

Een lieve klap voor je kop

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*  
*Vrij van gedachten*  
*Over liefde en loslaten*  
*Wijzen naar de maan*

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van  
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers via  
[www.amboanthos.nl/nieuwsbrief](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

Jan Geurtz

# Een lieve klap voor je kop

Over liefde, verlangen en verlies  
als spirituele oefening

Ambo|Anthos  
Amsterdam



ISBN 978 90 263 6117 3

© 2023 Jan Geurtz

Omslagontwerp Studio Jan de Boer

Omslagillustratie © Shutterstock/Happy Person

Foto auteur © Jet van Gaal

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

# Inhoud

De bijzondere relatie tussen verliefdheid en ‘goddelijke’ liefde	9
Wetenschappelijke spiritualiteit, wat is dat?	13
Wat heeft liefde ermee te maken?	16
Contemplatie en meditatie	19
1 Verliefdheid als spirituele beoefening	27
2 Ego en identificatie	61
3 Ervaringen op het spirituele pad	95
4 De non-duale essentie: goddelijke liefde	119
5 Over ouderdom en naderende dood	153
6 Over liefde en lijden	177
7 Over taal en denken	201
8 De illusoire werkelijkheid	223
Niets hoeven te bereiken is wat je bereikt	245
Nawoord	249
Gedichtenindex	251
APPENDIX Andere boeken van Jan Geurtz	257



Het innerlijk geheim

*Als het koud is en het regent  
ben je nog mooier!  
De sneeuw brengt me dichters  
bij jouw lippen.*

*Het innerlijk geheim,  
dat wat nooit geboren is,  
jij bent die frisheid  
en ik ben bij jou.*

*Ik kan je gaan en komen niet verklaren.  
Je komt plotseling binnen  
en weer ben ik nergens  
in je onmetelijke heiligheid.*

Jalaluddin Rumi, Perzische dichter (1207-1273)  
(vertaling van de auteur)





## De bijzondere relatie tussen verliefdheid en ‘goddelijke’ liefde

Tijdens de zomer van 2021 werd ik weer eens stapelverliefd. En het was wederzijds! Deze vrouw had dezelfde spirituele overtuiging over liefde en relaties als ik: we besloten dat we elkaar volledig vrij zouden laten, en daardoor de liefde zo puur mogelijk te genieten en zo min mogelijk mee te gaan met ego’s neiging tot vasthouden en veiligstellen. Hierdoor, en ook dankzij mijn ervaring in Dzogchen gewaarzijnbeoefening, ervoer ik voor het eerst in mijn leven de bijzondere relatie tussen enerzijds persoonlijke verliefdheid, en anderzijds de liefde die inherent is aan de natuurlijke staat van Zijn, wat ook wel de ‘goddelijke’ of ‘bovenpersoonlijke’ liefde genoemd wordt.

Het uitgangspunt in Dzogchen (de non-duale traditie in het Tibetaans boeddhisme) is dat wie we denken dat we zijn – ons aangeleerde zelfbeeld – niet is wie we werkelijk zijn. Dit aangeleerde zelfbeeld, doorgaans het ego genoemd, is niets meer dan een psychische constructie, een schijnzelf. Wat we werkelijk zijn is het gewaarzijn van alles: dat wat gedachten, gevoelens en percepties kan ervaren. Doorgaans is dit gewaarzijn zich niet bewust van zichzelf en heeft het zich volledig geïdentificeerd met de gedachten en gevoelens van het ego. Dzogchen is een methode om je identificatie met het ego los te laten en het gewaarzijn te herkennen als je werkelijke zelf.

Die neiging van gewaarzijn om zich te identificeren met ego's aangeleerde reflexen is het sterkst bij heftige emoties. We verliezen ons dan volledig in ego's stroom van gedachten die gevoed wordt door hoop op geluk en angst voor lijden. Vaak gebeurt dit bij de meest pijnlijke gebeurtenissen, zoals een relatiecrisis, ziekte, eenzaamheid of naderende dood. Maar ook bij heel prettige gebeurtenissen, met name bij verliefdheid, zie je dit verschijnsel: doorgaans zal het gewaarzijn, ook als het al enigszins bewust is, zichzelf toch meteen vergeten en volledig samensmelten met de euforie van de wederzijdse verliefdheid.\*

Zo ook bij mij. Hoewel het gewaarzijn al in mij ontwaakt was, bleek het bij vorige verliefdheden nog niet bestand tegen de heftigheid van de emoties. Op rustige momenten herkende ik mezelf wel als gewaarzijn, maar tijdens buien van heftige verliefdheid bleek ik telkens weer volledig meegezogen te worden in de stroom van drukke gedachten en de identificatie met het euforische of verlatingsangstige ego.

Deze keer ervoer ik voor het eerst dat gewaarzijn zichzelf niet meer volledig kwijtraakte tijdens de euforische buien van verliefdheid, en ook niet bij de pijnlijke buien van gemis en verlatingsangst. Er gebeurde precies het omgekeerde: in plaats van dat gewaarzijn zichzelf verloor in de verliefdheid, ging de verliefdheid als voeding fungeren voor gewaarzijn. Om dit uit te leggen wordt in Dzogchen de volgende beeldspraak gebruikt.

Gewaarzijn wordt vergeleken met een houtvuurtje, de heftige pijnlijke of fijne emoties worden vergeleken met de wind. Doorgaans als mensen geen of weinig ervaring hebben met gewaarzijnbeoefening, is het maar een zwak brandend vuurtje, en zal zo'n heftige wind als verliefdheid het vuurtje meteen uitblazen:

\* Meer hierover in *Verslaafd aan liefde*.

je bent dan volledig geïdentificeerd met je verliefdheid. Maar als gewaarzijn door langdurige beoefening een stabiel brandend vuur is geworden, dan zal een stevige wind het vuur niet uitblazen maar juist harder laten branden. De energie van de verliefdheid voedt nu het gewaarzijn, dat hierdoor steeds helderder en liefdevoller wordt, tot soms een extatische staat ervaren wordt waarin twee afgescheiden ego's tijdelijk volledig oplossen. Dan wordt ook steeds duidelijker ervaren dat liefde niet zozeer een individueel gevoel is in de ene persoon voor de andere, maar dat beide personen een uitingsvorm zijn, een soort doorgeefluik van die inherente alomtegenwoordige liefde.

Bij de juiste combinatie van twee ego's ontstaat de bijzondere situatie waarin die ego's elkaar beschouwen als 'de allermooiste-liefste-leukste' en zo de bevrediging vormen van een diep verlangen. Daardoor kan de ego-verkramping zich tijdelijk ontspannen en ervaren we eventjes de altijd aanwezige inherente staat van liefde.

Maar meestal herkennen mensen deze liefde niet als hun eigen inherente staat van Zijn, waardoor het lijkt of het de ander is die jou deze liefde geeft. Dus willen we bijna altijd dat heerlijke gevoel vasthouden, en de angst om de ander weer kwijt te raken toedekken. Deze verlatingsangst is eigenlijk dezelfde inherente liefde, maar dan in een beknelde vorm omdat we het willen vasthouden. Maar ook hiervoor geldt: als je in staat bent om die angst met oordeelvrij liefdevol gewaarzijn toe te laten, te mogen voelen, dan lost ook die op in de liefde waarmee ze is omhelsd.

Het is dus niet zo dat de gebruikelijke ego-reflexen van liefde willen vasthouden en angst voor verlies zich niet meer voordoen als zelfgewaarzijn voldoende stabiel is. Het is de identificatie met deze ego-reflexen die vermindert en uiteindelijk oplost in de realisatie dat het ego slechts een aangeleerde mentale constructie is:

je bent dat niet, het is veeleer de rol die je speelt in de wereld. Die ego-reflexen kunnen dan ervaren worden zonder erin bekneld te raken, waarna ze oplossen in het gewaarzijn ervan.

Zo kan spirituele contemplatie op verliefdheid, en ook op elke andere wereldse verschijningsvorm van liefde, een toegang openen naar realisatie van de allesomvattende inherente liefde, de non-duale staat van Zijn. Deze spirituele contemplatie is een heel bijzondere methode om theoretische opvattingen te transformeren in een werkelijke ervaring. Dankzij deze contemplaties blijft spiritualiteit niet steken in een religieuze overtuiging of egocentrisch ‘wishful thinking’. Om die reden noem ik deze methode ook wel de ‘wetenschappelijke spiritualiteit’, om ze te onderscheiden van wat vaak enigszins denigrerend zweverige spiritualiteit genoemd wordt, en die ik liever omschrijf als de ‘verhalende spiritualiteit’. In de volgende hoofdstukken ga ik hier dieper op in.

## Wetenschappelijke spiritualiteit, wat is dat?

Spiritualiteit komt voor in vele verschijningsvormen. Voor mij is spiritualiteit de verzameling kennis en methoden die erop gericht is om de werkelijkheid te gaan ervaren zoals ze werkelijk is. Deze definitie suggereert dat we doorgaans de werkelijkheid op een onjuiste manier ervaren. Alle traditionele spirituele stromingen zijn het daarover eens, en noemen die onjuiste perceptie bijvoorbeeld 'samsara', 'mara' of 'de illusoire werkelijkheid'. Veel hedendaagse spiritualiteit gaat deze onjuiste perceptie te lijf door prachtige verhalen en beelden te creëren over hoe de werkelijkheid dan wel is. Het zijn verhalen over Gaia, of over een ophanden zijnde wereldwijde transformatie naar een hogere dimensie, of over contact met engelen en buitenaardsen die ons begeleiden. Ik beweer niet dat deze verhalen onjuist zijn, ze zijn alleen op geen enkele wijze te verifiëren. Het blijven overtuigingen waar mensen weliswaar steun en troost aan kunnen ontleen (en daar is niets op tegen), maar die niet opgewassen zijn tegen de werkelijk nare gebeurtenissen in ons leven zoals relatie-ellende, ziekte, ouderdom en naderende dood. Je zou ook kunnen zeggen dat deze verhalen een onderdeel gaan vormen van het zelfbeeld (ego) van degene die erin gelooft, maar geen weg bieden om het ego te overstijgen en onze werkelijke staat van zijn te realiseren. Om de spiritualiteit waar dit boek over gaat te onderscheiden van de

‘verhalende spiritualiteit’ noem ik haar ‘wetenschappelijke spiritualiteit’. Ze maakt namelijk gebruik van dezelfde methode als de exacte wetenschap.

De wetenschappelijke onderzoeksmethode gaat als volgt te werk: eerst wordt een hypothese geformuleerd over hoe (een deel van) de werkelijkheid die we nog niet volledig begrijpen, zou kunnen functioneren. Vervolgens wordt herhaaldelijk een onderzoek opgezet dat erop gericht is om deze hypothese te weerleggen. Hoe vaker dat mislukt, hoe meer vertrouwen de wetenschapper krijgt dat deze hypothese werkelijk waar is. Deze methode gaat dieper dan wanneer je een hypothese alleen maar probeert te bevestigen. Het alom bekende voorbeeld is dat als je wilt bewijzen dat alle zwanen wit zijn, je niet op zoek moet gaan naar witte zwanen, want dan is de kans levensgroot dat je zwarte of gekleurde exemplaren over het hoofd ziet. Je moet juist je best doen om zwanen van een andere kleur te vinden. Hoe langer je daar niet in slaagt, hoe waarschijnlijker de hypothese wordt dat alle zwanen wit zijn.

In de wetenschappelijke spiritualiteit gebeurt precies hetzelfde, alleen is het onderzoeksterrein hier niet de materiële werkelijkheid maar de menselijke geest en de wijze waarop we de werkelijkheid waarnemen. Er zijn door diverse spirituele wetenschappers door de eeuwen heen hypothesen geformuleerd over de werkelijke aard van de menselijke geest. De Boeddha zei 2500 jaar geleden al dat zijn theorie niet moest worden geaccepteerd als een geloof, maar grondig onderzocht diende te worden, en hij gaf er de belangrijkste onderzoeksmethoden bij: contemplatie en meditatie.

Het lastige bij dit onderzoek is dat onze menselijke geest zowel de onderzoeker is als het onderzoeksobject. Hierdoor ervaart de beginnende onderzoeker een hoop onzekerheid: heeft een constatering betrekking op wat waargenomen wordt of op de manier van waarnemen? Maar omdat de meest fundamentele spirituele hypothese stelt dat waarnemen en wat waargenomen wordt uit-

eindelijk 'niet-twee' zijn, non-duaal, lost dit probleem in de loop van het spirituele onderzoek gaandeweg zichzelf op.

Een ander probleem bij het spirituele onderzoek is dat realisatie van de pure werkelijkheid niet in taal te beschrijven is; ze gaat vooraf en voorbij aan woorden en taal. Denken kan niet tot realisatie leiden omdat het zelf een belangrijk onderdeel is van het probleem: we zien de werkelijkheid zoals we die geleerd hebben te zien, dus via onze gedachten erover. Het denken kan wel via logica zijn eigen ontoereikendheid constateren, maar realisatie, de pure ervaring van zijn, kan niet via logisch denken bereikt worden. Vandaar dat in spirituele theorieën vaak beeldspraak, vergelijkingen en poëzie gebruikt worden om toch een suggestie te geven van wat realisatie inhoudt. Deze denkbeelden werden door de Boeddha 'vingers die naar de maan wijzen' genoemd. Niet de denkbeelden maar waar ze naar verwijzen, is waar het om gaat. Verder moet ieder mens het onderzoek met zijn eigen geest en in zijn eigen geest uitvoeren, en de vingerwijzingen toepassen totdat op den duur de 'maan zelf', de pure werkelijkheid gerealiseerd wordt.

Het opmerkelijke is dat de exacte wetenschap, en met name de quantumfysica via haar onderzoek naar de fundamenteën van de materiële werkelijkheid uiteindelijk tot dezelfde conclusie leidt als de wetenschappelijke spirituele onderzoeksmethode van het waarnemende bewustzijn, namelijk de onscheidbaarheid van wat we bewustzijn en wat we materie noemen. Beide vormen van onderzoek, 'naar buiten' en 'naar binnen', komen elkaar dus tegen in de eindrealisatie van een fundamentele achtergrondconstante waar zowel bewustzijn als verschijnselen in en uit ontstaan. Je zou het gewaarzijn kunnen noemen of quantumveld, naargelang de taal van de methode die je hebt gebruikt.

## Wat heeft liefde ermee te maken?

De spirituele hypothese dat bewustzijn en materie fundamenteel niet van elkaar gescheiden zijn, wordt wel de non-duale essentie genoemd. Realisatie hiervan wordt vaak verlichting genoemd, of ontwaken. Dat elk mens in staat is deze realisatie in zichzelf te vinden, wordt in het boeddhisme 'de boeddhanatuur' genoemd, en in advaita 'het zelf' (Atman). Er wordt gezegd dat wanneer een mens deze essentie realiseert, hij of zij vrij is van lijden, en leeft vanuit liefde en compassie voor alles wat leeft. Maar zolang we deze essentie niet realiseren wordt deze liefdevolle essentie belemmerd door ons aangeleerde zelfbeeld (ego), en door de voortdurende stroom van gedachten die onze waarneming van de werkelijkheid vertroebelt. We leven daardoor met een ondertoon van gemis aan deze inherente staat van liefde en verbondenheid. En we zijn ervan overtuigd dat dit gemis moet worden opgevuld door personen en omstandigheden buiten onszelf. Dit is het belangrijkste kenmerk van ons aangeleerde zelfbeeld: het ontleent zijn eigenwaarde altijd aan liefde en erkenning van anderen. Dat kan in verschillende vormen voorkomen: liefde van een partner, vriendschappen, materiële welvaart, leuke bezigheden enzovoort. Zodra we die omstandigheden dreigen kwijt te raken of als ze te lang ontbreken in ons leven, ervaren we vanuit ons ego angst en behoefteigheid; angst voor eenzaamheid, en be-



hoefdigheid aan toedekking van die angst door anderen en omstandigheden.

Zo zijn we vanwege onze diep ingesleten aangeleerde overtuiging altijd op zoek naar liefde en erkenning van anderen. De veronderstelde jackpot in dit streven is de liefdesrelatie: samenzijn met die ene fantastische persoon die er altijd voor je is, onvoorwaardelijk van je houdt en je nooit in de steek zal laten. Hoe ironisch: het is het streven naar dit ideaalbeeld van liefde van een ander dat ons afsnijdt van onze inherente staat van liefde. Zodra we echter verliefd zijn op iemand en de verliefdheid is wederzijds, dan ervaart het ego de meest begeerde vervulling van zijn behoeftige streven, en kan het zich tijdelijk volledig ontspannen. Op die momenten van totale ego-ontspanning is er heel even een vrije doorgang naar onze inherente staat van liefde: we ervaren dan onvoorwaardelijke zuivere liefde. Maar omdat we ons niet bewust zijn van het inherente karakter van die liefde, en we die alleen maar ervaren zolang de geliefde 'Ik ook van jou' blijft zeggen, zijn we ervan overtuigd dat het de ander is die ons deze heerlijke volmaakte liefde schenkt. Daarom willen we die ander nooit meer kwijt, en ontstaat de angst dat dat wel gebeurt. We creëren allerlei wederzijdse garanties en geruststellingen, beloftes van trouw en verboden op ontrouw, om te voorkomen dat we die ander kwijtraken. Dit is in feite een nieuw streven van het ego, deze keer niet om een geliefde te vinden maar om die niet kwijt te raken. Daardoor sluit die tijdelijke opening naar onze inherente, niet herkende staat van liefde zich weer en verdwijnt de pure bruisende liefde geleidelijk achter de vertrouwde veiligheid van de ego-relatie. Zowel het streven naar een liefdesrelatie als naar het niet kwijtraken ervan, snijdt ons dus af van de inherente staat van volmaakte liefde.

Spiritualiteit verstrekt ons de informatie over dit proces en biedt tevens de methoden om dit in jezelf te onderzoeken. Zodra we na veel oefening in staat zijn om de krampachtige behoef-

tigheid van ons aangeleerde zelfbeeld te ontspannen zonder dat van buitenaf aan die behoefte is voldaan, dus door onvoorwaardelijk toe te laten wat je voelt aan behoeften of gemis, opent zich die inherente staat van liefde, onze fundamentele staat van zijn. Tibetanen noemen deze staat van liefde ‘Kuntu Zangpo’ (volmaakte goedheid). In het soefisme wordt het simpelweg ‘god’ genoemd of ook ‘liefde’. In het Westen wordt het vaak ‘de natuurlijke staat van Zijn’ genoemd of ‘de non-duale essentie’. Het is wie/wat wij in werkelijkheid zijn. Dat is de verbazingwekkende hypothese van de wetenschappelijke spiritualiteit.

Rest nog de cruciale vraag: hoe kun je deze hypothese onderzoeken op haar werkelijkheidswaarde? Of anders gezegd: hoe doe je dat, het ego volledig en onvoorwaardelijk ontspannen in elke ervaring, zowel de fijne als de pijnlijke? Vele methoden en technieken zijn overgeleverd door de eeuwen heen, en in elke tijd worden er ook weer nieuwe ontwikkeld. Ze zijn allemaal onder te verdelen in twee categorieën: contemplatie en meditatie. Daarover gaat het volgende hoofdstuk.

## Contemplatie en meditatie

Het voornemen om te gaan mediteren stuit bijna altijd op verzet van ons ego. Dat komt omdat ons ego het niet prettig vindt om van zichzelf te ontdekken dat het slechts een mentale constructie is zonder werkelijkheidswaarde. Het komt zichzelf niet graag tegen, het is liever bezig met leuke afleidingen. Daarom begint elk spiritueel pad met de overdracht van relevante kennis over het aangeleerde zelfbeeld. Het ego moet op zijn minst een begin van begrip hebben waarom het op termijn voordeel oplevert om zulke saaie en irritante meditatieoefeningen te doen.

In dat opzicht werkt de spirituele hypothese aanvankelijk dus vooral als een soort worst die we ons voorhouden teneinde de ongemakken van de spirituele beoefening voor lief te nemen. Het is een paradoxale situatie, waarin we dus eigenlijk streven naar het einde van het streven. Toch is dit geen zinloze bezigheid omdat deze oefeningen geleidelijk de paradox voelbaar maken en zo de ruimte creëren waarin het ego zijn eerste ervaringen opdoet van authentieke ontspanning. Verlichting als aantrekkelijk toekomstbeeld vervaagt daardoor; in plaats daarvan ontstaan geleidelijk korte ervaringen van inherente liefde en helderheid, die het vertrouwen in dit spirituele pad versterken.

Dus wat zijn die oefenmethoden die zichzelf geleidelijk overbodig maken? Ze zijn onder te verdelen in contemplatie en medi-

tatie, maar dan wel op een andere manier dan in de ‘verhalende spiritualiteit’ gebruikelijk is.

## Meditatie

Meditatie is de verzamelnaam voor heel veel methoden die je globaal weer in twee soorten kunt verdelen, namelijk de kalmeringsmeditatie en de inzichtmeditatie, ook wel respectievelijk shamata en vipassana genoemd. Veel methoden hebben van allebei wat in zich. Als de nadruk op het kalmeren van de geest ligt, dan is de methode er meer op gericht je af te sluiten voor prikkels van buitenaf en te focussen op een innerlijk object zoals de ademhaling, een mantra of een visualisatie. Bij deze methoden heeft de meditator meestal haar ogen dicht, en sluit ook vaak geluiden buiten door met een koptelefoon te luisteren naar het ruisen van de oceaan of een zachte vriendelijke stem die je de kalmering inpraat. Deze kalmeringsmeditatie levert voornamelijk korte periodes van ontspanning op, maar verandert weinig of niets aan onze identificatie met het aangeleerde zelfbeeld. Het is eigenlijk het ego dat zich af en toe leert terugtrekken uit de drukke wereld om zich prettig ontspannen te voelen. Ik noem deze vorm van meditatie ‘wellness’-meditatie, want het effect is vergelijkbaar met de staat van ontspanning die je met een dagje sauna kunt bereiken.

Inzichtmeditatie is er meer op gericht onze onjuiste perceptie van de werkelijkheid te doorzien, en onze inherente staat van liefde en helderheid te realiseren. Veel eigentijdse vormen van meditatie zijn een mengvorm van kalmerings- en inzichtmeditatie, zoals de tiendaagse Vipassanatrainingen die tegenwoordig populair zijn, en alle vormen van ‘mindfulness’-meditatie. Eigenlijk is het vooral de motivatie van de beoefenaar die bepaalt of een