

Over liefde en loslaten

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*

Jan Geurtz

# Over liefde en loslaten

De levenscrisis als spirituele doorbraak

Ambo|Anthos  
Amsterdam



ISBN 978 90 263 3847 2

© 2017 Jan Geurtz

Omslagontwerp Studio Jan de Boer

Omslagillustraties © Mohamad Itani / Arcangel Images

Illustraties binnenwerk © Emma Ringelding

Foto auteur © Kimm Govers

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

# Inhoud

## DEEL I

### De theorie van het loslaten

1	Hoe dit boek is ontstaan	9
2	Lijden en spirituele groei	12
3	De gedachtewereld en de werkelijkheid	15
4	Het aangeleerde zelfbeeld	19
5	Het lijden benutten in plaats van bestrijden	25
6	De gedachtewereld in tijden van voorspoed	31
7	De levenscrisis	35
8	De neurologische werking van het lijden	39
9	Ego's wederzijdse afhankelijkheidsrelatie	46
10	Ego's relatiecrisis	52
11	Een praktische oefening in liefdevol gewaarzijn	56
12	De hardnekkigste illusie: controle	61

## DEEL II

### De praktijk van het loslaten

13	De paradox: spontane bevrijding opwekken	71
----	--	----

Kaart 1 tot en met 32	76
Spirituele ervaringen	141
14 De valkuilen op het pad van liefde en loslaten	159
Appendix I: Over meditatie en niet-meditatie	165
Appendix II: Andere boeken van Jan Geurtz	173

## DEEL 1

# De theorie van het loslaten

*De ervaring is op zichzelf niet verdeeld in een deel dat ervaart en een ander deel dat wordt ervaren. Het is één ondeelbaar, onbenoembaar, intiem geheel. Liefde en schoonheid zijn de namen die aan de ervaring gegeven worden als die intimiteit gevoeld wordt. Zij zijn de natuurlijke toestand van elke ervaring, niet de specifieke toestand van een bepaalde ervaring.*

Rupert Spira  
(hedendaagse Engelse Advaita-leraar)

*Als je je geest herkent als je eigen leraar,  
is dat de hoogste inwijding.  
Laat alles zoals het is in oorspronkelijke eenvoud en  
helderheid zal uit zichzelf ontstaan.  
Alleen door niets te doen zul je alles doen wat er te doen valt.  
Waar geest en verschijnselen één zijn  
is oneindige openheid.*

Patrul Rinpoche  
Tibetaanse leraar uit de 19de eeuw

## Hoe dit boek is ontstaan

In de zomer van 2015 kwam ik in een levenscrisis terecht met mijn spirituele liefdespartner. Hoewel wij autonomie, persoonlijke groei en spirituele realisatie altijd boven veiligheid hebben gesteld, was er in de tien jaar dat wij elkaar liefhebben ook ongemerkt een verstrengeling gegroeid waarin onze ego's zich veilig waanden bij elkaar. In die zomer verdween echter vrij snel alle veiligheid uit de relatie, en hoewel ook dat helemaal paste binnen onze opvatting over de spirituele liefdesrelatie, ontstond er een nieuwe wisselwerking waarin we heftige verlatingsangsten bij elkaar opwekten. Het kleine angstige jongetje in mij dat door jaren van haar intense veilige liefde geleidelijk uit zijn schulp gekropen was, verloor nu ineens zijn houvast en voelde zich diep ongelukkig en in de steek gelaten. Tegelijk zag de volwassen spirituele beoefenaar in mij dat zich hier een bijzondere gelegenheid aandiende om deze allerdiepste ego-pijn te leren herkennen en te overstijgen. Ook mijn geliefde aanvaardde de spirituele uitdaging en ging er op haar manier mee aan het werk.

Het afgelopen jaar was voor mij een achtbaan met de meest intense wederzijdse liefdesgevoelens, afgewisseld met de allerdiepste angsten en beknellingen. Mijn ervaring met Dzogchen-



meditatie hielp me om deze pijnlijke gevoelens te zien zonder ervoor weg te lopen, en ze te onderzoeken met een heldere oordeelvrije geest. Vaak leverde dat alleen maar méér gepieker op: telkens weer ronddraaien in dezelfde angstige gedachten en pijnlijke gevoelens. Maar heel soms gebeurde het wonder dat in alle spirituele tradities beschreven wordt: het lijden lost op in totale ontspanning, het ik-gevoel vervaagt in liefde en openheid, en gedachten bevrijden zichzelf in het gewaarzijn ervan.

In die ruime staat van bewustzijn ontstonden spontaan hele korte beschrijvingen hoe die plotselinge doorbraak van ultieme beknelling naar ultieme openheid tot stand kwam. Het waren altijd heel korte en liefdevolle zinnestukjes, soms relativerend, soms confronterend, soms met humor of met dwaasheid. Ik heb ze op kleine kaartjes geschreven, geknipt uit de binnenkant van chocolaverpakkingen.

Daarna bleek dat deze gecondenseerde liefde en helderheid ook opnieuw gebruikt kan worden: vaak als ik in een pijnlijke bui zat trok ik een kaartje uit de stapel, en voltrok het wonder zich opnieuw! Het is zo spectaculair om een totaal beknellende emotie te zien veranderen in pure energie zonder dat er iets in de emotie verandert; het enige wat verandert is de manier van waarnemen!

Omdat deze methode ook voor anderen bruikbaar zou kunnen zijn, schreef ik dit boek. Het eerste deel bevat korte hoofdstukjes over hoe het lijden ontstaat door een onjuiste manier van waarnemen, hoe de levenscrisis vanuit spiritueel gezichtspunt een bijzondere gelegenheid is voor spirituele groei, en hoe het lijden gebruikt kan worden als spirituele beoefening. In deel twee staan op de rechterpagina's de korte instructies die ik de afgelopen maanden verzameld heb, met op de linker pagina's de beknopte verklaring.

Dit boek is een uiting van mijn enthousiasme en dankbaarheid voor de eeuwenoude kennis over de essentie van geest en werkelijkheid afkomstig uit de Tibetaanse Dzogchen-traditie, en tevens een poging die in eigentijdse bewoordingen door te geven. Het is ook een liefdesverklaring aan mijn spirituele partner. En het is een verslag van mijn eigen spirituele en nooit eindigende zoektocht, en mijn poging daarnaar te kijken met de liefde die mijn diepste essentie is. Moge dit boek bijdragen aan het benutten van je levenscrisis en je pijnlijke emoties als een bijzonder spiritueel avontuur, met bevrijding van het lijden als onvermijdelijke uitkomst ervan.

## Lijden en spirituele groei

In de zomer van 2015 stond ik met mijn kampeerbuisje op een camping in midden Frankrijk om lekker rustig aan *Vrij van gedachten* (verschenen in december 2015) te werken toen de relatiecrisis toesloeg. Mijn geliefde stond op een camping aan de andere kant van Frankrijk, en de bereikbaarheid per telefoon was gebrekkig. Wat een pijnlijke gesprekken waren dat, waarin we wanhopig de oude veiligheid probeerden te herstellen maar telkens juist meer angst bij elkaar opwekten. En dan weer lange dagen in angst en onzekerheid zonder telefooncontact. Ik maakte lange wandelingen om de malende geest tot rust te brengen (wat niet lukte), of ging keihard werken om de geest af te leiden (wat soms wel lukte). De nachten waren afschuwelijk met soms maar een paar uur slaap en heel veel wakker liggen, wanhopig en bang.

Mijn eerste reactie op deze ellende was natuurlijk zelf-afwijzing: 'Nou geef je al jaren spirituele lessen en schrijf je boeken over ego's manier om relaties aan te gaan, wat ontzettend stom dat je er nu zelf intrapt!' Die zelf-afwijzing is in feite ego's manier om het door zelf-afwijzing ontstane lijden nog eens extra af te wijzen: het is afwijzing van zelf-afwijzing, en het verdubbelt je ellende. Af en toe lukte het om er niet in mee te gaan, en mijn aandacht op de eigenlijke beknelling te rich-

ten. Terwijl mijn lijf overal pijn deed van slaapgebrek en langdurige stress, en mijn gedachten keer op keer dezelfde angstige en verwijtende verhalen produceerde, was er iets in mijn geest wat af en toe kon waarnemen wat hier allemaal gebeurde. Niet dat het daardoor minder pijn ging doen, maar er was een vaag besef dat deze ellende gebruikt, en zinvol gemaakt kon worden als spirituele beoefening.

Het eerste wat mij toen begon op te vallen was dat al het lijden zich in mijn gedachten en in mijn lijf afspeelde, en dat in de werkelijkheid van die Franse camping met zijn prachtige omgeving er helemaal niets aan de hand was. Zelfs de schaarse telefoongesprekken met mijn geliefde verliepen eigenlijk heel liefdevol en met veel begrip voor elkaars angst. Geleidelijk werd het me duidelijk dat de angst en de ellende zich in een andere dimensie afspeelden dan op de plek waar ik zat en sliep, at en wandelde; dat het pijnlijke proces zich ergens anders voltrok dan in de werkelijkheid van die rustige camping en zijn prachtige heuvelachtige omgeving.

Achteraf zie ik dat op die Franse camping het proces van spirituele groei, waar ik al vijftien jaar mee bezig was, en mijn spirituele liefdesrelatie waar ik al tien jaar gelukkig in was, nu echt in een doorbraakfase gekomen waren. Nog een conclusie die ik achteraf kan trekken is dat spirituele groei en pijnlijke emoties erg goed bij elkaar passen. Zonder beknelling geen bevrijding, zou je kunnen zeggen. Of: 'Lijden moet gevoeld worden, om het te kunnen overstijgen'. Ik heb in het afgelopen jaar waarin deze crisis zich telkens ontvouwde en weer oplosste, en waarin ik door de diepste wanhoop en pijn ging, ook méér intense verlichtingservaringen gehad, diepere ontspanning gevoeld, meer geluk en diepere liefde ervaren dan in heel mijn leven ervoor.

Wat ik ook ervaren heb is dat al die uren van meditatie die ik de afgelopen vijftien jaar heb gedaan, en al die lange boeddhistische retraites, op zichzelf niet genoeg waren om deze crisis te voorkomen, maar wel tijdens deze crisis tot bloei kwamen, vrucht begonnen af te werpen op momenten dat ik dat het minst verwachtte. Het lijkt wel alsof alle spirituele studie en beoefening die we in ons leven gedaan hebben, pas echt goed gaat ‘werken’ tijdens een intense levenscrisis. Of andersom gezegd: een levenscrisis kan vooral benut worden voor spirituele groei als je al enige ervaring hebt met de spirituele manier van kijken naar je eigen geest. Daarover heb ik in vorige boeken al geschreven, en in appendix 1 vind je een beknopte samenvatting ervan.

## De gedachtewereld en de werkelijkheid

Tijdens die eerste weken van mijn relatiecrisis viel het me op dat ik ook vaak scenario's aan het bedenken was die helemaal niet echt plaatsvonden en zelfs hoogstonswaarschijnlijk waren. Het waren verhalen waarin de geliefde de meest pijnlijke dingen zei of deed, en mij op de allerergste manieren behandelde en afwees. Het leek wel of er een wisselwerking gaande was tussen pijnlijke gedachten en een gespannen en vermoeid lichaam; het lichaam raakt in de stress door angst en onzekerheid, en vervolgens is het de lichamelijke stress die weer nieuwe angstige verhalen in de geest opwekt. Steeds groter werd zo de kloof tussen de pijnlijke gedachtewereld en de werkelijkheid van die Franse camping waar ik me in bevond. Door aandachtig te blijven kijken naar deze wisselwerking, werd het pijnlijke mechanisme me gaandeweg duidelijk. En natuurlijk kwam dat helemaal overeen met wat Boeddha en andere spirituele leraren al hebben verkondigd: dat de werkelijkheid volmaakte eenheid in liefde is, en dat het denken hier een pijnlijke scheiding in aanbrengt. Gedachten vormen als het ware een soort verklarende scheidingslaag tussen onszelf en de werkelijkheid. Daardoor wordt de fundamentele eenheidservaring opgesplitst in een waarnemend 'ik' (subject) en een waargenomen werkelijkheid (object) buiten die ik. We zien onszelf – ons

lichaam met zijn zintuigen, gedachten en gevoelens – als de waarnemer van een echt bestaande werkelijkheid die zich buiten dat lichaam bevindt. Het is opmerkelijk hoe gemakkelijk je kunt zien dat zo'n diep ingesleten gewoonte in feite onjuist is. Kijk zelf maar: ervaar je op dit moment een lichaam met zintuigen en gedachten en gevoelens? En ervaar je een materiele wereld buiten dat lichaam dat door de zintuigen van dat lichaam wordt waargenomen? Dit is onze gebruikelijke manier van ervaren. Maar kijk eens wat beter: zie je dat er ook iets is wat zowel het waarnemende lichaam met gedachten en gevoelens kan ervaren als de werkelijkheid die waargenomen wordt? Wat is het dat in staat is te weten wát je ziet en hoort en denkt en voelt en tevens dát je ziet en hoort en denkt en voelt? Kennelijk is er iets wat zich bewust is van zowel waarnemer als wat waargenomen wordt, van subject en object.

Zodra je hierover gaat nadenken is er onmiddellijk een soort 'ja maar'-protest: 'ja maar, er bestaat toch ook echt een lichaam met zintuigen, en een werkelijkheid buiten dat lichaam?' Dit is de meest fundamentele eigenschap van gedachten: ze lijken te verwijzen naar een echt bestaande werkelijkheid buiten je ervaring, en los van je ervaring. Ga maar eens ergens zitten en kijk naar een boom. Je eerste indruk is dat die boom daar echt staat los van jouw waarneming ervan. Maar wie of wat ervaart zowel de waarnemer als het object van waarneming? Het is belangrijk dat je dit zelf onderzoekt en geen genoegen neemt met het theoretische antwoord van iemand anders.

Hetzelfde geldt voor de vraag of de gedachte 'boom' een adequate beschrijving is van je ervaring? Dit is gemakkelijk te onderzoeken: het woord 'boom' is niets anders dan een etiket bij de ervaring, zonder enig verband met die ervaring, ongeveer zoals een catalogusnummer bij een museumstuk. In andere delen van de wereld gebruiken mensen trouwens heel

verschillende etiketten voor dezelfde boom: 'Baum, Arbre, Tree'. Toch zal je zodra je geheel automatisch het etiket 'boom' op je ervaring plakt, meteen de stellige indruk hebben dat de boom die je ervaart ook werkelijk daar staat zoals je hem waarneemt, en dat jij de werkelijke waarnemer ervan bent. Die mentale constructie is zo in onze waarneming geïntegreerd dat ook als je probeert naar een boom te kijken zonder de gedachte 'boom', of zelfs terwijl je 'fiets' erbij denkt, je nog steeds dezelfde boom ervaart alsof die los van jouw waarneming bestaat. Vandaar dat het enige oefening vergt voordat je kunt kijken naar de werkelijkheid zonder deze mentale dualistische versluiering ervan. Het resultaat is dat je af en toe glimpen opvangt van een werkelijkheid die in wezen onbeschrijfelijk is. Maar omwille van de communicatie zou je kunnen zeggen dat deze onbeschrijfelijke werkelijkheid een allesomvattende eenheid is van indrukken die tezamen een sensationele ervaring vormen in en van het bewustzijn. Je zou het ook pure liefde kunnen noemen, liefde van de werkelijkheid voor zichzelf.

Zolang onze gedachten gaan over een boom, een weiland, de wind in je haar en je voeten in het gras, is er nog niet een echt probleem; hooguit wordt de pure liefdevolle werkelijkheidssensatie door het denken gebanaliseerd tot een doodgewone ervaring van jezelf in een doodgewoon weiland. Maar zodra we een emotie ervaren zorgt ditzelfde denkmechanisme voor heel veel ellende. Immers, ook nu zijn we er heilig van overtuigd dat gedachten als 'ze mag me niet verlaten', 'mijn liefde is niet goed genoeg', 'ik kan niet leven zonder hem', 'dit had niet mogen gebeuren' verwijzen naar een objectieve werkelijkheid waarin die narigheid zich werkelijk afspeelt! En we geloven dat we als ervarder van die ervaring ook echt falen, tekortschieten of onrechtvaardig behandeld worden. Al het lijden ontstaat door dit denkmechanisme, door het opsplitsen