

DENK ALS EEN MONNIK

JAY SHETTY

Vertaling Davida van Dijke

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2020 Jay R. Shetty
Oorspronkelijke titel: *Think Like a Monk*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2020 HarperCollins Holland
Vertaling: Davida van Dijke
Omslagontwerp: Simon & Schuster, Inc.
Omslagbeeld: © Steve Erle Photography
Bewerking: Sproud
Ontwerp binnenwerk: Ruth Lee-Mui
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen
Druk: CPI Books GmbH, Germany

ISBN 978 94 027 0562 1
ISBN 978 94 027 5992 1 (e-book)
NUR 770
Eerste druk september 2020

Originele uitgave verschenen bij Simon & Schuster, Inc., New York, Verenigde Staten.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met * zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Inhoud

Inleiding 9

DEEL EEN **LOSLATEN**

1. IDENTITEIT 23
Ik ben wat ik denk dat ik ben
 2. NEGATIVITEIT 41
De boze koning krijgt honger
 3. ANGST 68
Welkom in Hotel Aarde
 4. INTENTIE 88
Door goud verblind
- Meditatie: adem* 108

DEEL TWEE
GROEIEN

5. DOEL	117
<i>De schorpioen is wat hij is</i>	
6. ROUTINE	149
<i>Locatie heeft energie; tijd heeft geheugen</i>	
7. DE GEEST	173
<i>Het dilemma van de wagenmenner</i>	
8. EGO	204
<i>Pak me dan als je kunt</i>	
 <i>Meditatie: visualiseren</i>	 230

DEEL DRIE
GEVEN

9. DANKBAARHEID	239
<i>Het sterkste medicijn ter wereld</i>	
10. RELATIES	258
<i>Mensen kijken</i>	
11. DIENSTBAARHEID	292
<i>Plant bomen zonder dat je in hun schaduw wilt gaan zitten</i>	
 <i>Meditatie: chanten</i>	 310
 <i>Conclusie</i>	 314
<i>Bijlage: de Vedische persoonlijkheidstest</i>	322
<i>Woord van dank</i>	327
<i>Opmerking van de auteur</i>	330
<i>En verder?</i>	331
<i>Noten</i>	333
<i>Register</i>	345

DEEL EEN

LOSLATEN

EEN

IDENTITEIT

Ik ben wat ik denk dat ik ben

*Je kunt beter je eigen leven imperfect leven dan andermans
leven perfect te imiteren.
– Bhagavad Gita 3.35*

In 1902 schreef socioloog Charles Horton Cooley: 'Ik ben niet wat ik denk dat ik ben en ik ben niet wat jij denkt dat ik ben. Ik ben wat ik denk dat jij denkt dat ik ben.'¹⁰

Denk daar maar eens even over na.

Onze identiteit is verweven met wat anderen over ons denken; of om precies te zijn wat wij denken dat anderen over ons denken.

Niet alleen houdt je zelfbeeld verband met hoe je denkt dat anderen je zien, ook is de meeste moeite die je doet om aan je verbeterpunten te werken in feite gewoon jouw persoontje dat probeert aan dit veronderstelde ideaal te voldoen. Als we denken dat iemand die wij geweldig vinden rijkdom ziet als succes, dan willen we rijk worden om indruk te maken op die persoon. Als jij aanneemt dat een vriendin je beoordeelt op hoe je eruitziet, reageer je daar vaak op door je uiterlijk aan te passen. In *West Side Story* ontmoet Maria een jongen die haar leuk vindt. Wat is haar eerstvolgende liedje? 'I Feel Pretty'.

Op het moment dat ik dit boek zit te schrijven, heeft Daniel Day-Lewis, die als enige acteur drie keer een Oscar heeft gewonnen voor beste acteur, sinds 1998 in slechts zes films gespeeld.¹¹ Hij bereidt zich op elke rol uitgebreid voor en verdiept zich intensief in zijn personage.

Voor de rol van Bill the Butcher in Martin Scorseses *Gangs of New York* volgde hij een slagersvakopleiding, praatte hij met een vet Iers accent zowel op als buiten de set en huurde hij circusartiesten in om hem te leren messenwerpen. En dat was nog maar een beginnetje. Hij droeg uitsluitend authentieke negentiende-eeuwse kleding en liep ermee door Rome (waar de film werd opgenomen). Gehuld in historische kledij zocht hij – helemaal in de rol van zijn personage – ruzie en lokte hij vechtpartijen uit met vreemden. Het zou goed kunnen dat de longontsteking die hij destijds opliep, te wijten was aan zijn kostuum.

Day-Lewis maakte gebruik van methodacting, een techniek die vereist dat de acteur zo veel mogelijk leeft als zijn personage om de rol te worden die hij speelt. Dit getuigt van groot vakmanschap en het is een kunst op zich, maar vaak worden methodacteurs zo opgeslokt door hun personage dat de rol een eigen leven gaat leiden buiten het podium of filmdoek. ‘Ik zeg het maar eerlijk: ik werd er krankzinnig van, echt compleet krankzinnig,’ vertelde Day-Lewis jaren later aan *The Independent*. Hij bekende dat de rol in kwestie ‘niet zo goed voor mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid’ was geweest.¹²

Onbewust doen we allemaal in zekere zin aan methodacting. We hebben meerdere persona’s waarvan we de ene online, de andere op het werk, een derde onder vrienden en een vierde thuis laten zien. Deze verschillende versies van onszelf zijn nuttig. Ze stellen ons in staat geld te verdienen om onze rekeningen te betalen en helpen ons te functioneren op een werkplek waar we niet altijd compleet op ons gemak zijn. Ze zorgen dat we relaties kunnen onderhouden met mensen die we niet echt aardig vinden, maar met wie we nu eenmaal moeten werken. Alleen telt onze identiteit vaak zoveel lagen dat we ons ware ik uit het oog verliezen, als we ooit al wisten wie of wat dat was. We nemen onze werkrrol mee naar huis en de rol die we spelen als we onder vrienden zijn, sluipt ons liefdesleven binnen; zonder dat we dit willen of er grip op hebben. Hoe geweldig we onze rollen ook spelen, het draait erop uit dat we onszelf ontevreden, depressief en waardeloos voelen. Het ‘ik’, dat toch al klein en kwetsbaar was, raakt verwrongen.

We proberen te leven naar wat wij denken dat anderen over ons denken, zelfs als dit ten koste van onze eigen waarden gaat.

Waarden creëren we zelden of nooit bewust. We maken keuzes met behulp van dat dubbele spiegelbeeld van wie we misschien zijn zonder er echt goed over na te denken. Cooley noemde dit fenomeen het *looking-glass self*.

We leven een perceptie van een perceptie van onszelf, wat maakt dat we ons echte zelf kwijtgeraakt zijn. Hoe kun je weten wie je bent en wat je gelukkig maakt als je de verwrongen reflectie van andermans dromen nastreeft?

Je denkt misschien dat het lastigste gedeelte van monnik worden het afzien van leuke dingen is, zoals feesten, seks, tv-kijken, spullen bezitten, slapen in een echt bed (oké, ja, mijn bed opgeven was balen). Maar voor ik die stap zette, moest ik een nog grotere hobbel nemen: ik moest mijn ouders over mijn 'beroepskeuze' vertellen.

Tegen de tijd dat ik mijn diploma haalde, wist ik welk pad ik zou kiezen. Ik vertelde mijn ouders dat ik de banen die me aangeboden waren, zou afwijzen. Bij wijze van grap zeg ik weleens dat ik volgens mijn ouders drie carrièremogelijkheden had: arts, advocaat of loser. En helaas is monnik worden dé manier om je pa en ma te laten weten dat al hun moeite voor jou door de plee is gespoeld.

Net als veel ouders hadden ook de mijne grootse plannen voor me, maar ze hebben in elk geval vrij lang aan het idee dat ik monnik werd, kunnen wennen. Vanaf mijn achttiende had ik namelijk elk jaar, naast een zomerstage in de financiële sector in Londen, een periode onderwijs gevolgd in de ashram in Mumbai. Toen ik mijn keuze gemaakt had, was mijn moeders eerste zorg dezelfde als die van iedere andere moeder: mijn welzijn. Had ik als monnik een ziektekostenverzekering? Kon ik in de ashram ook gewoon naar een huisarts? En was 'streven naar verlichting' niet simpelweg een mooie benaming voor 'de hele dag lanterfanten'?

Wat het mijn moeder nog moeilijker maakte, was dat we omringd waren door kennissen, vrienden en familie die de arts-advocaat-loser-definitie van loopbaanopties deelden. Het nieuws dat ik deze radicale stap wilde zetten, verspreidde zich als een lopend vuurtje, en mams vriendinnen zeiden dingen als: 'Maar je hebt zoveel geïnvesteerd in zijn opleiding,' of: 'Hij is gehersenspoeld,' of: 'Hij vergooit zijn leven.' Ook

mijn eigen vrienden dachten dat ik verkeerd bezig was. ‘Je krijgt nooit meer een baan,’ kreeg ik te horen. En: ‘Waarom zou je niet gewoon je eigen brood gaan verdienen?’

Als je zo authentiek mogelijk probeert te leven, komen sommige van je relaties op het spel te staan. Maar het is het risico waard, zeker als je daarnaast actief naar manieren zoekt om deze mensen toch in je leven te houden.

Voor mijn monnikenmindset in de dop was het maar goed dat de sceptische geluiden van mijn ouders en hun kennissen niet mijn grote leidraad waren. Ik vertrouwde vooral op mijn eigen gevoel. Sinds mijn achttiende had ik elk jaar weer beide levens uitgeprobeerd. Als ik thuis kwam van mijn stages in de financiële sector voelde ik niets, behalve dat ik trek had in avondeten. Maar elke keer als ik vertrok uit de ashram, dacht ik: dit was zó gaaf. De afgelopen weken waren de mooiste tijd van mijn leven. Door te experimenteren met deze hemelsbreed ver van elkaar verschillende ervaringen, waarden- en geloofssystemen, begreep ik uiteindelijk wat echt bij mij hoorde en wat niet.

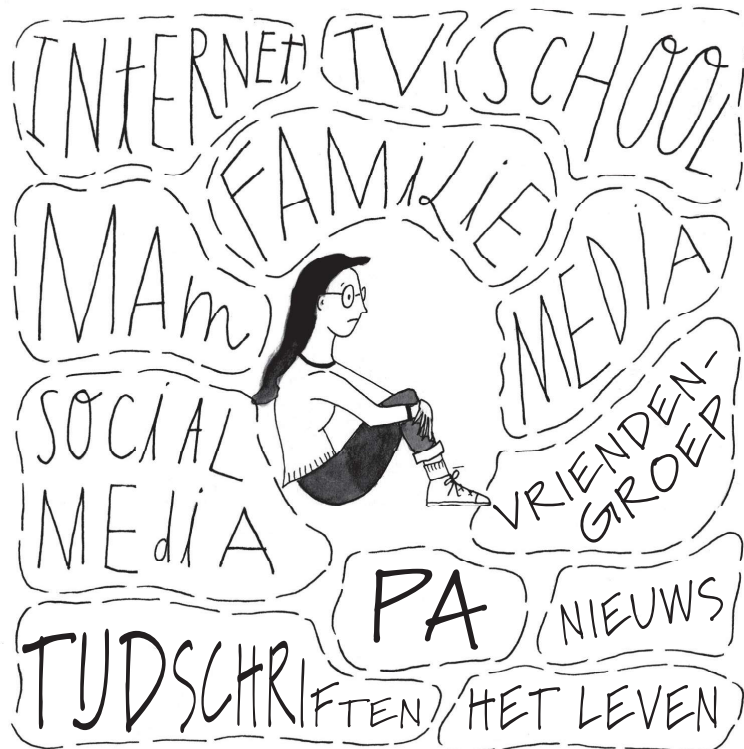
De reacties op mijn keuze om monnik te worden zijn voorbeelden van de druk van de buitenwereld waarmee iedereen in zijn leven wordt geconfronteerd. Familie, vrienden, de maatschappij, de media; we worden omringd door beelden en stemmen die ons vertellen wie we zouden moeten zijn en wat we zouden moeten doen.

Ze dringen zich op met hun meningen, verwachtingen en verplichtingen. Ga direct van de middelbare school naar de beste vervolgopleiding, zoek een goede baan, ga trouwen, koop een huis, sticht een gezin, maak carrière. Culturele normen bestaan niet voor niets; er is niets mis met een maatschappij die modellen biedt van hoe een bevredigend leven eruit kan zien. Maar als we zo’n draaiboek klakkeloos overnemen, zullen we nooit snappen waarom wij geen huis bezitten of waarom ons werk leeg aanvoelt of waarom we niet gelukkig zijn met de plek waar we wonen. We hebben ons er simpelweg nooit in verdiept óf we überhaupt wel willen trouwen of ons willen toelagen op een van deze doelen.

Mijn keuze om in de ashram te gaan wonen, maakte dat de meningen en zorgen rondom mij op een hoog volume op me afkwamen, maar gelukkig hadden mijn eerdere ashramervaringen me de tools gegeven om

de ruis uit te filteren. De oorzaak en de oplossing waren hetzelfde. Ik was minder gevoelig voor het kabaal om me heen dat me in allerlei toonaarden vertelde wat normaal, veilig, praktisch dan wel het beste voor me was. Niet dat ik me afsloot voor de mensen die van me hielden – ik hield ook van hen en wilde hen niet op stang jagen – maar ik liet hun definities van succes en geluk niet mijn keuze bepalen. Het was destijds voor mij de moeilijkste beslissing ooit, en het was de juiste.

Jongvolwassenen worden mentaal bestormd door stemmen van ouders, vrienden, onderwijs en media, die overtuigingen en waarden over hen uitstorten. De maatschappelijke definitie van een gelukkig leven is van iedereen en niemand. De enige manier om een zinvol bestaan op te bouwen is die ruis uitfilteren en naar binnen kijken. Dat is de eerste stap om je monnikenmindset te ontwikkelen.



We beginnen deze reis zoals monniken dit doen: door afleidingen te schrappen. Eerst kijken we naar externe invloeden die ons vormen en die ons afleiden van onze eigen waarden. Daarna inventariseren we de waarden die op dit moment richting geven aan ons leven. We gaan erover nadenken of ze in het verlengde liggen van wie we willen zijn en hoe we willen leven.

IS DIT STOF OF BEN IK HET?

Gauranga Das heeft mij een prachtige metafoer aangereikt om te illustreren hoe externe invloeden ons ware zelf toedekken.

We staan in een voorraadkamer tjokvol ongebruikte boeken en dozen met spullen. In tegenstelling tot de rest van de ashram die altijd schoon en netjes is, zit hier alles onder het stof en zijn de wanden behangen met spinnenwebben. Gauranga Das dirigeert me naar een spiegel en vraagt: 'Wat zie je?'

Ik kan door de dikke stoflaag niet eens mijn eigen spiegelbeeld zien. Dus zeg ik dat, en de senior monnik knikt. Dan veegt hij met de mouw van zijn gewaad over het glas. Een stofwolk stuift in mijn gezicht, prikt in mijn ogen en dringt door tot in mijn keel.

Hij zegt: 'Je identiteit is een bestofte spiegel. Als je voor het eerst in die spiegel kijkt, is wie jij bent en wat je belangrijk vindt onduidelijk. De spiegel schoonvegen is misschien niet fijn, maar pas als je het stof weghaalt, zie je je echte spiegelbeeld.'

Dit was een praktische illustratie van wat Chaitanya, een Bengaalse hindoehelige uit de vijftiende eeuw, ooit zei. Chaitanya noemde deze mentale toestand *ceto-darpaṇa-mārjanam* ofwel reiniging van de onzuivere spiegel van de geest.¹³

De basis van vrijwel alle monastieke tradities is het schrappen van afleidingen die ons verhinderen te focussen op wat het belangrijkste is: de zin van het leven zoeken door fysieke en mentale verlangens de baas te worden. Sommige tradities zien af van spreken, sommige van seks, sommige van materiële bezittingen en sommige geven alle drie die dingen op.¹⁴ In de ashram leefden we met het hoognodige en meer niet. Ik

heb dus persoonlijk de spirituele verlichting van loslaten ervaren. Als je leven is dichtgeslibd met niet-essentiële zaken, verlies je uit het oog wat er echt toe doet. Ik vraag je niet om een van de drie bovenstaande dingen op te geven, maar wil je helpen de ruis van externe invloeden te onderkennen en uit te filteren. Zo veeg je het stof weg en kun je zien of die waarden echt de jouwe zijn.

Kernwaarden zijn de principes die het belangrijkste voor je zijn en voor jouw gevoel je leidraad moeten vormen: wie je wilt zijn, hoe je jezelf en anderen behandelt. Waarden zijn meestal concepten die je in één woord kunt samenvatten, zoals vrijheid, gelijkheid, compassie, eerlijkheid. Dat klinkt misschien nogal abstract en idealistisch, maar waarden zijn eigenlijk heel praktisch. Ze vormen een soort moreel kompas dat ons de weg wijst door het leven. Als je je waarden kent, word je in de richting van mensen, activiteiten en gewoonten gestuurd die het beste bij je passen. Als je door een onbekende stad rijdt en een paar keer een verkeerde afslag neemt, verdwaal je en weet je het ten slotte helemaal niet meer, wat je besluiteloos maakt. Waarden maken het je makkelijker om jezelf te omringen met mensen die goed voor je zijn, om moeilijke keuzes te maken in je loopbaan, om je tijd verstandiger te gebruiken en je aandacht te richten op wat belangrijk is. Zonder waarden worden we allemaal meegesleept door afleidingen.

WAAR KOMEN WAARDEN VANDAAN?

Waarden komen niet volautomatisch tot stand. We denken er ook niet heel bewust over na. We brengen ze zelfs bijna nooit onder woorden. Maar ze zijn er wel. Je wordt geboren in een combinatie van omstandigheden en hoe jij die ervaart, bepaalt je waarden. Zijn we in welvarende of onzekere tijden geboren? Is ons vaak lof toegezwaaid in onze jeugd? Ouders en verzorgers zijn de fans en critici die vaak het duidelijkste stempel op ons drukken. Ja, in onze tienertijd komen we misschien tegen hen in opstand, maar over het algemeen willen we die autoriteitsfiguren graag tevredenstellen en navolgen. Als je terugkijkt, denk er dan eens over na wat jij en je ouders samen deden. Spelen, gezellig kletsen, knutselen, samen aan projecten werken? Wat vertelden ze jou over wat belangrijk was, en kwam dat overeen met wat er voor hen het meest toe deed? Wie

moest je voor hen zijn? Wat moest je volgens hen bereiken? Welk gedrag verwachtten ze van je? Heb je die idealen overgenomen en hebben ze voor jou gewerkt?

Ook het onderwijs dat we krijgen, heeft vanaf het prille begin een sterke invloed. De onderwerpen en vakken die we voorgeschoteld krijgen. Vanuit welke culturele invalshoek ze worden onderwezen. Hoe we geacht worden te leren. Een leerplan of programma vol feiten en weetjes moedigt niet aan tot creativiteit. Een bekrompen culturele benadering werkt geen tolerantie in de hand jegens mensen met diverse sociale en culturele achtergronden. En er is op scholen niet veel ruimte om volledig op te gaan in onze passies, zelfs als we van kleins af aan zouden weten wat die zijn. Ik wil niet zeggen dat school ons niet voorbereidt op het leven – er is een scala aan vernieuwingsonderwijs dat sowieso een stuk minder rigide is – maar toch. Het is niet verkeerd om een stap terug te doen en goed te overwegen of de waarden die je van school hebt meegerekregen voor jou goed voelen.

MACHTIGE MEDIA

Als monnik leerde ik van begin af aan dat onze waarden worden beïnvloed door wat het ook is dat ons mentaal in beslag neemt. We zijn niet onze mentale instelling, maar die vormt wel het instrument waarmee we kiezen wat we in ons hart belangrijk vinden. De films die je kijkt, de muziek die je luistert, de boeken die je leest, de tv-programma's en series die je binget, de mensen die je online en offline volgt en die misschien je rolmodellen zijn. Wat er op je nieuwsfeed verschijnt, voedt je geest. Hoe meer we opgaan in roddels over celebrity's, gelikte successtory's, gewelddadige videogames en rampnieuws, hoe sterker jaloezie, oordeel, rivaliteit en ontevredenheid onze waarden aanvreten.

PROBEER DIT: WAAR KOMEN JOUW WAARDEN VANDAAN?

Het is soms moeilijk te doorzien welk effect deze terloopse invloeden op ons hebben. Waarden zijn abstract, ongrijpbaar, en de wereld waarin we leven, dringt ons doorlopend op – van overduidelijk tot uiterst subtiel – wat we horen te willen, hoe we horen te leven en hoe we ons zelfbeeld zouden moeten ontwikkelen.

Schrijf een aantal waarden op die jouw leven bepalen. Schrijf ernaast waar elke waarde vandaan komt. Zet een vinkje bij elke waarde die echt bij jou hoort.

Voorbeeld

WAARDE	AFKOMSTIG VAN	HOORT HET ECHT BIJ MIJ?
Vriendelijkheid	Ouder	✓
Uiterlijk	Media	Niet op dezelfde manier
Welvaart	Ouder	Nee
Goede cijfers	School	Stond echt leren in de weg
Kennis	School	✓
Familie	Traditie	Familie: ja, maar niet op de traditionele manier

Observatie en evaluatie zijn de sleutel tot denken als een monnik, en ze beginnen met ruimte en stilte. Voor monniken is stap één om de ruis van externe invloeden te filteren, het loslaten van materie. Tijdens mijn studie heb ik drie korte periodes in de ashram doorgebracht en toen ik mijn diploma op zak had, werd ik officieel monnik. Na een paar maanden training in de Bhaktivedanta Manor, een tempel ten noorden van Londen, vertrok ik naar India. Begin september 2010 arriveerde ik in de ashramleefgemeenschap. Ik verruilde mijn relatief modieuze kleding voor twee gewaden (één om te dragen en één om te wassen) en een dag later had ik in plaats van mijn hippe gladde kapsel... helemaal geen haar meer, omdat onze hoofden werden kaalgeschoren. Er was weinig gelegenheid om te checken hoe ik eruitzag, want in de ashram was nergens een spiegel te bekennen op die ene na die ik later te zien kreeg in de voorraadkamer. Het werd ons monniken dus onmogelijk gemaakt om druk in de weer te zijn met ons uiterlijk. We aten simpele maaltijden die zelden varieerden, we sliepen op dunne matten op de vloer. Het chanten en de klank van de gong tijdens meditaties en rituelen waren de enige muziek die we hoorden. We keken geen films of tv. Nieuws uit de buitenwereld en e-mails ontvingen we mondjesmaat, via de gedeelde desktopcomputers in een gemeenschappelijke ruimte.

Voor die afleidingen kwam niets in de plaats, behalve ruimte, rust en stilte. Zodra we niet meer luisteren naar de meningen en verwachtingen van de wereld om ons heen, gaan we onszelf horen. In die stilte begon ik het verschil te onderkennen tussen externe ruis en mijn eigen stem. Ik kon het stof van andermans ideeën wegvegen en zicht krijgen op mijn kernovertuigingen.

Ik heb beloofd dat ik je niet zou vragen je hoofd kaal te scheren of een gewaad aan te trekken. Maar hoe kunnen we onszelf in de wereld van nu de ruimte en stilte geven om bewustzijn te ontwikkelen? In de regel ga je er niet een keer goed voor zitten om na te denken over je waarden. We houden er niet van om alleen te zijn met onze gedachten. We hebben de neiging stilte te vermijden, ons hoofd te vullen, in beweging te blijven.¹⁵ In een reeks onderzoeken vroegen medewerkers van de University of Virginia en van Harvard proefpersonen om zes tot vijftien minuten alleen in een kamer door te brengen, zonder smartphone, schrijffartikelen of iets om te lezen. Vervolgens lieten de onderzoekers hen naar muziek luisteren of hun telefoons gebruiken. De deelnemers gaven niet alleen de voorkeur aan hun telefoons en muziek, het merendeel koos er zelfs liever voor *zichzelf een elektrische schok toe te dienen* dan alleen te zijn met hun gedachten. Als je elke dag naar een netwerkbijeenkomst gaat waar je mensen moet vertellen wat je voor de kost doet, is het moeilijk om afstand te nemen van deze reductie van wie jij bent. Als je elke avond naar *The Real Housewives* kijkt, ga je denken dat glazen wijn in het gezicht van je vriendinnen gooien normaal gedrag is. Als we onze levens volproppen met indrukken en geen ruimte overlaten voor reflectie, worden die afleidingen bij gebrek aan beter onze waarden.

Je kunt jezelf niet met je gedachten bezighouden of je geest verkennen als je continu druk en bezet bent. Ook van gewoon thuiszitten word je niet wijzer. Ik beschrijf hier drie manieren waarop je actief ruimte kunt creëren voor bezinning. Allereerst is het goed als je dagelijks even gaat zitten om na te denken over hoe de dag is verlopen en welke emoties je voelt. Ten tweede kun je, laten we zeggen één keer per maand, de verandering benaderen die ik in de ashram heb ervaren door ergens naartoe te gaan waar je nog nooit geweest bent, om jezelf in een andere omgeving te onderzoeken. Denk aan een onbekend park, een voor jou nieuwe bi-

bibliotheek, een reisje. Tot slot, ga je met iets bezighouden wat voor jou zinvol is; een hobby, een goed doel, een politieke actie.

Een andere manier om ruimte te creëren is inventariseren hoe we de ruimte vullen die we hebben. Weerspiegelen die keuzes echt onze waarden, of niet?

CONTROLEER JE LEVEN

Wat je ook dént dat je waarden zijn, je daden vertellen het echte verhaal. Wat je met je vrije tijd doet, laat zien waar jij waarde aan hecht. Zo kan 'samen zijn met mijn gezin' bovenaan je prioriteitenlijst staan, maar als je al je vrije tijd besteedt aan golfen, komen je daden niet overeen met je waarden. Dan moet je nodig wat zelfonderzoek doen.

Tijd

Laten we eerst eens kijken hoe je je tijd doorbrengt als je niet slaapt of werkt. Uit onderzoek blijkt dat we gedurende ons hele leven gemiddeld drieëndertig jaar in bed doorbrengen (waarvan we zeven jaar proberen te slapen), dat we zestien maanden sporten en ruim drie jaar vakantie vieren. Als je vrouw bent, besteed je 136 dagen aan jezelf verzorgen, kleden en opmaken. Ben je een man, dan daalt dit cijfer tot zesenvestig dagen.¹⁶ Dit zijn natuurlijk schattingen, maar alles bij elkaar genomen zijn onze dagelijkse keuzes zonder meer veelzeggend.

PROBEER DIT: CONTROLEER JE TIJD

Houd een week lang bij hoeveel tijd je besteedt aan het volgende: familie, vrienden en vriendinnen, je gezondheid en jezelf. (Je ziet dat we slapen, eten en werken weglaten. Werk kan zich, in al zijn vormen, grenzeloos uitbreiden. Als dat bij jou het geval is, omschrijf dan wanneer je 'officieel' aan het werk bent en maak van 'extra werk' een van je categorieën.). De gebieden die jou de meeste tijd kosten, moeten overeenkomen met wat jij het sterkst waardeert. Stel dat de hoeveelheid tijd die je werk vereist groter is dan hoe belangrijk werk voor jou is. Dat is een teken dat je deze keuze onder de loep moet nemen. Want: je kiest ervoor

tijd te besteden aan iets wat voor jou niet belangrijk voelt. Wat zijn de waarden achter die keuze? Staan de inkomsten uit je werk uiteindelijk wél in dienst van je waarden?

Media

Uit je controle bleek vast en zeker dat een flink deel van je tijd in lezen of het bekijken van media ging zitten. Onderzoekers schatten dat we per persoon gemiddeld ruim elf jaar van ons leven aan de beeldbuis of een ander scherm gekluisterd zijn! Misschien voelen je mediakeuzes voor jou niet als cruciaal, maar tijd weerspiegelt je waarden.

Er zijn een heleboel mediavormen, maar het gros van ons maakt het niet te bont op het gebied van films, tv of tijdschriften. Nee, het draait om apparaten. Het is dan ook handig dat je iPhone je precies kan vertellen hoe je hem gebruikt. Kijk onder Instellingen naar het schermtijdrapport van de afgelopen week en je ziet meteen hoeveel tijd je aan social media, games, e-mail en internet besteedt. Als de uitkomst je niet bevalt, kun je zelf grenzen stellen. Bij Android check je onder Instellingen je batterijverbruik en vervolgens selecteer je in het menu 'Toon volledig apparaatgebruik'. Of download een app zoals Social Fever of MyAddictometer.

Geld

Daarnaast kun je, om inzicht te krijgen in de waarden die je echt naleeft, ook nauwlettend in de gaten houden waar je je geld aan uitgeeft. Noodzakelijke dingen zoals woonkosten, huishoudgeld voor je gezin, gas, water en licht, autokosten en schuldaflissing tellen niet mee. Bekijk alleen de uitgaven die je doet naar eigen goeddunken. Wat was deze maand je grootste investering? Op welke gebieden geef je uit vrije wil het meeste geld uit? Komt je bestedingspatroon overeen met wat jou na aan het hart ligt? We hebben vaak een rare kijk op wat 'het waard is', die geen steek houdt als je al je uitgaven naast elkaar zet. Zo coachte ik iemand die klaagde dat de gezinsuitgaven de pan uit rezen vanwege de dure naschoolse activiteiten van de kinderen... Tot ze besepte dat ze meer uitgaf aan nieuwe schoenen voor zichzelf dan aan hun muzieklessen.

Ik zag posts op social media voorbijkomen die het verband nagaan tussen geld- en tijdsbesteding en onze prioriteiten. Het zette mij aan het denken. Hoe wijzen onze uitgaven uit waar wij waarde aan hechten?

- Een tv-programma van 60 minuten ('Omgevlogen!')
- Familielunch van 60 minuten ('Hoelang dúúrt dit nog?')
- Dagelijkse koffiemomenten (3,60 euro per dag, ruim 1.300 euro per jaar) ('Heb ik nodig!')
- Gezonde voedingskeuzes (1,30 euro extra per dag; ongeveer 475 euro per jaar) ('Afzetterij!')
- 15 minuten scrollen op social media ('Tijd voor mezelf!')
- 15 minuten mediteren ('Geen tijd voor!')



Het is maar hoe je het bekijkt. Als je toch een blik werpt op je maandelijkse uitgaven- en tijdsbestedingspatroon, ga dan eens na of jouw keuzeaankopen langetermijn- of kortetermijninvesteringen waren. Ging je geld op aan een luxe-etentje of aan een danscursus? Was het puur voor de lol of om iets te leren? Voor jezelf of voor iemand anders? En wat als je lid bent van een sportschool maar deze maand één keer hebt getraind en meer geld kwijt was aan wijn? Dan is dat beslist een dingetje om over na te denken.

BEHEER JE WAARDEN

Een zelfcontrole uitvoeren geeft je zicht op de waarden die bij gebrek aan beter je leven in zijn geslopen. De volgende stap is beslissen welke waarden wél echt van jou zijn en of je keuzes hiermee overeenkomen. Nadenken over monnikenwaarden helpt je misschien je eigen waarden te identificeren. Onze leraren in de ashram legden ons uit dat er hogere en lagere waarden zijn. Hoge waarden tillen je naar een niveau van geluk, vervulling en een zinvol bestaan. Lagere waarden halen je onderuit en storten je soms zelfs in de angst, depressie en ellende. Volgens de *Gita* zijn de hogere waarden en kwaliteiten de volgende: onverschrokkenheid, zuiverheid van geest, dankbaarheid, dienstbaarheid dan wel liefdadigheid, acceptatie, offers brengen, intense studie, soberheid, rechtdoorzee zijn, geweldloosheid, eerlijkheid, afwezigheid van woede, zelfopoffering, relativiseringsvermogen, onthouding van loze kritiek, compassie voor alle levende wezens, tevredenheid, vriendelijkheid, integriteit en doorzettingsvermogen.¹⁷ (Merk op dat geluk en succes niet genoemd worden. Dit zijn geen waarden, maar beloningen – het eindspel – die we verder bespreken in hoofdstuk 4.)

De zes lagere waarden zijn hebzucht, lust, woede, ego, illusie en jaloezie. De ellende van deze lagere waarden is dat ze o zo makkelijk bezit van ons nemen als we ze de ruimte geven, maar het goede nieuws is dat het er veel minder zijn. Of, zoals mijn leraar Gauranga Das ons op het hart drukte, er zijn altijd meer manieren om jezelf te verbeteren dan om jezelf neer te halen.

Een complete reeks hogere waarden komt niet uit de lucht vallen. En van de ene op de andere dag ingrijpende veranderingen doorvoeren, zit

er ook niet in. Maar we kunnen wél de valse waarden loslaten die ruimte innemen in ons leven. De ashram gaf ons monniken de kans om de natuur te observeren, en de senior monniken wezen ons op de cyclus die alles wat leeft, doorloopt. Bladeren ontspruiten, transformeren en vallen af. Reptielen, vogels en zoogdieren vervellen, ruïen of verhareen. Loslaten is verankerd in het ritme van de natuur, net als wedergeboorte. Wij mensen klampen ons aan van alles en nog wat vast – personen, ideeën, materiële bezittingen, boeken van Marie Kondo – denkend dat radicale loutering onnatuurlijk is, maar loslaten is een rechtstreekse weg naar ruimte (letterlijk) en stilte. We nemen afstand – emotioneel, zo niet fysiek – van de mensen met wie en ideeën waarmee ons leven is volgelopen én we nemen de tijd om onze natuurlijke, dwingende neigingen te observeren.

Keuzes dienen zich elke dag aan en we kunnen beginnen die te verwerken met waarden. Als je ergens voor kiest, of het nu iets groots is zoals trouwen of iets kleins zoals een ruzietje met een vriend, word je door je hogere of lagere waarden gedreven. Als die keuzes gunstig uitpakken, dan correspondeert je waarde met je gedrag. Maar als blijkt dat de dingen minder lekker lopen dan gehoopt, is het de moeite waard om nog eens goed na te gaan hoe je tot je beslissing bent gekomen.

PROBEER DIT: WAARDEN VAN VROEGER

Denk na over de drie beste en de drie slechtste keuzes die je ooit hebt gemaakt. Wat was het motief achter je keuzes? Wat heb je ervan geleerd? Wat zou je graag anders hebben gedaan?

Kijk heel aandachtig naar je antwoorden op de bovenstaande oefening, want daar zitten je waarden in verstopt. Waarom heb je een bepaalde keuze gemaakt? Je kunt samen zijn geweest met de juiste óf de verkeerde persoon om een en dezelfde reden, namelijk dat jij waarde hecht aan liefde. Of misschien ben je naar de andere kant van het land verhuisd omdat je zin had in verandering. De onderliggende waarde kan ondernemingslust zijn. Doe nu hetzelfde voor de toekomst. Bezin je op je belangrijkste doelen om erachter te komen of ze ingegeven zijn door anderen, door traditie of door mediagestuurde ideeën over hoe we zouden moeten leven.