Poorten naar wijsheid	19
De weg van de <i>sadhoe</i>	37
<i>Ashrams</i> : samen groeien	49
Leermeesters uit onze tijd	63
<i>Ohm</i> : de heilige klank	83
.	
II DE FILOSOFIE VAN HET GELUK	93
De Indiase wegen naar zelfverwezenlijking	
Het geheim van zelfonderzoek	95
De vier vormen van onthechting	101
<i>Advaita</i> : non-dualiteit	113

- - - - -

De geografie van het geluk

Dit boek put uit een wijsheid die zo oud is als de menselijke cultuur en bevat de sleutels tot zowel het heden als de toekomst waar we van dromen.

Toen we hieraan begonnen waren onze eerdere boeken in meer dan zestig talen vertaald en hadden ze in veel landen hoog in de bestsellerlijsten gestaan. De laatste etappe van ons project was uitgerekend India, waar *Ikigai* twee jaar lang het bestverkochte boek was geweest. Dat bracht ons ertoe af te reizen naar dit land, dat de wieg van de spiritualiteit vormt, om lezingen te houden, aan festivals deel te nemen en interviews te geven.

De Indiase lezers waren bovendien zo aardig om ons niet alleen te vertellen wat ons werk voor hen had betekend; ze vroegen ons ook waarom we geen boek schreven dat geïnspireerd was op de Indiase wijsheid.

Steeds als we samen over die mogelijkheid spraken, leek het ons een ambitieuze, spannende uitdaging. India is een land met een jonge bevolking, ambitieus, gepassioneerd,

een en al beloften voor de toekomst; het is de grootste democratie ter wereld, maar ook de bakermat van alle grote spirituele stromingen die de mensheid hebben gevormd en waarin het streven naar geluk centraal staat.

De reiziger die India bezoekt, verbaast zich over de verscheidenheid aan culturen op een en hetzelfde grondgebied: kleurrijke hindoeïetempels, schitterende moskeeën, zoals die van New Delhi, en het islamitische mausoleum de Taj Mahal. In de levendige straten kom je jainistische mystici tegen, katholieke nonnen, elegante sikhs met hun tulbanden; *sadhoes* doorkruisen het land om zich voor te bereiden op de dood.

Je krijgt het idee dat de hele wereld, of in elk geval de spirituele wereld, zich hier bevindt.

Als we teruggaan in de tijd, zien we dat Siddharta Gautama, de latere Boeddha, zijn eerste ontdekkingen deed in het noorden van India. Duizend jaar eerder al werden de Veda's geschreven, de oudste vier teksten uit de Indiase literatuur, die de basis vormden voor het hindoeïsme.

Veel praktische toepassingen die momenteel in trek zijn in het Westen, zoals yoga en meditatie – het modewoord is mindfulness –, hebben hun oorsprong in India. Dat geldt ook voor concepten als karma en oude geneeswijzen als de ayurveda.

Tegelijkertijd vertegenwoordigt India de toekomst van de wereld, zoals blijkt uit het feit dat onder andere de huidige CEO's van Microsoft en Alphabet (Google) afkomstig zijn uit deze cultuur die zo veel briljante wiskundigen, programmeurs en ingenieurs heeft voortgebracht. Wat is het geheim van hun succes?

Dat zullen we in de loop van dit boek ontdekken.

Je raakt al snel onder de indruk van de smeltkroes van oneindige rijkdom die India is. Het was onze missie om na de beproeving van de coronapandemie een beknopt, vernieuwend en verhelderend boek te schrijven dat antwoorden geeft op de uitdagingen van deze tijd.

We beginnen met *namaste*, de groet van het goddelijke binnen in je, en proberen antwoorden te vinden op vragen die mystici uit India de afgelopen vijfduizend jaar hebben gesteld. Daarbij doen we ook een beroep op leermeesters van nu.

- Hoe kunnen we het lijden achter ons laten en een overvloedig leven leiden?
- Welke wegen staan ons ter beschikking om het hele creatieve potentieel dat in ons sluimert te doen ontwaken?
- Kunnen we ervoor zorgen dat de wet van karma in het dagelijks leven in ons voordeel werkt?
- Wat zijn de beste technieken om ons te verlossen van stress, spanning en angst?
- Hoe zorgen we zodanig voor ons lichaam, onze geest en onze ziel dat we tot het einde toe een energiek leven kunnen leiden?

Om praktische, bruikbare antwoorden op deze en andere vragen te vinden, kunnen we een beroep doen op de belangrijkste leermeesters op het gebied van geluk en zelfverwezenlijking.

We zullen gebruikmaken van de kostbare nalatenschap van de wijzen van duizenden jaren geleden tot modernere

namen als Ramana Maharshi en Jiddhu Krishnamurti, om onze blokkades te overwinnen, onze capaciteiten optimaal te ontwikkelen en onszelf te verwezenlijken.

De boeddhistische weg naar geluk, die eindeloze paden in zich herbergt, neemt ons in het vervolg van dit boek mee op een reis die niet alleen ons huidige leven, maar ook onze toekomst kan veranderen.

We zullen zien dat de toekomst het resultaat is van de rituelen die we uitvoeren, de mentaliteit die we koesteren en de dingen die we dag in, dag uit doen.

Vanaf dit moment is het ons doel de best mogelijke toekomst op te bouwen. Voor jou en voor de wereld.

Namaste!

Francesc Miralles & Héctor García

I

DE CULTUUR VAN HET GELUK

India: het spirituele heiligdom
van de mensheid

- - - - -

Namaste: mijn ziel groet de jouwe

Dit boek is genoemd naar de traditionele hindoebegroeting, die soms ook wordt geformuleerd als *namaskar* of *namaskaram*. Namaste wordt in India zelf, maar ook op andere plekken in Zuidoost-Azië, gebruikt om iemand welkom te heten, te bedanken of om waardering uit te spreken voor de samen doorgebrachte tijd.

Het is niet toevallig dat een van de meest gebruikelijke vertalingen van deze term ‘mijn ziel groet de jouwe’ is.

Namaste bestaat uit de combinatie van *namas*, een woord uit het Sanskriet dat ‘aanbidden’, ‘waarderen’, ‘eer betonen’ of ‘eerbied’ betekent, en *te*: ‘aan jou’ of ‘aan u’.

Als we iemand begroeten met ‘namaste’, wil dat dus zeggen dat we uiting geven aan onze eerbied voor de ander. Er is toch niets mooiers dan dat?

Om de betekenis van dit concept beter te begrijpen, kijken we eerst naar het begrip *atman*, de ziel of de basis van het leven. Volgens het hindoeïsme is atman de zuivere essentie van de mens en alle andere levende wezens. Als

we eerbied voor iemand tonen door hem te begroeten met ‘namaste’, erkennen we indirect de gelijkwaardigheid van onze atman, met andere woorden: we bevestigen dat we allemaal gelijk zijn.

Mijn ziel groet de jouwe of, zoals socioloog Holly Oxhandler het vertaalt: ‘Het goddelijke in mij erkent het goddelijke in jou.’

Hoe je namaste als begroeting gebruikt

Je kunt iemand begroeten door simpelweg ‘namaste’ te zeggen, maar je kunt ook het bijbehorende gebaar maken:

- 1 Breng je handpalmen naar elkaar toe.
 - Houd ze in het midden ter hoogte van je borst.
 - Je vingers wijzen naar boven.
 - Je duimen raken bijna je borstbeen.
- 2 Spreek het woord ‘namaste’ uit.
- 3 Breng je bovenlichaam naar voren in een lichte buiging.

नमस्त

Teken voor namaste in het Sanskriet



Anjali mudra

.....

Een voorouderlijke begroeting

Er zijn aanwijzingen dat het gebaar dat hoort bij namaste als begroeting al meer dan vierduizend jaar geleden werd gebruikt. Terracottafiguren van mensen die hun handen voor de borst gevouwen houden, worden gedateerd op drie- tot vierduizend jaar v.Chr. Het gebaar staat bekend als *anjali mudra*; in het Japans heet het *gassho* 合掌. Andere Aziatische landen kennen vergelijkbare begroetingen.

Zowel de simpele groet waarbij we alleen ‘namaste’ zeggen, als de begroeting die gepaard gaat met de anjali mudra, met de handen voor de borst, wordt vandaag de dag niet meer alleen in Azië gebruikt, maar ook in de rest van de wereld. Bijvoorbeeld bij aanvang en ter afsluiting van veel yogalessen.

Namaste doorbreekt barrières en verschillen tussen mensen en zelfs tussen culturen. Het is de verbinding tussen individuen, via hun atman, waarin iedereen gelijk is.

••••••••••

Het begin

Als we deze karakteristieke uitdrukking uit India in verband brengen met de notie van emotionele intelligentie die in de jaren negentig bekend werd door Daniel Goleman, komen we uit op een belangrijke regel die kan dienen voor deze cursus alledaags geluk.

Zoals je eerst je eigen emoties moet kennen om de emoties van anderen te herkennen, kun je het goddelijke in de ander niet zien als je het goddelijke in jezelf niet ziet.

Dat wil zeggen dat je bij jezelf moet beginnen, iets wat Indiase goeroes hun discipelen altijd hebben voorgehouden.

Om dit principe beter te begrijpen, stellen we een simpele oefening voor:

- Denk aan iemand die nogal agressief of tot conflicten geneigd is, die altijd ruzie of meningsverschillen heeft met anderen. Is deze persoon met zichzelf in het reine of heeft hij innerlijke problemen die moeten worden opgelost? Misschien vindt hij het gemakkelijker om zijn woede naar buiten te richten dan zich bezig te houden met persoonlijke problemen die pijnlijker en moeilijker te accepteren zijn.
- Stel deze vraag nu ten aanzien van je eigen leven. Hoe ging het met jou toen je meer openstond voor de wereld, voor andere mensen? Zag je het licht in jezelf of voelde

je duisternis vanbinnen? Accepteerde je
jezelf zoals je was? Hield je van jezelf of
voelde je je gefrustreerd en ontoereikend?

Zelfzorg ligt ten grondslag aan elke spirituele weg die, zoals Bertrand Russell het verwoordde, leidt naar de ‘verovering’ van het geluk. Een rijk en succesvol leven kan niet bestaan zonder goede sociale contacten, banden die zijn gebaseerd op vriendschap en liefde. Maar je moet eerst lief zijn voor jezelf. Pas dan kun je oprecht lief zijn voor anderen.

De verbinding met jezelf en met anderen is de snelweg naar het geluk.

Vergeet daarom niet, als je de ander begroet en het goddelijke in hem of haar erkent, dat diezelfde goddelijkheid en datzelfde licht ook in jou schijnen.

Namaste!

— — — — — Poorten naar wijsheid

Het Indiase subcontinent is de regio die bewoond is geweest door vrijwel alle Indiase beschavingen uit het verleden.

Volgens berekeningen zal India vanaf 2025 het land met de meeste inwoners ter wereld zijn. Ongeveer 25 procent van de wereldbevolking leeft dan in India, en volgens verschillende onderzoeken zal dat de rest van de 21e eeuw ook zo blijven.

Gedurende vele eeuwen stond dit enorme grondgebied ook bekend als Hindustan, totdat het halverwege de negentiende eeuw direct onder de Britse Kroon kwam te staan, waarmee de Britse heerschappij begon. Tegenwoordig wordt de naam Hindustan niet meer gebruikt.

Sinds de opdeling van India in 1947 is deze regio verdeeld in verschillende staten: Bhutan, Bangladesh, India, Malediven, Nepal, Pakistan en Sri Lanka. In dit boek zullen we afwisselend de termen ‘Indiase beschaving’, ‘Hindustan’ en ‘Indiaas subcontinent’ gebruiken om te

verwijzen naar verschillende aspecten van het gemeenschappelijke verleden van de volkeren die deze gebieden bewoonden. Zij hebben met hun cultuur en hun ideeën niet alleen een groot deel van Azië beïnvloed, maar ook de rest van de wereld.



Kaart van het Indiaas-Britse rijk gepubliceerd in de editie van 1909 van de *Imperial Gazetteer of India*. Het grondgebied van het rijk staat ongeveer gelijk aan wat in onze tijd als het Indiase subcontinent wordt beschouwd en historisch gezien Hindustan werd genoemd.

BRON: WIKIPEDIA

Tussen de eerste eeuw n.Chr. en de zeventiende eeuw had Hindustan een leidende positie in de wereld. Gedurende 1700 jaar vormde dit gebied de grootste economie ter wereld in termen van bruto nationaal product. In bepaalde

perioden werd meer dan 25 procent van de wereldeconomie in deze regio voortgebracht.

Terwijl andere plekken nog sluimerden in de middeleeuwen kende India al voorspoed. Vanaf de zeventiende eeuw tot ver in de twintigste eeuw leed India onder een economische neergang, maar gelukkig zijn de afgelopen decennia zowel het bruto nationaal product als de gemiddelde levensstandaard van de inwoners er weer op vooruitgegaan. Momenteel is India de vijfde economie ter wereld; en als het land zo doorgroeit, zal het de komende decennia een van de drie grootste economieën ter wereld worden.

Hoe is het mogelijk dat de voorspoed, culturele rijkdom en geschiedenis van Hindustan zo zelden worden erkend?

Wij zijn overtuigd van de terugkeer van India als een van de leiders op het wereldtoneel. Dit boek is onze kleine bijdrage, waarmee we bekendheid willen geven aan de geheimen van de cultuur van het gebied. Al in de negentiende eeuw merkte Victor Hugo op: ‘Geen macht ter wereld kan een idee tegenhouden waar de tijd rijp voor is... Laat de hele wereld het luid en duidelijk horen. India is nu klaarwakker.’

Hoewel India voorbestemd is om de technologische en zakelijke grootmacht van de toekomst te worden, zoals we zullen zien in het hoofdstuk over nieuwe leiders, met onder andere een filmindustrie – Bollywood – die productiever is dan die van de Verenigde Staten, is het, als we naar de geschiedenis van het gedachtegoed van het land kijken, altijd al het centrum van de wereld geweest.

Millennia geleden waren Indiase wijzen en mystici pioniers op gebieden die later onderwerp van onderzoek van de moderne psychologie werden. Toen het leven in een

groot deel van de wereld nog om overleven draaide, was op het Indiase subcontinent al een zeker bewustzijn ontwaakt.

In het jaar 327 v.Chr. arriveerde Alexander de Grote in India; hij kwam het land binnen via de Punjab. Maar de relatie tussen India en het Westen is al veel ouder dan de meeste mensen denken. We kunnen dus rustig zeggen dat dit deel van de wereld zijn licht al duizenden jaren over de aarde laat schijnen.

Stierf Jezus in Kasjmir?

Een van de meest voortvarende theorieën over de spirituele band tussen het Oosten en het Westen is de legende die vertelt dat Jezus van Nazareth niet aan het kruis gestorven is. Nadat hij van zijn wonden genezen was, zou hij zijn bevrijd en een pelgrimage naar het Oosten hebben ondernomen, in de voetsporen van de verloren stammen van Israël, waarna hij tot op zeer hoge leeftijd in India zou hebben gewoond.

Dit is bijvoorbeeld de stelling van Andreas Faber Kaiser in zijn boek *Jesus Died in Kashmir*. Overeenkomstig deze specifieke kijk op de geschiedenis kun je in Srinagar, de hoofdstad van de staat Jammu in Kasjmir, het graf bezoeken van een pelgrim die niet alleen een witte tuniek droeg, maar volgens de overlevering ook wonden aan zijn handen en voeten had en daar aankwam in het gezelschap van een vrouw die Marjan heette, en die overeenkwam met beschrijvingen van Maria Magdalena.

.....

Vijf leermeesters en vijf ideeën voor de wereld van nu

- 1 **Alles wat leeft, heeft een ziel** (Parshva). Deze profeet, die in het Westen relatief onbekend is, was in de achtste eeuw v.Chr. grondlegger van het jainisme, de eerste Indiase religie (afgezien van de Vedische goden), die vandaag de dag nog zes miljoen gelovigen telt. Hij was, net als Boeddha, van koninklijke afkomst en geloofde dat er geen andere goddelijkheid was dan die van het leven, waar alles van doordrongen is. Dat is de reden waarom veel jainisten hun vloer vegen en een mondkapje dragen, zodat ze niet op insecten trappen of ze per ongeluk inslikken. Om die reden filteren ze ook het water. Het concept *ahimsa*, of geweldloosheid, waarmee Gandhi India heeft bevrijd, is gebaseerd op deze religie.

- 2 **Pijn is onvermijdelijk, maar lijden is optioneel** (Boeddha). Dit is misschien wel de bekendste inspiratiebron van Siddhartha Gautama, de prins die in de zesde eeuw v.Chr. op weg ging om een antwoord te vinden op het menselijk lijden. De stellingen van Viktor Frankl, de grondleg-

ger van de logotherapie aan wie we een hoofdstuk hebben gewijd in ons boek *Ikigai*, komen overeen met deze stelregel, die zo'n 2500 jaar geleden werd geformuleerd. Wat je overkomt, prettig of pijnlijk, is één ding, maar hoe je het interpreteert, je reactie op de gebeurtenissen, is iets heel anders. Daarin ligt de vrijheid van de mens.

- 3 **Als je de weg kent, ken je het doel, want het doel bevindt zich niet aan het einde, maar in elk moment, in elke stap van de weg, daar ligt het einddoel, in het bewustzijn van het hier en nu (Mahavira).** Deze inspiratie van de spirituele erfgenaam van Parshva, uit de vijfde eeuw v.Chr., klinkt erg actueel. Hij is, net als zijn voorganger, geboren in een paleis en later aan het zwerven geslagen, daarmee lijkt zijn verhaal zo uit *De kracht van het Nu*, de bestseller van Eckhart Tolle te komen, maar dan tweeënhalve millennium eerder. Hij benadrukte dat de spirituele weg onzichtbaar is. Er is geen spoor dat je kunt volgen en niemand kan het voor je doen.

- 4 **Als je geïnspireerd wordt door een belangrijk doel of een bijzonder project, komen je gedachten los van hun be-**