

Jonathan Lehmann

Dagboek
van een
gelukstoerist

**GOLDEN WALL STREET BOY GAAT
SPIRITUEEL SHOPPEN IN INDIA**

2019 Uitgeverij Brandt

Inhoudsopgave

Proloog

Gelucksgroentje 13

1e deel Vipassana

Noble silence now 21

Meditatie volgens Goenka 25

'Blurred lines' 32

De 'Ik Mythe' en zijn eindeloze dictatuur 37

Het mentale vuilnis buiten zetten 43

Mijn lichaam is een tempel 47

2e deel Lost in India

De schoenmaker met slecht schoeisel 57

Eigenliefde 62

Jezelf in de ander herkennen 69

Paniekzone en gemakzone 72

'Weet je, eigenlijk ben jij helemaal niet grappig.' 75

ISBN 978 94 92037 92 3

NUR 720/740

© Jonathan Lehmann 2018

Oorspronkelijke uitgeverij: Éditions de La Martinière

Omslagontwerp: Moker Ontwerp

Vertaling: Hester Tollenaar

Puja en judaïsme	78
Lost in India	91
Ik ben mijn eigen zielsverwant	100
De zwarte piste van eigenliefde	102
Please like me	104
Vijfentwintighonderd kilometer voor een knuffel	107
Tegenover mijn tegenstrijdigheden	111
Een nieuwe roeping?	113
De terugkeer van de goeroe	118
Boer zoekt vrouw	120
Mijn magische omhelzing	122

3e deel

Niets te doen, nergens om naartoe te gaan

Filosofie is dood	129
Mijn mystieke coming out	132
Niets te doen en nergens om naartoe te gaan	134
‘Let my people go’	138
Je hebt geen gedachten meer	145
Hypocriet... net als ik	148
Hypnose	151
Vreugde en plezier	154
I saw the sign	159
Narcisme en andere verslavingen	160
Sexuele energie laten opkomen	164
Mary Jay	167
Ave Pokémon	170
New Year	174

4e deel Renaissance

Schuldige luxe	179
Gibberish	184
Mijn magische dag	187
Samadhi	193
Temptation Island	197
Thee-tragedie	202
Overgangsmoment	206
De anus van de olifant	207
Bye Juliette	210
Constellaties	211
Goeroe in spijkerbroek	216
Spiritueel shoppen en meditationisme	222
Festival van Cannes voor spiritualiteit	226
De kerstman van Brasiou	227
Anthony	234
Sri Sri	236
Varanasi feest	240
Een les in dankbaarheid	245
Voyage, voyage	250
Eindpunt	251

Dankwoord 255

Mijn drie gewoontes voor geluk 259

De playlist van het boek 269

En verder 270

Proloog

Jodhpur, 16 november 2016

GELUKSGROENTJE

Net mijn eerste koffie in tien dagen gedronken en ik voel me alsof ik twee gram coke heb gesnoven. Maar dan zonder bang te zijn voor een acute hartaanval. Alleen de positieve effecten.

Wat een euforie. Ongelooflijk hoe sterk zo'n stimulerend middel weer wordt als je er niet meer aan gewend bent. Magisch. Nog nooit zó van een kopje koffie genoten.

En net ook mijn eerste douche in tien dagen genomen, in mijn guesthouse in Jodhpur. Warm water. Waanzinnig. Alsof ik uit de gevangenis ben ontsnapt en de simpele genoegens van het leven herontdek. Alsof ik compleet nieuwe zintuigen heb.

Mijn naam is Jonathan. Ik ben achtendertig en vrijgezel. Kinderloos. Dakloos. Bijna al mijn spullen staan opgeslagen bij mijn moeder in Angoulême. Sinds vijf jaar ben ik een soort luxezwerver. Ik airbnb, slaap in hotels of bij vrienden. Zelden blijf ik langer dan een dag of tien op dezelfde plek.

In een vorig leven was ik advocaat in New York, voor een van de grootste kantoren van Wall Street. Ik had het goed voor elkaar, zoals mijn oma zou zeggen. Met een vriendin die door iedereen uiterst charmant gevonden werd. Ik verdiende veel geld. Maar – je voelt hem al aankomen – ik was doodongelukkig. Dit leven was mijn droom, alleen bleek de verwezenlijking van die droom een vloek te zijn. Dag en nacht werken, non-stop. En tijdens mijn werk vooral doen alsof ik heel belangrijk was. Een heel belangrijk mens die zich uitsloofde voor nog belangrijkere mensen.

Ik hield niet van mijn leven.

En toen ontdekte ik drugs. Een tijdje leek het of ik daardoor een balans had gevonden: ik deed plichtmatig mijn werk en ontvluchtte daarna mezelf met genotmiddelen. Als sneeuw voor de zon verdwenen de zelfmoordgedachten die ik aan het begin van mijn carrière had. Het enige wat nu nog telde was het volgende feest, de volgende high.

Maar rond mijn dertigste werd mijn vader ziek. We waren extreem close, hij was mijn held. Dus toen bij hem Lewy-body-dementie werd vastgesteld, een aan Parkinson en Alzheimer verwante ziekte, was dat de nitroglyceroldruppel die de emmer deed ontploffen. Van de ene op de andere dag besloot ik alles op te geven om een ander leven te gaan leiden.

Alleen had ik geen idee van wat ik ging doen. Althans, niet echt. Wat me wel aansprak, was ondernemer worden in nieuwe technologieën. Ik dacht: dat is cool, ondernemen. Creatief. Geen baas. En als ik de nieuwe Zuckerberg word, kan ik flink verdienen. Dus na een rechtenstudie van zes jaar en een baan als jurist nam ik ontslag bij mijn kantoor en vertrok ik naar Los Angeles om aan een nieuwe studie te beginnen.

Halverwege echter besloot ik een andere kant op te gaan. Door een boek. Zomaar een boek, dat mijn blik op de wereld op slag veranderde: *A New Earth* van Eckhart Tolle.* Een verhaal over het menselijk lijden, waarin wordt uiteengezet hoe onze compulsieve geest ons ervan weerhoudt gelukkig te zijn. Het was meer dan zomaar een leeservaring. Ik verslond het boek en zag voor het eerst wat de bron van mijn lijden was: mijn compulsieve geest. Die helse machine die maar door blijft draaien. Ik had altijd wel geweten dat ik een behoorlijk 'actieve' geest had. Maar ik was ook wel trots op al die ge-

dachten. Ik was er zelfs van overtuigd dat het een teken van intelligentie was.

Toen ik Eckhart Tolle las, ontdekte ik niet alleen dat iedereen in meer of mindere mate een overactieve geest heeft, maar ook dat al die drukke hersenactiviteit helemaal geen teken is van intelligentie maar juist de voornaamste oorzaak van onze onvrede. Eindelijk kon ik een naam geven aan het kwaad dat me al die jaren zo dwars had gezeten zonder dat ik het had kunnen benoemen: de tirannie van de geest en ons onvermogen om in het nu te leven.

Nadat ik Tolles boek had gelezen, wist ik diep vanbinnen dat ik mijn weg gevonden had. Ik vond het onbegrijpelijk dat ik al die tijd blind was geweest voor zulke voor de hand liggende dingen. Onbegrijpelijk dat er zo weinig aandacht aan werd besteed. In mijn omgeving, in de boeken die ik las, in de popcultuur waar ik dol op was: bijna nergens leken mensen notie te hebben van de begrippen 'huidig moment' en 'tirannie van de geest', terwijl die voor mij nu de sleutels tot een gelukkig leven waren geworden.

Dus begon ik stukje bij beetje mijn leefstijl te veranderen. Ik ging yoga beoefenen en mediteren. Ik dook in tientallen boeken over hetzelfde onderwerp: filosofische, spirituele en wetenschappelijke boeken over geluk. Ik trok de wereld in om spirituele meesters, sjamanen en denkers te ontmoeten. En op een dag besloot ik mijn eigen boek over geluk te schrijven. Ik wilde niets liever dan met anderen delen wat ik allemaal aan het ontdekken was.

Twee jaar later stuurde ik vol trots mijn manuscript naar een paar literaire agenten. Ik stelde me al voor hoe ik bovenaan de bestsellerlijsten zou staan. Maar ik kreeg geen enkel ant-

* Eckhart Tolle, *Een nieuwe aarde*, Ank-Hermes, 2016

woord. Niet één. Zelfs geen persoonlijke brief om me aan te moedigen. Helemaal niets. Een klap in mijn gezicht.

Dat was het moment waarop ik me echt zorgen begon te maken. Wat als ik de domste fout van mijn leven had gemaakt door weg te gaan bij mijn advocatenkantoor? Het handjevol dierbaren dat nog in me geloofde – de paar mensen uit mijn omgeving die me niet aanzagen voor een fantast, een gek of een verwende kwast – raadden me aan een blog te gaan schrijven, om de ideeën waardoor ik geobsedeerd was geraakt voor te leggen aan potentiële lezers.

En zo lanceerde ik twee jaar geleden de Facebookpagina *Les Antisèches du Bonheur* ('spiekbriefjes voor geluk') en een YouTube-kanaal met meditatielessen. En toen gebeurde er iets. Reacties. Een dialoog. Met mensen die net als ik wilden weten hoe ze hun leven konden verbeteren, niet door de omstandigheden te veranderen, maar juist door zichzelf te veranderen, van binnenuit.

Het schijnt dat Albert Einstein ooit heeft gezegd dat het goed verbergen van bronnen het geheim is van creativiteit. Dus dat creativiteit de kunst zou zijn om een bestaand idee in een nieuwe vorm te presenteren.

16 Ik ben opgegroeid met ouders die niet dezelfde taal spraken – mijn moeder Frans en mijn vader Engels. Vertalen is dus een tweede natuur voor me, het was altijd onderdeel van mijn dagelijks leven.

En uiteindelijk is dat wat ik nu doe, vertalen. Voor mijn Facebookpagina laaf ik me aan verschillende bronnen over de kwestie geluk – boeken, conferenties, ontmoetingen – en wat ik daaruit distilleer deel ik met wie het maar wil horen of lezen.

Je kunt het popularisatie noemen. Als dat betekent dat je ingewikkelde concepten waar maar weinig mensen iets mee kunnen, omvormt naar toegankelijke ideeën voor een groter publiek, dan ben ik graag iemand die populariseert. Maar in wezen ben ik vooral een geluksgroentje, iemand die blijft leren en fouten blijft maken, en die zijn ervaringen onderweg deelt.

Vanuit dat perspectief heb ik onlangs besloten naar India te gaan. Ik dacht dat ik daar de echte wijzen en meesters zou ontmoeten. Stiekem had ik zelfs het lachwekkende idee dat een van hen me zou herkennen als de leerling naar wie hij al zijn hele leven op zoek was. Dat hij me onder zijn hoede zou nemen en me zoals meester Shifu met Po in *Kung Fu Panda* zou transformeren in een versie van mezelf waar ik niet van had durven dromen.

Het enige wat ik in ieder geval zeker wist, was dat ik in afwachting van die miraculeuze ontmoeting mijn reis zou beginnen met een Vipassana-retraite in het noorden van het land. Vipassana betekent tien uur mediteren per dag, tien dagen lang. In volledige stilte.

Vanmorgen heb ik die retraite afgerond. En meteen heb ik Sarah, een van mijn beste vriendinnen, gebeld om te vertellen dat het de 'bizarste ervaring van mijn leven' was. Het schijnt dat ik dat wel vaker zeg. Dat ik de neiging heb te overdrijven. Maar nu antwoordde Sarah: 'Weet je, schat, het is niet de eerste keer dat je dat zegt. Maar deze keer geloof ik je.'

1e deel

Vipassana

Jodhpur, later die dag

NOBLE SILENCE NOW

Op 5 november 2016 kom ik aan in Jodhpur, Rajasthan, na een reis – of eigenlijk een beproeving – van meer dan vierentwintig uur. Overstappen in Genève, Wenen en Delhi: aan het eind zie ik eruit als een figurant in *The Walking Dead*. Ik was graag even bijgekomen – rustig aan, misschien zelfs tijd voor een chai-thee. Maar nee, niets daarvan. Zombie of niet, er is geen tijd om op adem te komen, ik moet zo snel mogelijk naar het meditatiecentrum: inmiddels ben ik al twee uur te laat voor het programma en ik ben doodsbang dat ik het begin van de retraite mis en er straks niks meer van begrijp.

De rit van het vliegveld naar het centrum zou een half uur duren. Helaas heeft mijn taxichauffeur schijnbaar het verkeerde vak gekozen. Twee uur later bereik ik eindelijk de ashram, ver in de avond. De ontvangst is ijzig, ze maken me duidelijk dat ik véél te laat ben en laten me snel een stapel papieren invullen. Daarna krijg ik gauw, gauw, gauw nog wat te eten. De andere deelnemers zitten allemaal al in de zaal. Het lijkt erop dat het programma is begonnen.

Mijn stressniveau is op zijn hoogst. Ik ben bekaf van de reis, bloednerveus over wat me te wachten staat en voel me niet bepaald vriendelijk behandeld door het personeel, dat zeer ontevreden is over mijn late aankomst. Ik verwachtte geen feestelijk onthaal met champagne en slingers, maar zo had ik het me nu ook weer niet voorgesteld.

Van het introductiefilmpje over het programma die avond kan ik me weinig herinneren. Maar ik weet nog heel goed wat een van de personeelsleden na afloop zei toen hij me de sleu-

tel van mijn kamer gaf: 'Je hebt kamer B4. Dat is de komende dagen ook je identiteit.' Bam! Ik voel me net Arya Stark in *Game of Thrones*: 'You are nobody.' Het is bruut. Maar ook weer niet onlogisch voor een retraite die de ontmanteling van je ego tot doel heeft.

Ah. Zou ik bijna nog de raarste scène van die avond vergeten. Na al het papierwerk (bérgen, de Indiërs blinken daar echt in uit) worden mijn tassen gecontroleerd door Good Cop en Bad Cop, twee kerels die kennelijk voor het centrum werken. Ik sta al klaar om zonder morren alles te overhandigen wat volgens de regels van Vipassana verboden is – ik ben hier tenslotte niet naartoe gekomen om opstandig te doen – maar zij zijn op een heilige missie die veel hardhandigheid vereist. Ze doorzoeken mijn tassen alsof ze de arrestatie van de eeuw hebben verricht en een grote drugsvangst gaan doen.

Zeg maar dag tegen je telefoon, je geld, je boeken... Zelfs mijn schriften en pennen worden me afgenomen. Maar ik was erop voorbereid. Een van de grondbeginselen van Vipassana is dat je helemaal alleen bent met jezelf, zonder je zelfs op schrift te kunnen uiten.

De vondst van wat chocoladerepen stelt de meditatiepolitie voor een duivels dilemma. Twee repen van het merk Cailler (mijn favoriete chocolademark), die ik op het vliegveld van Zurich heb gekocht, en een van Lindt – puur met een snufje zeezout – waar ik vierhonderd roepies voor heb betaald op het vliegveld van Delhi, toen ik urenlang moest wachten en als een zombie ronddwaalde. Een verhitte discussie barst los tussen Jansen en Janssen, die niet kunnen beslissen of ik de repen mag houden of niet. Jansen wint: 'You can keep the chocolate, but you must finish it tonight.' Drie repen chocola op één avond? Ja, vast. In mijn hoofd begin ik al te broeden op een opstand à la *Prison Break*.

Eindelijk mag ik naar mijn kamer, of liever gezegd mijn cel: zo'n acht vierkante meter met twee lange houten bijzettafels die dienstdoen als bed. Op beide ligt een dun matrasje van een centimeter of drie dik, meer niet. Ik laat mijn blik door de ruimte gaan in de hoop dat er een wonder uit de lucht komt vallen en dan... yes! Een privébadkamer. Ik ga er naar binnen. Toilet en wastafel, check. Maar geen douche en geen wc-papier. Ik zoek iemand van het personeel en weet met veel moeite een rol te bemachtigen (voor wat wc-papier moet er in de meditatiegevangenis weer een berg documenten worden ingevuld), waarna ik vraag: 'Eh, is er ook een douche?'

Typische beginnersvraag! De rijke stadsjongen die Vipassana komt doen in India en denkt dat er een gemeenschappelijke douche is. Ik word weer naar mijn kamer geëscorteerd, waar mijn begeleider naar de kraan en een emmer wijst en kortaf zegt: 'You wash with this.' Oké, sorry hoor, ik ben nieuw hier...

En ter afsluiting de dodelijke opmerking: 'Noble silence now.'

Ik blijf alleen achter in mijn kamer, uit het veld geslagen, en totaal in het ongewisse over waar ik de volgende ochtend moet zijn. Dan ga ik op mijn houten slaapplank zitten en zie dat het programma voor de komende tien dagen op een van de muren is geplakt: tien uur meditatie per dag.

Opstaan: 4 uur

Eerste meditatie: 4.30 uur

Duur: twee uur zonder pauze

Het is nu 22.30 uur en ik ben nog nooit zo moe geweest; ik heb al achtenveertig uur niet echt geslapen, dus mediteren om 4.30 uur lijkt me niet haalbaar. Gelukkig zie ik op het programma dat er per dag twee soorten beoefening zijn: eentje in

een groep, waarvoor iedereen verplicht naar de meditatiezaal moet komen, en een andere waarvoor je naar de zaal kunt gaan of in je cel kunt blijven (die netjes ‘uw verblijf’ wordt genoemd). Ik heb de indruk dat die van 4.30 uur tot de tweede categorie behoort. Dus als ik in mijn eentje mag mediteren, kan ik net zo goed blijven slapen, niemand die me zal komen controleren. Mooi, dat is dat, ik sla de eerste meditatie over en ga heerlijk een nacht ronken, tot het ontbijt om 6 uur.

En om nog een schepje boven op de rebellie te doen die in mijn hoofd aan het ontstaan is, pak ik mijn rugtas en haal er een Cailler-reep uit, waarvan ik de helft achter elkaar opeet terwijl ik denk: Deze gaat mooi niet naar het paradijs!

Oordoppen, oogmasker, slaapzak. Ik ben klaar voor mijn eerste nacht in India.

De oordoppen werken goed. Iets té goed. Midden in de nacht hoor ik vaag het geluid van een gong, maar ik draai me nog eens om. Laat me met rust, ik slaap uit. Helaas kom ik er al gauw achter dat het hier niet een stukje paradijs op aarde is. Met een schok word ik wakker: dit is geen geluid in de verte meer, maar een woest ijzergekletter. Het lijkt wel of iemand mijn deur aan het intrappen is. Iemand daar buiten is niet blij, helemaal niet blij.

24

In mijn onderbroek spring ik op van mijn slaapplank en haast me naar de deur. Tegenover me staat een cipier die ik nog niet kende, met zwaar gefronste wenkbrauwen; wild gebarend maakt hij me in internationale lichaamstaal duidelijk dat ik als de wiedeweerga naar de meditatiezaal moet, nu metéén!

Ik kijk op mijn horloge: half zes. Kennelijk heb ik het programma verkeerd begrepen en ben ik op heterdaad betrap

tijdens een poging tot uitslapen.

Snel schiet ik in een joggingbroek en eenmaal in de donkere zaal zie ik dat al mijn twintig medegevangenen er al zijn. Ik krijg de enige nog vrije plek toegewezen voor de komende tien dagen. Aan de kant van de heren, want er wordt hier een strikte scheiding der geslachten gehanteerd. Zelfs de eetzaal zijn niet gemengd.

Ik bekijk mijn plek: twee kussens op de grond waarop ik tien uur lang mag stilzitten, met een klein ijzeren plankje als ruggeleuning – wat een luxe -, waar ik per e-mail zwaar over heb moeten onderhandelen voor mijn komst naar Hotel California, omdat ik als de dood was dat ik weer last zou krijgen van mijn twee grote kwelgeesten: spit en hernia.

Hoe ga ik me hier in vredesnaam allemaal doorheen slaan?

Jodhpur, later die dag

MEDITATIE VOLGENS GOENKA

Wie tien dagen lang tien uur per dag mediteert en de rest van de tijd in stilte doorbrengt, slapend, etend en ijsberend, begrijpt al gauw dat we in twee heel verschillende werelden leven: die van het huidige moment, als het ons lukt daarin te blijven, en de andere, die we wanhopig proberen te vermijden, namelijk de wereld van de schreeuwende geest, de doolhofwereld van toekomst en verleden.

Zo verlopen de feestelijkheden: we blijven de hele dag zitten, met duidelijke instructies over hoe we moeten mediteren. Soms lukt het en hebben we bij het verlaten van de zaal, tij-

25