

*Zoektocht naar geluk*

# Scherven van de ongebroken spiegel

Spiritualiteit wordt dikwijls gepresenteerd als een opgaande lijn waarbij je langzaam maar zeker afziet van uitpattingen en steeds meer in balans komt. Dan lijkt het soms alsof de spirituele beoefening de belangrijkste oorzaak van het ultieme geluk is. Jan den Boer onderzoekt zijn eigen leven en ziet dat drank, boeken, seks en pijn elk hun eigen bijdrage hebben geleverd aan zijn uiteindelijke inzicht in puur geluk. >

TEKST: JAN DEN BOER





*'De waarheid is een spiegel die uit Gods hand is gevallen en gebroken is. Iedereen raapt een scherp op en zegt dat de hele waarheid zich daarin bevindt'*

- Rumi

Hoe word je gelukkig? De Boeddha lijkt het ultieme geluk gevonden te hebben in de verlichting. Maar waarom is hij uiteindelijk verlicht geworden? Was het die ultieme nacht onder de bodhiboom, de jarenlange ascese, of toch die eerste gelukkige jaren in een paleis met alle luxe en veel vrouwen? Veel boeddhistische teksten houden het op de nacht, sommige klassieke tantrische teksten suggereren dat de seksuele verbinding met zijn vrouw een belangrijke rol speelde.

*'Samen met Gopa ervoer hij gelukzaligheid.*

*Door de diamanten scepter en de lotus te verenigen.*

*Hij bereikte de vrucht van gelukzaligheid.*

*Boeddhaschap wordt verkregen uit gelukzaligheid, en apart van de vrouw zal er geen gelukzaligheid zijn'*

- Cakrasamvara-tantra

Ik ben geen Boeddha, maar wel op onderzoek gegaan naar oorzaken van geluk in mijn leven. Ik heb in mijn leven veel mogelijke antwoorden verkend. Twee jaar lang gemiddeld tien biertjes per dag, uitgaan en vriendinnetjes, hard werken, meditatie en tantra. En als ik terugkijk heeft dit alles bijgedragen aan geluk. Maar wel een geluk dat kwetsbaar was, toevallig kon komen en even toevallig weer kon verdwijnen. De scherven van de spiegel van Rumi. Uiteindelijk heb ik ontdekt dat er toch een antwoord is dat totaal anders is dan al dit toevallige geluk. Dit persoonlijke verhaal neemt je mee in mijn zoektocht naar geluk en het geheim van het geluk dat altijd al in jou aanwezig is. De spiegel zelf.

## Verbinding & liefde

Mijn zoektocht naar geluk is een zoektocht naar verbinding en liefde. Dat begon al heel vroeg.

Al heel kort na mijn/onze conceptie splitste(n) ik/wij in tweeën. Ik werd geboren als eeneiige tweeling, de eerste achttien jaar leefden we min of meer in symbiose, daarna gingen we steeds meer ons eigen leven leiden. Als ik daarnaar terugkijk vanuit de filosofie, dan herken ik me in de oude Griekse mythe uit Plato's *Symposium*: *'We zijn in tweeën gesneden en onze enige hoop op heling is gelegen in hereniging met onze wederhelft in de liefde.'* Naast deze zoektocht naar eenheid vanuit het tweelingschap, bood mijn jeugd nog een tweede uitdaging. De liefde tussen mijn ouders was vooral een worsteling en dat leidde voor mij tot een levenslange zoektocht naar verbinding.

## Drank

De eerste achttien jaar van mijn leven zijn mij vooral overkomen. Soms gelukkig, soms minder. Toen ik ging studeren, werd ik mij bewust van een diep en bijna ondraaglijk gevoel van onvrede. Ik vond een vriendengroep, we legden ons vooral toe op veel uitgaan en dronken gemiddeld tien biertjes per dag. Ik mag dit eigenlijk aan niemand adviseren, zeker nu steeds meer bekend wordt hoe ongezond alcohol is. Maar als ik terugkijk, heb ik in die twee jaar wel steeds meer mezelf gevonden.

Er was een belangrijk moment in een *Hard Rock Café* in Renesse. Terwijl ik danste, voelde ik langzaam maar zeker mezelf vervloeien met de omgeving, tot ik een ervaring van totale eenheid had. De wereld op een totaal nieuwe manier ervoer. Dat was ook snel weer verdwenen, maar vanaf dat moment wist ik dat hét bestond.

## Filosofie

Bijna tien jaar later, na een zomer van veel uitgaan en vriendinnen, reisde ik met de trein vanuit Berlijn naar huis. Ik las het boek *Zen en de kunst van het motoronderhoud* van Robert Pirsig. Een boek dat mijn leven ging veranderen. Een filosofische zoektocht naar kwaliteit die mij diep raakte. Waarom liet ik een belangrijk deel van mijn leven over aan het toeval? Is er een diepere wijsheid achter deze opeenvolging van hoogtepunten en dieptepunten? Het leek erop dat het antwoord in de filosofie te vinden zou zijn, dus ging ik filosofie studeren in Amsterdam. Een fascinerende zoektocht in de monumentale gebouwen





*‘Mijn essentie  
van geluk is de  
ongebroken spiegel,  
waarin alle vormen  
van dagelijks geluk  
weerspiegeld  
worden’*

van de Amsterdamse binnenstad. Maar na vele boeken en colleges werd het antwoord niet helderder. Het was vooral les in alle verschillende antwoorden in de loop van de geschiedenis, maar niemand die de moeite nam om dat te vertalen naar levenswijsheid die ik kon toepassen in mijn eigen leven. Mijn afstudeerscriptie schreef ik in Indonesië. Afwisseling tussen de stranden, de mooie tempels en de zoektocht in de boeken en achter de computer. En toen las ik opnieuw het boek *Zen en de kunst van het motoronderhoud*. Het was alsof ik een ander boek las, waarschijnlijk omdat ik zelf veranderd was. Een mooie filosofische les voor mij: er is geen waarheid, betekenis kan elke keer anders zijn. Rumi zou zeggen: een nieuwe scherf. Mijn ontdekking was dat westerse wetenschap en filosofie alleen over kennis gaat, niet over wijsheid. Voor wijsheid is denken niet genoeg, wijsheid is een gevoelservaring.

## Gevoel

Het was tijd voor een volgende stap, een ontdekkings-tocht in mijn gevoelswereld in een alternatieve therapie-opleiding. Het eerste jaar van deze opleiding kwam ik op sommige deelnemers ongeveer over als de filosofieboeken: een man met veel kennis in zijn hoofd. Dat werd niet

*‘Twee jaar lang gemiddeld tien  
biertjes per dag, uitgaan en  
vriendinnetjes, hard werken,  
meditatie en tantra’*

gewaardeerd. Maar langzaam maar zeker daalde ik af in mijn lijf en gevoel. Ik ging vervolgens op zoek naar de woorden om wijsheid vanuit gevoel uit te drukken in het schrijven van een boek over mijn leven. Al schrijvend ging ik steeds meer op in de woorden, tot ik daarin het geluk van een unieke eenheidservaring beleefde.

Citaat uit het boek dat ik toen schreef: *‘So you might like to come to the show... Zwarte gitaar tonen.... Daar staat iemand die alles weet, die de waarheid over het leven gevonden heeft. Steeds sneller gaat mijn ademhaling. Mijn gedachten tollen door mijn hoofd. Ik kan mijn verhaal zo mooi maken als ik het zelf wil. Ik kan mijn eigen wereld regeren zoals ik dat wil. Hier achter de computer stel ik echt de regels. Ik ben almachtig over mijn eigen leven! Mijn leven is een groot boek dat ik zelf schrijf!’*

## Seks

Ook deze gelukservaring was weer snel voorbij. Mijn zoektocht naar geluk ging verder. Er volgden nieuwe liefdesrelaties. Toen kwam er bij een nachtelijke vrijpartij een verrassende ervaring die ik nog niet kende. Er kwam een moment dat ik in bed naar haar lag te kijken en de vraag in mij opkwam: ‘Wat doe ik hier?’ Ineens had seks niet meer de betekenis die het de jaren daarvoor had. Het was fijn, maar er ontbrak iets. Geen idee wat...

## Tantra

Twee jaar later kwam het weekend dat mijn leven zou veranderen. Het tantra weekend. Tantra is een onderzoek naar het verlangen. Toen ik leefde vanuit de vraag waar ik *zin in* had, kwam ik elke keer in de uitersten van het



*‘Spiritueel geluk gaat  
over het jezelf leren  
herinneren aan de  
aanwezigheid van puur  
geluk in jezelf’*

verlangen terecht. Soms was er bevrediging en vervulling, maar al snel weer een gevoel van tekort. Volgens het tantrisch boeddhisme is *begeerte* de eindeloze golfbeweging van zin of geen zin, het lijden van de mens. Boeddhisten gaan net zolang mediteren op die begeerte tot die helemaal verdwenen is. In sommige takken van boeddhisme lijkt er dan niet zoveel te genieten over te blijven. Het tantrisch boeddhisme voegde hier echter iets heel bijzonders aan toe: het pure *verlangen* is een staat van verlichting. Hier ontdekte ik wel de waarde van mijn filosofiestudie. Heel precies gaan kijken naar de betekenis van woorden. Ontdekken dat wij begeerte en verlangen dikwijls door elkaar gebruiken, maar dat hier juist een groot onderscheid gemaakt wordt. Maar ik wist nu ook dat die woorden niet genoeg zijn. Hoe kon ik het verschil in begeerte en verlangen in mijn lijf gaan voelen, zodat het mijn leven zou gaan veranderen? Seks bleek een van de meditatiemogelijkheden te zijn in het tantrisch boeddhisme. Niet om nieuwe technieken te vinden om je lust te bevredigen, maar om te ervaren dat je ook in dit sterke verlangen meditatie aanwezig kan zijn, zonder dat er iets moet en zonder dat je iets onderdrukt. Door te mediteren op de begeerte kan ik vrij worden in het verlangen, genieten van het gevoel van verlangen. En dat begon met een andere manier vinden van vrijen met mijzelf. Niet doelgericht masturberen naar een zaadlozing, maar de opwindingsgevoelens en deze verbinden met de liefde in mijn hart. Dat bleek een lange weg van oefenen, oefenen en oefenen te zijn, maar langzaam maar zeker veranderde er iets heel wezenlijks in mijn beleving van verlangen. Niet alleen in de seksualiteit, maar in mijn hele leven. De vraag naar ‘zin in’ viel weg. Gelukkig zijn ging niet meer over zin of geen zin. Daarin ontstond mijn volgende antwoord op de vraag naar geluk. Gelukkig zijn is *in balans zijn, in liefde zijn*. En dat vraagt veel oefening en meditatie.

Tijdens een bijzondere tantraworkshop maak ik opnieuw kennis met een vorm van eenheidsbewustzijn. Na een lange dag voorbereiden zit ik in meditatiehouding op mezelf. Ik ervaar om mij heen een spectrum van kleuren. Het voelt steeds meer alsof ik de kleuren ben. Ik voel een diepe golf van geluk door mij heen trekken. Ik ervaar mijzelf als een veelkleurige Boeddha. De grenzen van mijn lichaam zijn volledig vervaagd. Dan voel ik hoe de kleurige golven zich in mijzelf uitbreiden en ten slotte uiteenspatten in een flits van wit licht. Even ben ik de totale liefde, het volmaakte geluk.

### **Pijn**

Ook dit moment van geluk was weer snel voorbij. Net zoals de meeste mensen probeerde ik in mijn leven pijn zoveel mogelijk te vermijden. En zoals bij de meeste mensen, is dat ook mij niet gelukt. Op mijn veertigste kwam mijn huwelijk in een crisis, terwijl ik een zoon van drie had. Tegelijkertijd werd ik overvallen door de ziekte fibromyalgie, waardoor veel dagelijkse zaken zoals autorijden, typen of een potje opendraaien veel pijn doen. Ik zat een paar maanden thuis. En al vrij snel kon ik betekenis geven aan deze pijn in mijn leven. Met de kennis van nu zou ik zeggen: ‘*Yes tantra!* Ik zoek de pijn niet op, maar als die er is, is het een prachtige uitdaging om in balans en liefde te blijven. En dat is het boeiende van tantra: oefeningen komen vanzelf langs. De kunst is om ze te herkennen en te integreren in je leven.

*‘Terwijl ik danste, voelde ik  
langzaam maar zeker mezelf  
vervloeiën met de omgeving’*



Aan het begin van deze eeuw had ik in een coachingsgesprek afgesproken om na de zomervakantie mijn angstgevoelens te gaan onderzoeken. Midden in de vakantie werd ik ineens overvallen door een heftige paniek. Ik realiseerde me dat dit de kans was om het onderzoek te beginnen. Ik ging alleen in een kamer op bed liggen, en liet de paniek volledig toe. Nieuwsgierig. Dit was dus waar ik altijd zo bang voor was. Mijn ademhaling ging sneller, ik voelde mijn lijf verkrampen, ik wilde weg. En ik bleef liggen. Langzaam maar zeker ontdekte ik dat er in mij een nieuwsgierige toeschouwer was, die niet in paniek was, die niet ongelukkig was, die liefdevol kon kijken naar de paniek. Ik ontdekte dat ik niet de paniek was, niet de pijn in mijn lijf. Zelfs midden in deze paniek was er een ervaring van puur geluk.

## Puur geluk

Wat zijn de overeenkomsten tussen de vier in dit artikel ingekaderde momenten van puur geluk? Een gevoel van totale aanwezigheid in het hier en nu. En wanneer raak ik deze momenten van geluk kwijt? Als ik ga hechten aan het geluksgevoel en de illusie heb dat dit geluk komt door de drank, de woorden, de seks of de pijn. Dan denk ik dat ik hier steeds meer van nodig heb. Deze illusies zijn de scherven van de spiegel van Rumi. Als ik denk dat die ene scherf, omdat die mij toevallig een moment van geluk geeft, de 'waarheid' over geluk is, dan raak ik het geluk juist kwijt. Dan kom ik in de omgekeerde illusie: dat ik niet mag drinken, niet in mijn hoofd wil zitten, geen seks mag hebben en geen pijn wil hebben. Maar dat zijn eigenlijk dezelfde scherven, dezelfde illusies. De 'waarheid' van geluk is dat deze in essentie juist onafhankelijk is van omstandigheden, altijd al in mij aanwezig is, dat ik deze alleen af en toe vergeet. Spiritueel geluk gaat over het jezelf leren herinneren aan deze aanwezigheid van puur geluk in jezelf. De weg van tantra is dat je dit kunt leren door volledig aanwezig te zijn in alle dagelijkse ervaringen. Maakt niet uit of het meditatie, seks of een chocoladereep is. Al die momenten van geluk kunnen mij helpen dit geluk te herinneren, en nodigen mij vervolgens uit om die illusie van de oorzaak van geluk (bijvoorbeeld drank, woorden, seks, pijn) los te laten en het gevoel van geluk op zich te blijven voelen.

Er zijn veel woorden voor dit gevoel van geluk, in het boeddhisme heet dat de natuur van de geest, in het christendom heet het God, in de islam Allah. In het humanisme heet het liefde. Maar ook dit zijn weer allemaal scherven

van de spiegel. Ze kunnen je helpen op je weg, maar zodra je denkt dat je daarin de waarheid gevonden hebt, ga je hechten aan die 'waarheid' en ben je je geluk juist kwijt.

Mijn essentie van geluk is de ongebroken spiegel, waarin alle vormen van dagelijks geluk weerspiegeld worden zónder dat de essentie van geluk daarin veranderd. Dat geluk is niet 'compleet', er beweegt nog steeds van alles in mij dat pijn doet, verdrietig is of juist extatisch maakt. Maar dat wordt nieuwsgierig weerspiegeld in de spiegel van puur geluk. Het is eigenlijk alleen een kwestie van wisselen van perspectief. Op het moment dat ik mij bewust word dat ik een keuze heb, kan ik nieuwsgierig kijken naar de illusies van geluk in de scherven... en leven vanuit de essentie van het pure geluk van de spiegel.

De volgende ervaring met mijn vrouw Caroline is als beschrijving nog een momentopname, een verhaal, woorden. Dit artikel bestaat nu eenmaal uit woorden. Maar dit gevoel ervaren we steeds meer gedurende de hele dag, voorbij de woorden, voorbij het verhaal.

We staan stil in de ruimte. Er is zachte muziek. We laten een beweging ontstaan vanuit het niet-doen. Traag bewegen we mee met de muziek. Dan bewegen we onze armen mee in de dans. We voelen de ruimte en lucht om ons heen als een liefhebbende partner. Dan hebben we het gevoel dat we de ruimte zelf worden. We zijn niet meer ons lichaam. We zijn de ruimte om ons lichaam heen. Ons lichaam beweegt gewoon door. We sturen niet. We beslissen niet. Het is wat het is.

We zijn een liefdevolle aanwezigheid, waarin ons lichaam beweegt, waarin muziek te horen is, de beweging van elkaar te voelen is. Ons lichaam is niet meer te onderscheiden van die ruimte. Het is eigenlijk een leegte die in een leegte beweegt. Een soort hologram. En tegelijkertijd is er toch gewoon de ervaring van ons lijf als we elkaar aanraken. Langzaam vervloeien we in elkaar. Het voelt niet als penetratie. Er is geen beweging, terwijl we toch bewegen.

Verrassend is dat het eigenlijk heel gewoon is. Het is geen extase. Het is geen buitengewone bewustzijnstoestand. Het is gewoon 'zijn'. In deze ervaring realiseren we waar de eeuwenoude wijsheid van liefde over gaat: non-dualisme, natuur van de geest, geen-twee en al die andere woorden die verwijzen naar die werkelijkheid voorbij de woorden. •



**Jan den Boer** onderzocht het geluk in achtereenvolgens de studies bouwkunde en filosofie en een opleiding als lichaamsgericht therapeut. Zijn belangrijkste inspiratie vond hij ten slotte in tantra, geïnspireerd op het Tibetaans boeddhisme. Hij werkt als projectmanager bij een gemeente, als tantratrainder (samen met zijn vrouw Caroline) en als publicist. Hij publiceerde negen boeken en vele artikelen. Jan publiceerde met Caroline in 2019 het boek *Tantra, het geheim van de liefde*. Jan en Caroline geven in lockdown-tijden verrassende en verbindende online tantraworkshops, en als het mogelijk is weer inspirerende en verbindende live tantra workshops. Meer informatie: [WWW.TANTRATRaining.NL](http://WWW.TANTRATRaining.NL)