

Vrij van gedachten

Van Jan Geurtz verscheen eveneens bij Ambo|Anthos uitgevers

De opluchting
De verslaving voorbij
Het einde van de opvoeding
Verslaafd aan liefde
Verslaafd aan denken
Bevrijd door liefde

Jan Geurtz

Vrij van gedachten

Praktische handleiding voor een
helder en liefdevol leven

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 3285 2

© 2015 Jan Geurtz

Omslagontwerp Studio Jan de Boer

Foto auteur © Kimm Govers

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

DEEL I

Retraite bij een Tibetaans-boeddhistische leraar

- 1 Wat is werkelijk? 9
- 2 Wie ben ik (niet)? 12
- 3 Lerab Ling, 'plaats van verlichting' 17
- 4 De essentie van meditatie 25
- 5 Weg uit de drukte: spijbelen! 30
- 6 Vrij van emoties 37
- 7 De caravan op de berg 42
- 8 De natuur van de geest 46
- 9 De leraar als knoppendrukker 53
- 10 'Semdzin': het ontdekken van de innerlijke ruimte 60
- 11 De aanloop naar de driejaar-retraite 65
- 12 Introductie in de natuur van de geest 71
- 13 Methoden tot zelf-introductie 78
- 14 Het begin van de driejaar-retraite 83
- 15 De drie cruciale punten van Garab Dorje 89
- 16 Tijdens de driejaar-retraite 95
- 17 De vier manieren van vrij rusten in zijn 106
- 18 Initiaties in het Tibetaans-boeddhisme 112

- 19 'Moeder- en kindhelderheid' 117
- 20 Directe overdracht van leraar op leerling 122
- 21 'Geheime' aanwijzingen 129
- 22 De 'grote volmaaktheid' van de werkelijkheid 135
- 23 Het einde van de driejaar-retraite 141

DEEL II

Retraite in afzondering

- 24 Waarom afzondering? 151
- 25 De eerste retraitedag 155
- 26 Verveling! 163
- 27 Verwarring heeft nooit echt bestaan 167
- 28 Verlichting kan niet bereikt worden 172
- 29 Vertederende ego's 176
- 30 Over samaya en de relatie met de leraar 180
- 31 Sombere dagen 185
- 32 Voelen van de werkelijkheid 188
- 33 Integratie van retraite en dagelijks leven 190
- 34 Einde van de retraite 194

Nawoord 197

APPENDIX 1

Oefenen met angst 201

APPENDIX 2

Andere boeken van Jan Geurtz 219

Noten 229

DEEL I

Retraite bij een Tibetaans- boeddhistische leraar

*Als je je geest op orde wilt brengen
is de eerste vereiste te luisteren naar een leraar,
je aandacht op hem of haar te richten
alsof je in een spiegel kijkt.
De beginner kijkt naar wat er gebeurt in zijn
eigen geest tegelijk met het luisteren naar en
het waarnemen van het gedrag van de leraar.
Op die wijze ontstaat een diep verlangen in je geest
waardoor deze zich geleidelijk aanpast aan
de Dharma, de werkelijkheid zonder versluiering.
Niets kan je dan nog doen terugkeren van dit pad.
Er ontstaat een positief momentum in de richting
van spirituele transformatie.*

Künga Tendzin¹

Wat is werkelijk?

Het stapeltje rotsblokken lag er nog precies zo bij als tien jaar geleden: een piramide-achtige hoop van ongeveer een meter hoog helemaal aan het uiteinde van de bergweide waar ik mijn langdurige retraites heb gehouden. Vanaf dit punt heb je een adembenemend uitzicht over de uitlopers van de Pyreneeën, woeste heuvels met slechts hier en daar een verdwaalde boerderij. Tijdens de vele wandelingetjes hiernaartoe raapte ik regelmatig een verdwaald stukje rots op en voegde het toe aan de stapel. Ik had gelezen dat reizigers die door het hooggebergte van Tibet trekken dat ook deden: bij bergpassen en kampeerplekken ontstonden zo in de loop der eeuwen kleine gedenktekens van opgestapelde rotsblokken.

Deze retraiteplaats lag enkele honderden meters boven het Tibetaans-boeddhistische centrum Lerab Ling in Zuid-Frankrijk, waar ik ruim vijftien jaar retraites heb gehouden, variërend van enkele weken tot ruim zes maanden per jaar. Een kleine caravan aan de rand van deze bergweide is enkele jaren mijn thuis geweest, totdat ook hier de ambtelijke regulering doordrong en kamperen er niet langer toegestaan werd. Wanneer ik er jaren later op een warme zomeravond naar terugkeer komt de bergweide me vreemd voor. Niet dat er iets aan veranderd is,

integendeel. Het is de waarnemer die is veranderd.

Ik was achtenveertig toen ik hier voor het eerst kwam: een vriendelijke, enigszins wereldvreemde man die net hersteld was van een verslaving, een stukgelopen huwelijk, een *burn-out* en een vastgelopen carrière als leraar in het voortgezet onderwijs. Ik had na al die moeilijkheden best een aardig leven gekregen: ik woonde op een oude tjalk in Amsterdam, had een WAO-uitkering en een leuke jonge vriendin zonder knellende relatiebanden, en kluste wat bij door stoppen-met-roken-cursussen te geven. Hoe merkwaardig dat de ontmoeting met een spirituele leraar dit leven geleidelijk overhoop haalde! Hoe magisch dat een doodnormaal mensenleven plotseling tot bloei begint te komen en zich ontpopt tot een spiritueel pad dat uiteindelijk leidt tot overstijging van het oude vertrouwde ik-bewustzijn.

Terwijl ik ga zitten met mijn rug tegen de stapel nog warme rotsblokken en de zon langzaam ondergaat boven het weidse landschap, probeer ik die hele periode vanaf mijn eerste retraite te overzien. Ik zie mezelf als betrekkelijk jonge hond aan het spirituele pad beginnen, vol enthousiasme en vooroordelen, en met een onstilbare honger naar kennis over de menselijke geest. Ik zie mijn vreugde na het ontvangen van inspirerend onderricht, mijn aversie tegen de religieuze aspecten van het Tibetaans-boeddhisme en de hevige irritaties met betrekking tot het gedrag van mijn Tibetaanse leraar. Ik zie de lange periodes van eenzaamheid op deze bergweide als het dagen achtereen regende. Ik herinner me de euforische momenten tijdens zonnige zomerochtenden wanneer ik volledig vrij van zorgen door deze bergweide dartelde. En bij dit alles zie ik wie hiernaar kijkt, wie het is die deze stroom van herinneringen langs ziet komen. De jonge hond van weleer is nu een jonge hond in een ouder wordend lichaam. De aftakeling van de oude dag is net zo onmiskenbaar als de langer wordende schaduw in de

ondergaande zon. Hoe bevrijdend dat zelfs het naderende einde van dit leven geen echte zorgen meer kan baren. Al die voorbije spirituele belevenissen in dit Tibetaans-boeddhistische centrum komen me nu voor als een verhaal, even fantastisch en onwerkelijk als een sprookje. Het eens zo begeerde ideaal van de ultieme verlichting is vervaagd, opgelost in een vreugdevol aanwezig zijn bij alles wat zich hier en nu voordoet.

De zon is onder, er steekt een frisse avondbries op. De naaldbomen achter me beginnen zacht te zingen. Ik besluit om een boek te schrijven over het spirituele avontuur dat ik op deze bergheellingen heb meegemaakt. Waarom? Voornamelijk om jou als lezer aan te moedigen om ook zoiets dwaas te ondernemen, en zo de vreugde en ellende van het spirituele pad te ervaren en uiteindelijk te ontdekken wat werkelijk is. Om je ook af en toe terug te trekken uit het drukke leven, op zoek naar stilte, naar mooie natuur en naar jezelf, je fundamentele staat van Zijn. Dit boek is bovenal een aanmoediging om daadwerkelijk de oefeningen te doen die onvermijdelijk zullen leiden tot bevrijding van je oude ik-bewustzijn en van de beknellingen die ermee samenhangen. Zodat je het onuitsprekelijk vreugdevolle antwoord zal ervaren op de vraag ‘Wat is werkelijk?’

*Als je beseft dat alle kennis
niet de echte ware Zen is,
begint het antwoord op je vragen
in het hier en nu te dagen.*

Wie ben ik (niet)?

Wie op zoek gaat naar het antwoord op de vraag ‘Wat is werkelijk?’, begint vaak met de vraag ‘Wie ben ik?’. Tijdens zo’n onderzoek blijken allerlei vanzelfsprekende aannames over jezelf te sneuvelen. Eén daarvan is de aanname dat wij een vrije wil hebben, dat we vrij zijn om de keuzes te maken die we willen maken. Er zijn filosofen die beweren dat die vrije wil niet bestaat. Zij redeneren dat elke keuze die we maken beïnvloed wordt door talloze bewuste en onbewuste indrukken uit het verleden. Alle reclame die we ooit gezien en gehoord hebben, alle ervaringen die we eerder gehad hebben, alle mensen met wie we ooit in aanraking zijn geweest, hebben invloed op de keuze die we op dit moment maken. En omdat we ons niet bewust zijn van al die invloeden uit het verleden, zijn die keuzes niet werkelijk vrij.

Deze filosofen krijgen tegenwoordig bijval van hersenwetenschappers. Die hebben namelijk geconstateerd dat de hersenen al bepaalde keuzes maken vóórdat we ons daarvan bewust zijn. De gedachte dat we op een bepaald moment wél een vrije keuze maken hobbelt dus min of meer achter de automatische keuze vanuit de hersenen aan. En die automatische keuze is weer het resultaat van alles wat we daarvoor hebben meegemaakt.

Vanuit boeddhistisch perspectief is deze redenering interessant omdat ze helemaal aansluit bij de spirituele opvatting over de onderlinge afhankelijkheid van alle verschijnselen. Alleen laten de westerse filosofen na om de ultieme consequentie te trekken uit hun redenering, namelijk dat niet alleen de vrije wil een illusie is maar ook de 'ik' die de keuzes maakt.

Stel, je staat in de supermarkt en je denkt na over wat je die avond wilt eten. Pasta of toch aardappelen? Of misschien een maaltijdsalade? En dan maak je je keuze: het wordt pasta. We ervaren dit als een vrije keuze, maar volgens die westerse filosofen is dat een gedachte die pas opkomt nadat we automatisch tot die keuze zijn gekomen op grond van onbewuste invloeden uit het verleden. Het grappige is nu dat de argumenten waarmee wordt aangetoond dat de vrije wil een illusie is, tevens aantonen dat de 'ik' die de keuze maakt een illusie is. Immers, alles wat je beschouwt als jezelf – je naam, je levensgeschiedenis, je hoop en je vrees, wat je lekker vindt en wat niet, wat je belangrijk vindt en wat niet, kortom je hele identiteit – is eveneens ontstaan onder invloed van al je vorige ervaringen. Het is deze illusie van een echt bestaande 'ik' die zijn of haar keuzes als vrij ervaart wanneer ze passen binnen het kader van deze aangeleerde identiteit. De onbewuste invloeden die in de supermarkt leiden tot de keuze 'pasta' zijn een deelverzameling van alle invloeden uit het verleden die tezamen ons zelfbeeld vormen, onze ik-identiteit, dat wat boeddhisten onder 'ego' verstaan.

Stel je nu eens voor dat je op een dag in een supermarkt staat en dat alle producten verpakt zijn in grijs karton, met uitsluitend opschriften in het Chinees. Nu maak je dus een keuze zonder beïnvloed te worden door al je eerdere ervaringen in het verleden. Volgens filosofen zou dat pas een echte vrije keuze zijn! In werkelijkheid ervaren we dat helemaal niet als vrijheid

maar als een ernstige beperking. Hetzelfde geldt wanneer we in de supermarkt plotseling aan een extreme vorm van geheugenverlies lijden waardoor alle vroegere ervaringen niet beschikbaar zijn: ook dan zou de keuze volgens genoemde filosofen werkelijk vrij zijn! Het gedachten-experiment maakt duidelijk dat een keuze die niet beïnvloed wordt door eerdere ervaringen juist een bijzonder onvrije keuze is. Of eigenlijk helemaal geen keuze, maar domweg toeval.

Zowel onze keuzes als de 'ik' die de keuzes maakt worden dus bepaald door invloeden uit het verleden. Toch leiden ook de keuzes die we als vrij ervaren lang niet altijd tot het geluk dat we ermee hopen te bereiken. Dat komt doordat de kiezende identiteit – ons aangeleerde zelfbeeld – een aantal fundamentele misvattingen heeft over de werkelijkheid en over zichzelf. Het zijn misvattingen die betrekking hebben op wie of wat wij in werkelijkheid zijn, en wat de status is van gedachten die we hebben over onszelf en de werkelijkheid. Hier komen we op het gebied van de spiritualiteit, daar waar het logische denken geen antwoorden meer geeft en alleen nog in staat is onjuiste antwoorden aan de kaak te stellen en zijn eigen beperktheid te onthullen. Voor antwoorden op de meest fundamentele vragen zoals 'wat is werkelijk' en 'wie ben ik werkelijk' schiet het denken tekort. Of zoals de zevende-eeuwse boeddhistische leraar Shantideva ooit schreef: 'absolute werkelijkheid valt buiten het domein van het intellect'. Deze fundamentele werkelijkheid kan alleen ervaren worden als het denken en onze aangeleerde identiteit doorzien en overstegen worden.

Om te ontdekken wie je werkelijk bent moet je dus eerst ontdekken wie je niet bent. Wie je niet bent is alles wat je denkt dat je bent, alles wat je geleerd hebt te ervaren als jezelf, je naam, je lichaam, je levensgeschiedenis, je voor- en afkeuren, en alle op

vroegere ervaring gebaseerde strategieën om geluk binnen te halen en ellende te voorkomen. Dat alles is niet wie je werkelijk bent. Dat klinkt overigens dramatischer dan het is. Deze identiteit, dit aangeleerde zelfbeeld, hoeft niet om zeep gebracht te worden om te ontdekken wie je werkelijk bent. Het ego blijft ook op het spirituele pad gewoon functioneren, en spirituele groei is in feite de enorme ruimte ontdekken die zich om dat aangeleerde zelfbeeld heen bevindt. Die heldere liefdevolle allesomvattende ruimte is wie we werkelijk zijn. En het doel van spirituele beoefening is niet om dat als geloof te aanvaarden, maar om dat te realiseren.

Als eenmaal dit vooruitzicht in je geest gewekt is, als je eenmaal deze inspiratie ervaren hebt, hetzij door het lezen van een boek, het zien van een leraar op YouTube of in het echt, dan ben je op het spirituele pad. Dan verlaat je af en toe de gebaan-de paden van je aangeleerde zelfbeeld en dompel je jezelf onder in spirituele beoefening: de training die erop gericht is je identificatie met het aangeleerde zelfbeeld los te laten en zo te ervaren wie of eigenlijk wat je in werkelijkheid bent. Het was dat diepe verlangen naar 'waarheid' c.q. 'werkelijkheid' dat mij elke zomer weer naar Zuid-Frankrijk lokte, en de vreugdes en ontberingen van het spirituele pad deed kiezen. Was de keuze voor het spirituele pad een vrije keuze? Wat doet het ertoe! Hier zien we een duidelijk verschil tussen filosofie en spiritualiteit: filosofen denken na over de werkelijkheid. Spiritualiteit brengt je in de werkelijkheid. Filosofen praten. Spiritualiteit herkent de beperkingen van taal, en bloeit op in de stilte als het innerlijke gebabbel is opgehouden.

*De dwaas verliest zich in details
En raakt verstrikt in woorden en letters.
Zo iemand is jaloers op de vooruitgang van anderen
en doet koortsachtig zijn best dezelfde resultaten te behalen.
Maar wanneer je je vastklampt aan de waarheid, verandert
die in leugens;
doorzie je echter de leugens dan veranderen ze in waarheid!
Waarheid en leugens zijn twee kanten van dezelfde munt;
beide hoeven aanvaard noch verworpen te worden.*

Ryokan (1758-1831)³

Lerab Ling, ‘plaats van verlichting’

Het was midden in de nacht toen ik voor de eerste keer arriveerde in het Tibetaans-boeddhistische centrum Lerab Ling in Zuid-Frankrijk. Na een vermoeiende autorit, vanaf Amsterdam meer dan twaalf uur, was het eerste wat me bij aankomst opviel de oorverdovende stilte. Iedereen was al naar bed, en mijn twee medereizigers, vriendelijke dames die hier al jaren kind aan huis waren, toonden me de tent waarin ik zou verblijven. Deze zogenaamde platformtent had een houten vloer en twee eenpersoons bedden, en stond in een schuin oplopend weiland met nog honderd precies dezelfde tenten. Moe maar voldaan bleef ik nog even voor mijn tent zitten kijken naar de vage vormen van de rijen tenten in de maanverlichte nacht, de zacht ruisende bosrand boven aan het weiland en de grote rollen geperst hooi die in het open gedeelte boven de tenten lagen. In de oude schapenboerderij die verbouwd was tot spiritueel centrum brandde hier en daar nog een lichtje. Daarachter doemde de vorm op van een enorme witte tent, door de dames de *shrine*-tent genoemd, waarin de boeddhistische lessen zouden plaatsvinden. Bij het zachte getjirp van een verre krekel kroop ik in de tent en zocht in het donker mijn bed op. Af en toe hoorde ik een snurkje of hoestje van slapers in andere tenten.

Ik prees me gelukkig dat ik genoeg geld had voor een tent voor mij alleen.

Niet lang daarna, ik was bijna in slaap, maakte ik kennis met het verschijnsel 'valwind'. Hoewel het een bijna windstille nacht was, kwam er af en toe een plotselinge rukwind als een golf de heuvel af rollen waardoor het tentdoek eerst ingedrukt werd en meteen daarna met een enorme knal weer opbolde. Mijn allereerste nacht in retraite verliep tamelijk onrustig.

Wakker worden op een plaats waar je in het donker bent aangekomen is altijd een bijzondere ervaring, zeker als het een mooie omgeving is. Toen ik laat in de ochtend mijn slaperige hoofd uit de tent stak werd ik meteen verrast door de heldere schoonheid van de plek. Onder een strakblauwe hemel met hier en daar een wit wolkje lagen heuvels in alle gradaties van groen en geel: loof- en naaldbomen, grasland waarin het gras wel of nog niet gemaaid was. Op de helling beneden mij lag de oude schapenboerderij zoals een Franse boerderij eruit hoort te zien: diverse tegen elkaar aanleunende huizen en schuren, oude verweerde stenen, kleine ramen, groene klimop en allerlei bloeiende struiken en bomen. Daarachter schitterde de grote witte shrine-tent in de ochtendzon. Tussen de platformtenten zag ik ook mensen lopen van wie ik aannam dat het boeddhisten waren – dit was tenslotte een boeddhistisch centrum – maar ze zagen er eigenlijk heel gewoon uit. Ik merkte dat ik lichtelijk op mijn hoede was: met mijn wetenschappelijk geschoolde en dus sceptische geest was ik midden in een spiritueel kamp terechtgekomen en ik keek dus behoorlijk de kat uit de boom. Maar iedereen gedroeg zich tamelijk normaal, zelfs vriendelijk, en al gauw ging ik op zoek naar de kantine, of waar je dan ook wat kon eten. Dat bleek de oude schapenschuur te zijn, keurig verbouwd tot eetzaal, waar een typisch

Frans ontbijt geserveerd werd: wit stokbrood, kleine pakjes boter en confiture. Gezonde voeding hoorde kennelijk niet bij de cultuur in dit kamp.

Later die dag kwam ik voor een nog grotere verrassing te staan: tijdens de lunch en het diner at iedereen vlees! Zelf was ik al jaren vegetariër en ook de Boeddha was geen voorstander van vlees eten. Hier bleek hoe het Tibetaans-boeddhisme zich vermengd heeft met de cultuur van het land van herkomst. In Tibet eten de mensen vlees omdat in het hooggebergte haast geen groente verbouwd kan worden. Natuurlijk weten ook de Tibetanen dat vlees eten in strijd is met de boeddhistische opvattingen, maar daar zijn allerlei redeneringen omheen gebouwd die wij tegenwoordig als hypocriet zouden bestempelen. Zo krijgt alleen degene die het dier doodmaakt negatief karma. Het slachten wordt dus aan niet-gelovigen overgelaten. Of de allermooiste redenering: wanneer een boeddhist verlichting bereikt, geldt dat automatisch ook voor alle dieren die hij ooit heeft opgegeten. De sceptische westerse geest vraagt zich dan meteen af of de dieren in kwestie, als het hun gevraagd was, akkoord zouden zijn gegaan met deze regeling! Hoe dan ook, ergens bleek een loketje te zijn waar je op speciaal verzoek een vegetarische maaltijd kon krijgen. En omdat maar weinig mensen hier gebruik van maakten hoefde ik nooit lang in de rij te staan.

Die middag zag ik mijn eerste Tibetaanse lama. Het was niet de bekende Sogyal Rinpoche, de leider van dit spirituele centrum en de leraar voor wie ik eigenlijk kwam. Deze lama heette Rin-gu Tulku Rinpoche. ‘Rinpoche’ is trouwens geen naam maar een aanspreektitel die ongeveer hetzelfde betekent als *darling* in het Engels of ‘kostbare’ in het Nederlands. Je spreekt het uit als *rimposjé*. En met Tulku worden die leraren aangeduid die

beschouwd worden als een reïncarnatie van een vroegere belangrijke boeddhistische leraar. De les ging over Shantideva, een verlichte leraar uit de achtste eeuw, en het meeste ging me ver boven de pet. Maar de sfeer was prettig en ontspannen: Ringu Tulku las stukjes uit de traditionele tekst en gaf er vervolgens wat uitleg bij, alles in vrij goed verstaanbaar Engels. Echt boeiend werd het toen de mensen in de grote tent (een paar honderd) vragen mochten stellen. Ik weet nog goed hoe een van de aanwezigen de vraag stelde: 'Kunt u zich uw vorige leven herinneren?' Tot mijn verrassing gaf de leraar niet meteen een standaard antwoord maar probeerde hij daadwerkelijk het zich te herinneren, zo ongeveer als iemand die antwoord wil geven op de vraag wanneer hij voor het laatst een echte olifant gezien heeft: 'Eh, eens even kijken...' Ten slotte zei hij: 'Eh, nee, ik kan me mijn vorige leven niet herinneren. Maar dat zegt niet zoveel want ik weet zelfs niet meer wat ik vorige week gegeten heb.' Hoewel ik toen behoorlijk sceptisch was over het hele idee van reïncarnatie (je kunt het niet bewijzen en niet weerleggen, dus wat heb je eraan), vond ik zijn houding heel ontwapenend. Later zag ik dat dit mijn eerste kennismaking was met het boeddhistische principe van waarnemen in plaats van conceptualiseren. Ofwel: kijken in plaats van denken.

Die avond kreeg ik een taak: de bel luiden voorafgaand aan het ontbijt en de lunch. De volgende ochtend kwam ik iets voor zes uur uit mijn bed na een goede nachtrust zonder knallende valwinden en begon ik aan mijn eerste ronde door het nog slapende kamp. Met enig sadistisch genoegen mepte ik op de oude koperen klankschaal terwijl ik me een weg baande tussen de rijen met platformtenten en de kleine houten chaletjes verderop waar de meer gefortuneerde boeddhisten verbleven. Als nootore langslaper liep ik nogal verdwaasd rond op deze vroege