

Pech met boeddhistisch geluksadvies

■ Ad Bergsma



Het geluk is met je
Chris Prentiss
BBNC Uitgevers, Rotterdam, 2008
ISBN 9045307952

Blijvend gelukkig zijn is gemakkelijker dan je denkt.' Dit betoogt Chris Prentiss in zijn boek *Het geluk is met je*. Hij belooft daarin met enkele basisprincipes uit oos-

terse filosofieën de weg naar een beter leven te wijzen. Centraal staat de zin: "Elke gebeurtenis die me overkomt is absoluut de beste gebeur-

tenis die me zou kunnen overkomen." Prentiss beseft dat die claim buitenissig is en vraagt zijn lezers daarom een poosje proberen te geloven dat de uitspraak waar is. De universele wet van oorzaak en gevolg zal vervolgens zijn werk doen en leiden tot een reeks van positieve veranderingen in het leven van de lezer.

Ik besloot mijn ongelof op te schoorten en verder te lezen. De filosofie van Prentiss lijkt immers een uitweg te bieden voor de als-dan redenering, die volgens Sonja Lyubomirsky de belangrijkste bondgenoot is van het ongeluk. Als de werkelijkheid maar anders was, dan zou ik... Deze redenering zorgt ervoor dat we de obstakels voor geluk zoeken in de buitenwereld, in plaats van in onszelf. Als-dan moedigt slachtofferschap aan en de filosofie van Prentiss biedt een uitweg. Hij nodigt zijn lezers bovendien uit tot positief denken, kansen zien en grijpen, in plaats van blijven hangen in verongelichte onmogelijkheden. Dit idee is treffend in een beeld gevangen door Epictetus: Hij beschrijft een paardenkar waaraan een hond is vastgebonden. Als de hond tegenstribbelt, is de tocht een hel, maar als deze gewoon meeloopt, komt hij zonder schade op een nieuwe plek aan. Prentiss vraagt lezers aan de leiband van een volmaakt universum te lopen. "Alles gebeurt zoals het moet. Alleen onze perceptie van problemen veroorzaakt het leed en het probleem dat we ervaren. En als we gebeurtenissen als 'slecht' etiketteren, zien we niet het voordeel dat op ons wacht." Als je dit werkelijk gelooft en eraart, spreekt geluk vanzelf.

Ongeluk is met de juiste instelling slechts een kortdurende rimpeling. Kijk maar naar het

voorbeeld dat Prentiss geeft van een man die zijn baan kwijtraakt en begint te drinken en te snuiven. Na drie maanden aan de boemel te zijn geweest, krijgt hij telefoon van het bedrijf dat hem zijn droombaan aanbiedt. Het perfecte universum had dit aldoor al met hem voor. He-las voor de betreffende man loopt het alsnog mis. De werkgever wil dat de man eerst een drugstest aflegt, waardoor hij alsnog aan de zijlijn blijft staan. Opnieuw is de man ongelukkig, maar niet omdat het universum faalt. De echte oorzaak is volgens Prentiss dat de man zijn geloof in de goede afloop was kwijtgeraakt. Het universum is volmaakt, maar wij zelf niet en daardoor komen we in aanraking met het ongeluk. Eigen schuld, dikke buil.

De blijmoedige filosofie van Prentiss heeft daarmee ook een schaduwkant. In een perfect universum maakt het niet uit of je bent misbruikt,

belazerd of getroffen door gezondheidsproblemen. Het geluk is onder handbereik. Boeddhistisch geluksadvies moedigt mensen aan de ene kant aan te ontsnappen aan het juk van de omstandigheden, maar geeft ze aan de andere kant onverantwoord veel verantwoordelijkheid voor hun eigen lot. Het bevat in zekere zin ook een uitnodiging om anderen aan hun lot over te laten. Als onderdeel van een perfect universum zijn wij altijd goed voor anderen. De pijn die we bij verkeerd handelen veroorzaken, is niet meer dan het ongeluk dat de ander zichzelf aandoeft door een onjuiste interpretatie van de loop van de gebeurtenissen. Voor geluk kan iedereen zelf zorgen. ■

Ad Bergsma is associate lector zelfmanagement bij het lectoraat Verpleegkunde, Academie Gezondheidszorg, Saxion Hogeschool.

