

Wat is geluk?

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Pomnyun Sunim

Wat is geluk?

Vind innerlijke rust door
je te concentreren op dat wat je
wél kunt beïnvloeden

Vertaald uit het Koreaans
door David Pfaff

Ambo|Anthos
Amsterdam

ISBN 978 90 263 7142 4

ISBN 978 90 263 7143 1 (e-book)

© 2016 Ven. Pomnyun Sunim

© 2025 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos uitgevers,
Amsterdam en David Pfaff

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan

Oorspronkelijke titel 법륜 스님의 행복

Oorspronkelijke uitgever Munhakdongne publishing Co.

Omslagontwerp Margo Togni

Omslagillustratie © ma_seol

Foto auteur © Jungto

Ambo|Anthos uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Voorwoord 9

1 Waarom gaat het leven niet zoals ik wil?

Keuzes en tegenstrijdigheid 17

Het verschil tussen ideaal en realiteit 21

Ontsnappen uit de gevangenis van het valse bewustzijn 26

De sleutel tot geluk 32

Doelen stellen na het loslaten van hebzucht 38

De tijd tussen oorzaak en gevolg 43

2 Gewoontes maken het gevoel

Vrij zijn van genot en afkeer 51

Woede, de innerlijke lont die je zelf aansteekt 55

De derde optie: opkroppen noch uiten 60

De frustratie wanneer je niet voor jezelf kunt opkomen 65

Hoe maak je van pijn je rijkdom? 68

Spijt is het vastklampen aan begane fouten 72

Obsessie voor de toekomst baart stress 76

Gevoelens van inferioriteit en superioriteit hebben dezelfde
oorsprong 81
Gevoelens ontstaan, blijven, veranderen en verdwijnen 85
Aangeleerde gewoontes zijn af te leren 88

3 Samenleven met mensen die anders denken

Elk conflict begint met verbintenis 95
Goed versus slecht 99
Er is niemand die het allemaal heeft 102
De voorwaarden voor een gelukkig huwelijk 108
Niet een leven dat er alleen mooi uitziet 111
Een baas die je de middenweg toont 115
De meeste relaties berusten op egoïsme 118
Geven en nemen is een transactie, geen liefde 124
Het leven is leeg met een verantwoordelijkheidsgevoel 127
Afhankelijkheid leidt tot verwijt 131
Bemoei je niet met andermans zaken 134
De bomen vormen samen het bos 138

4 Bouw je geluk niet op het ongeluk van anderen

Waar succes 145
Bouw je geluk niet op het ongeluk van anderen 149
Begeerte gaat van kwaad tot erger 154
De drie trappen van begeerte: behoefte, verlangen en
hebzucht 158
Het individu is het zaadje, de samenleving de grond 164
Wanneer twee jagers drie konijnen vangen 168
Begin bij jezelf voordat je anderen bekritiseert 172
Hoe bezorg je zowel jezelf als anderen het geluk? 177

5 Oefenen vandaag gelukkiger te zijn dan gisteren

Laat goed-of-foutdenken los 187

Inzicht, de wijsheid van kijken naar het grote plaatje 192

Problemen vragen of je voordeel doen? 197

Wat je terugkrijgt voor het helpen van anderen 204

Liefde kent meerdere kanten 210

Geluk ligt in plezier en voldoening 214

Hoe maak je een tijdsindeling waar je gelukkig van wordt? 218

We kunnen er elk moment voor kiezen om gelukkig te zijn 222

VOORWOORD

Ieder mens op aarde heeft het recht gelukkig te zijn

Als ik tijdens mijn lezingen het publiek de vraag stel of zij nu gelukkig zijn, zijn er maar weinig mensen die daarop antwoorden met 'Ja'. Iedereen heeft zijn eigen zorgen en problemen, ervaart frustratie of stress vanwege de ongerijmdheid van het leven en is bang voor de toekomst.

In het leven overkomt ons van alles en nog wat. Meestal gaat het niet zoals we willen; we worden gekwetst wanneer we hopen op liefde, of mensen om wie we veel geven, keren ons de rug toe. Er bestaat echter niets in de wereld wat zomaar gebeurt. En er is niets wat te verklaren is door de wil van een god, daden uit een vorig leven, of het toeval. Er zijn enkel en alleen dingen waarvan we de oorzaak nog niet weten. Zodra we erachter komen waar ons ongeluk vandaan komt, is het pad naar de oplossing makkelijker te vinden.

Voor een groot deel ligt de oorsprong van ons ongeluk in ons onvermogen om los te laten. Stel dat iemand je beledigt. Het is dan net alsof diegene je een zak vuilnis overhandigt. De meeste mensen leven zo dat ze die vieze zak bij wijze van spreken stevig vastgrijpen en door het vuilnis rommelen – men denkt constant aan de persoon die hem heeft beledigd en vindt dat diegene niet deugt.

Maar het pad van het geluk kun je nooit bewandelen als je je daaraan vasthoudt. Als iemand je echt een zak met vuilnis zou overhandigen, zou je die zeker niet aannemen. Of als je die stin-

kende vuilniszak toch accepteert – al doe je dat zonder er erg in te hebben – zou de volgende stap moeten zijn dat je hem vol afgrijzen weggooit. Maar in plaats daarvan wordt dat figuurlijke vuilnis meestal bewaard alsof het iets kostbaars is. Daarom gaan de meeste mensen door het leven zonder ooit gelukkig te zijn, ondanks hun verwoede pogingen daartoe.

Er zijn verschillende zaken die ons geluk in de weg kunnen staan. Iemand kan zo bevangen zijn door zijn eigen gedachten dat zijn ellende almaar toeneemt. Het kan liggen aan wensen die niet in vervulling gaan, aan slechte gewoontes, of aan een oneerlijke samenleving.

Als je ongelukkig bent vanwege een negatieve instelling moet je je gewoontes aanpassen. Of als het niet lukt in de liefde, ga dan op zoek naar de bron van het stuklopen van je relaties. Als je beweert dat je ellende aan de maatschappij ligt, doe dan eerst een oprechte poging om je aan te passen en als blijkt dat de samenleving daadwerkelijk het probleem is, doe dan je best om je omstandigheden te verbeteren. Over het algemeen doet men namelijk niets om verandering aan te brengen in zijn situatie. Daardoor zit men voortdurend gevangen in zijn ongemak, verandert de wereld niet en blijven mensen ongelukkig.

Ieder mens op aarde heeft het recht om gelukkig te zijn. In mijn jaren als monnik heb ik vele mensen toegesproken die dat recht niet kunnen genieten en die daardoor ongelukkig zijn. In mijn lezingen spreek ik vooral over de mindset die iemand moet hebben bij het beoefenen van het boeddhisme, maar in dit boek zal ik ook een ander aspect van het geluk behandelen: maatschappelijke verandering. Tenslotte kan het geluk alleen volledig zijn als zowel de ziel (het zaadje van het geluk) gecultiveerd wordt als de omstandigheden van de samenleving (de grond waarin we zaaien).

Individueel geluk en het creëren van een goede samenleving

zijn niet twee op zichzelf staande dingen. De wereld waarin we leven wordt niet beter als we alleen onszelf ontplooiën, en ook worden we niet gelukkig als we alleen onze omgeving verbeteren. Geluk en ongeluk ontstaan uit de combinatie van je eigen instelling en je omgeving.

Dus voordat je een ander ergens de schuld van geeft, kijk dan eerst eens naar binnen en neem je eigen houding onder de loep. Neem ook de verantwoordelijkheid om de huidige realiteit te verbeteren. Uiteindelijk heb je daar ook zelf profijt van. Iedereen kan de dupe worden van dingen die misgaan in de wereld, hoezeer je ook je best doet om een goed leven te leiden. Je niets aantrekken van ongeluk in de wereld zolang het met jou maar goed gaat, of ervan uitgaan dat ongelukkige dingen jou niet zullen overkomen, zijn zelfgenoegzame gedachten die je niet voor het ongeluk zullen behoeden.

De eerste stap op het pad naar geluk is het besef dat het leven en de wereld aan jou toebehoren. Er is niemand die het geluk aan je kan overhandigen, geluk moet je zelf maken. Wij individuele wezens zijn zo onbeduidend als deeltjes sterrenstof, maar zodra we het heft in eigen hand nemen, kunnen we onszelf en de wereld om ons heen veranderen.

Wanneer je je persoonlijk gewin aan de kant kunt zetten en je kunt inzetten als iemand die de wereld ten behoeve komt, zorg je niet alleen voor je eigen geluk, maar ook voor dat van de samenleving. Op dat moment is het geluk geen verre droom meer, maar ligt het voor het oprapen. Zo kun je het recht op geluk verwezenlijken.

Ik hoop dat dit boek een leidraad naar het geluk kan zijn voor iedereen die vermoeid door het leven gaat, die gekwetst is door anderen en die onnodig pijn lijdt in deze ongerijmde wereld.

Pomnyun Sunim
Januari 2016

Waarom gaat het leven niet zoals ik wil?

왜 내 삶은
원하는 대로
되지 않을까



Bij de vele mensen die bij de bushalte op dezelfde vertraagde bus staan te wachten gaat er iets anders door ieder zijn hoofd. Er staan mensen bij die ongeduldig met hun voet tikken en een ander verwijten: 'Waar blijft in vredesnaam die bus?' of: 'Als mijn partner mij vanochtend niet zo had lastiggevalen, was ik allang onderweg geweest.' Er zijn mensen die zich zorgen maken over later: 'Als die bus zo vertraagd is, zit hij straks stampvol.'

Maar er staan ook mensen tussen die in de tussentijd van hun vrije tijd genieten. Mensen die ontspannen staan te wachten en denken: 'Ik kan me wel druk maken, maar daar zal de bus niet sneller van komen.' Mensen die op het nippertje de bus binnestappen en ondanks de overvolle kar denken: 'Wat een geluk dat ik de bus nog heb gehaald, ook al moet ik blijven staan.'

Dit soort kleine momenten maken samen het leven. Maar vaak laten we deze kostbare momenten aan ons voorbijschieten, omdat we ongedurig en angstig zijn, en we hebben daar pas spijt van als het al te laat is.

Als het even tegenzit, zijn we blind voor het heden door de hoop dat de toekomst beter zal zijn. Als het meezit, leven we in voortdurende angst dat er snel een einde zal komen aan die goede tijden. Intussen vliegt de tijd voorbij en doen we geen enkele poging om gelukkig te zijn.

Keuzes en tegenstrijdigheid

In het leven maken we altijd keuzes op basis van wat we denken dat juist is. Maar wanneer we geconfronteerd worden met de uitkomsten van onze keuze, blijkt het soms niet de juiste te zijn geweest. Zo kan de keuze om te trouwen de oorzaak zijn van iemands ongeluk; iemand kan kinderen krijgen en later lijden onder het besef dat een leven zonder kinderen hem veel gelukkiger had gemaakt. Veel mensen beginnen een bedrijf om geld te verdienen, maar bouwen er alleen maar schulden mee op. Er zijn veel van dit soort voorbeelden waarbij de uitkomst niet voldoet aan onze verwachtingen, wat spijt en pijn veroorzaakt. Vaak leidt dat tot de vraag of je wel capabel genoeg bent om een deugdelijk leven te leiden, of dat je gewoon laat meeslepen door de rest van de wereld en doet wat iedereen doet. Heb jij wel echt de touwtjes in handen in je leven?

Er was ooit een man die verlichting wilde bereiken, die daarom alles en iedereen die hij liefhad – zijn gezin, zijn huis, zijn bezittingen, zijn sociale leven – achterliet om monnik te worden. Maar nadat hij een paar jaar in een tempel had geleefd, kwam hij op de gedachte dat hij de verlichting nooit zou bereiken zolang hij onder de mensen leefde. Hij had het gevoel dat hij niet genoeg tijd had om zijn religie te beoefenen vanwege de vele taken die aan de monniken werden toevertrouwd, zoals het zorgen voor eten en andere klusjes die hier en daar gedaan moesten worden.

Hij vond dat hij beter de bergen in kon trekken om zich ongestoord en geconcentreerd op zijn beoefening te richten. Zodoende vertrok hij in zijn eentje naar een diepe vallei zo'n tien kilometer van het dorp vandaan. Daar bouwde hij allereerst een hutje om zich tegen de regen en wind te beschermen, en als hij eten nodig had, liep hij terug naar het dorp.

Hij realiseerde zich dat hij hier nog veel meer werk verrichtte dan toen hij in de tempel leefde. De hut moest van tijd tot tijd onderhouden worden en hij kon geen grote hoeveelheden voedsel met zich meedragen, dus moest hij bijna elke week de tien kilometer heen en weer lopen. Zijn rieten sandalen versleten vele malen sneller, waardoor hij vaak nieuwe moest maken en aan mediteren al helemaal niet toekwam.

Alsof het nog niet erg genoeg was, werd hij ziek en werd hem door de dokter verteld dat hij ondervoed was en elke dag een beker melk moest drinken. Maar waar moest hij dat vandaan halen in de vallei? Het was veel te zwaar om elke dag terug te lopen naar het dorp, dus ging hij op zoek naar een andere oplossing. Hij kocht een paar geiten en nam ze mee naar zijn hut.

Nu de geiten hem voorzagen van melk, hoefde hij minder vaak op en neer naar het dorp, maar hij had er ook meer taken bij: hij moest een verblijf voor de geiten fabriceren, zodat ze niet weg zouden lopen, en ze voorzien van eten. De geiten produceerden zijn melk, maar door de zorg voor de geiten had de monnik nog minder tijd om te mediteren. Dus hij besloot de hulp in te schakelen van een herder.

Maar de herder moest betaald worden. Voorheen, wanneer de monnik het dorp rondging om te bedelen voor eten, hoefde hij alleen genoeg eten voor zichzelf te verzamelen. Nu moest hij ook eten en een vergoeding bemachtigen voor de herder, waardoor de bedelronde veel meer tijd in beslag nam. Hij moest het wederom anders aanpakken.

Misschien zou het beter zijn om te trouwen, dacht hij. Dan

hoefde hij de herder niet meer te betalen en had hij iemand die het huishouden van hem kon overnemen. Al snel was hij getrouwd – nu kon hij zich echt wijden aan de meditatie. Totdat plotseling zijn vrouw zwanger raakte.

En dus eindigde de monnik, die zijn huis en gezin had achtergelaten om verlichting te bereiken, als getrouwde man met een kind, wederom dag in, dag uit druk aan het werk om voor zijn familie te zorgen.

Het verhaal van deze monnik lijkt misschien onzinnig, maar de meesten van ons leven precies zo. We maken keuzes die ons verstandig lijken, maar wanneer we er later op terugkijken, blijkt dat we door de gemakzucht van toen ons ware doel en de zin daarvan uit het oog zijn verloren.

Wie trouwt, moet zich aan het getrouwde leven aanpassen. Wie besluit monnik te worden en zijn hele hebben en houden achterlaat, moet zich daaraan aanpassen. Leven met een duidelijk doel voor ogen kan het leven lichter maken. De kop kaalscheren en verlichting zoeken omdat het ‘gewone’ leven zo uitputtend is, is niet de oplossing. De begeerte naar dat gewone leven keert uiteindelijk weer terug, omdat een monnikenleven nog zwaarder is.

Het kan voorkomen dat je, net zoals de monnik uit het verhaal, onverstandige keuzes maakt als je je doel niet duidelijk voor ogen hebt. Op dat soort momenten kun je twee verschillende wegen inslaan. De eerste is je doel laten varen en je aanpassen aan de huidige situatie. Er is niets mis mee om op die manier te leven. De andere is een paar stappen achteruit te zetten totdat je weer zicht hebt op het doel, elke keer dat je merkt dat het aan je aandacht is ontsnapt.

Vaak zeggen we uit gewoonte dat we alleen maar geld nodig hebben of alleen maar een partner nodig hebben om gelukkig te worden. Maar geld en een relatie alleen leiden niet tot geluk. Dan hopen we dat het beter wordt als we kinderen krijgen, en zodra die er zijn, zeggen we dat het beter wordt wanneer ze naar school gaan.

En zo gaat het maar door. Als de kinderen eindelijk naar school gaan, stellen we het geluk uit tot ze naar het voortgezet onderwijs gaan, of tot ze gaan studeren. Ook wanneer ze afstuderen, blijft het geluk uit. Zodra ze een goede baan vinden, zodra ze trouwen, zodra ze zelf kinderen krijgen, en daarna: zodra de kleinkinderen groot zijn... Als we voortdurend de voorwaarden blijven bijstellen zullen we het geluk nooit bereiken.

Rijkdom, roem, familie en vrienden of het ontbreken daarvan zijn niet de oorzaak van ons lijden, maar evenmin zijn het voorwaarden voor geluk. Het ene moment denken we gelukkig te zijn met veel geld of roem, het andere brengt het ons alleen maar pijn. Constant heen en weer gaan tussen twee van zulke uitersten maakt dat je nooit aan de ellende ontkomt.

Mensen met een gezin maken zich vaak zorgen over van alles en nog wat, maar zouden er beter aan doen om te denken: 'Ik heb een partner, een baan en een plek om thuis te noemen. Er is niets ter wereld wat ik nog meer zou willen. Mijn leven is geweldig.'

Het accepteren van je huidige leven is bevrijdend en maakt je gelukkig. Daarnaast moet je niet alleen maar fantaseren over de toekomst. Als je een doel hebt dat je wilt bereiken, moet je daarvoor in actie komen. Niet meer dingen uitstellen naar morgen of overmorgen, maar zorgen dat je gelukkig wordt in het hier en nu.

Er is geen 'juiste' manier om te leven. We kunnen enkel leven volgens de keuzes die we maken. De reden dat je twijfelt over welke kant je op moet gaan, is dat je niet bereid bent om verantwoordelijkheid te nemen voor de gevolgen van je keuzes.

Het valt niet te voorspellen welke dingen goed of slecht zullen zijn voor ons leven. We hebben enkel onze keuzes en de verantwoordelijkheid die daarbij hoort. Het nemen van verantwoordelijkheid voor je keuzes betekent ook het gewillig accepteren van de uitkomsten daarvan. Oprecht de consequenties van je daden accepteren, wat die ook mogen zijn, zal nooit tot pijn of spijt leiden.