

INTERVIEW MET JAN GEURTZ

De rebellie tegen het denken



‘Het zoeken naar iets diepers, mooiers en werkelijkers zal geen succes opleveren, omdat je de oplossing in de verkeerde richting zoekt. Je diskwalificeert wat je nu ervaart’, zegt de boeddhistische leraar Jan Geurtz. ‘Keer het om en bedenk dat wat je nu ervaart al de moeite waard is. Zoeken naar beter kan je wel op weg helpen om het spirituele pad op te gaan, maar je komt alleen verder als je dit streven onderweg weer loslaat.’

Door Ad Bergsma

Elke journalist weet dat de eerste zin van zijn stuk pakkend moet zijn om doorlezen te rechtvaardigen. Als ik echter aan Jan Geurtz (1950) vraag waarom hij interessant is voor lezers, krijg ik gelijk een vriendelijke tik op mijn vingers. ‘Ik geloof helemaal niet dat mensen in mij geïnteresseerd zouden moeten zijn. Ik vind het leuk als mensen naar mij toe komen om iets te leren over het boeddhisme, maar ik besef dat de spiritualiteit waar ik mij in heb verdiept niet voor iedereen een bijdrage zal leveren aan een betere kwaliteit van leven.’

Ziel

Zieltjes winnen zit volgens Geurtz niet in het basispakket van het boeddhisme, al is het maar omdat het idee ontbreekt dat een mens een persoonlijke ziel heeft: ‘Christenen hebben hun geloof te vuur en te zwaard uitgedragen. Ze gebruikten als pressiemiddel dat je in de hemel of hel zal belanden. De opvattingen over de ziel dwongen gelovigen recht in de leer te blijven. De religie is daardoor onveranderd gebleven, toen ze nieuwe gebieden veroverde. Het boeddhistische gedachtegoed mist een dergelijk ijkpunt. Het heeft daardoor een eigen kleur kunnen aannemen in de gebieden waarin het verspreid werd, zoals Japan, China, Thailand en Tibet.’

Starheid zou volgens Geurtz ook een vreemde eigenschap zijn voor een levensfilosofie die veranderlijkheid centraal stelt: ‘Een bekend boeddhistisch inzicht is dat je je handen niet tweemaal op dezelfde manier kunt wassen in de rivier, omdat zowel de rivier, als het vuil en de handen zijn veranderd. De basisgedachte van het boeddhisme is we geen ziel hebben in de zin van een eeuwig persoonlijk leven. Alles is vrij van een zelf, alles is samengesteld uit elementen die op elkaar inwerken, zoals een rivier. Alleen het bewustzijn biedt een onderliggende continuïteit. Jij en ik hebben hetzelfde bewustzijn, dan niet afgescheiden is.’

‘Het woord ziel verandert ieder mens in een ding dat afgescheiden is van anderen. Het boeddhisme is een levensmethode die mensen leert dat we niet zijn dat we denken dat we zijn. Ons denken creëert een ego aan de hand van jeugdervaringen, leeftijd, politieke voorkeuren, angsten, hoop, herinneringen, opvattingen en verwachtingen. Voor het boeddhisme is dat ego niet meer dan een verschijningsvorm. Wat je werkelijk bent, is de ervarder van die verzameling ervaringen en opvattingen. Je bent geen ego, je ervaart een ego. Dit onderscheid is cruciaal, omdat we lijden door de identificatie met het ego. We lijden, omdat we onszelf voorhouden dat onze gedachten waar zijn.’

‘We lijden, omdat we onszelf voorhouden dat onze gedachten waar zijn’

Te mooi om niet te delen

De belofte dat we leed kunnen overstijgen, lijkt precies de reden waarom Geurtz een breed publiek heeft gevonden. Hij is onder meer auteur van negen boeken met titels als *De verslaving voorbij*, *Vrij van gedachten*, *Het einde van de opvoeding* en *Bevrijd door liefde*. Geurtz schrijft deze boeken omdat hij de boeddhistische inzichten simpelweg te mooi vindt om voor zichzelf te houden. ‘Wie daar zin in heeft kan er kennis van nemen, maar het is geen boodschap om mee langs de deuren te trekken. Daarvoor is het te subtiel en te intelligent.’

Geurtz zou inderdaad een slechte Jehova’s getuige zijn. Hij presenteert zich niet als een spirituele leraar die alles weet en zielsgelukkig boven het woelen van de wereld verheven is. ‘Als ik zelf verliefd word en een relatie krijg, word ik daardoor nog evenzeer in beslag genomen als in de tijd voordat ik kennis maakte met het boeddhisme. Als de relatie misloopt, ben ik

nog net zo kapot. Het grote verschil is dat die gekwettheid minder lang blijft hangen. Mijn groei bestaat eruit dat ik mijn verzet tegen hoe het is gegaan eerder kan opgeven, minder verkrampd raak en minder in boosheid op een ex blijf hangen.' 'Hetzelfde geldt als ik aan het wandelen ben door de natuur rond mijn huis op de Veluwe en mijn hart op hol slaat. De eindigheid van het leven klopt aan mijn deur in de vorm van hartritmestoornissen en het onbehagen daarover gaat met me op de loop. Zo werkt de geest nu eenmaal. Dat ik spiritueel groei, lees ik af aan het feit dat ik niet meer de hele wandeling in dat gevoel blijf hangen. Ik betrap mezelf er al tijdens de wandeling op dat ik mijn gedachten over de pijp uitgaan voor waar aanneem. Ik zeg tegen mezelf: "Jan, je bent weer aan het mokken." Iets van de onmetelijke ruimte achter de gedachten opent zich dan en de hele situatie krijgt iets humorvol. Ik ervaar dat het lijden dat me net nog in de greep had, slechts een niet-adequate manier van waarneming is.' Wie met Geurtz praat, krijgt het idee dat hij hard werkt om een betere versie van zichzelf te worden, zonder het idee te hebben dat hem dit superieur maakt. Of zoals hij zelf zegt: 'Ik ben een heel klein beetje opgeschoten.'

'Ik ben een heel klein beetje opgeschoten'

Drie keer is scheepsrecht

Geurtz' eerste flirt met het boeddhisme kwam in de hippie-tijd. Net zoals zijn leeftijdgenoten las hij het boek *Siddharta* van Herman Hesse en dompelde hij zich onder in de geromantiseerde spiritualiteit van de hoofdpersoon. 'Wij wilden ook zo verheven zijn en gebruikten veel LSD, hasj en drugs om onze ervaringen te verrijken. De fout die we daarbij maakten was dat we ons verheven voelden boven wat we het klootjesvolk noemden. We wilden dat alles mooier, dieper en hoger zou zijn, maar we hadden niet in de gaten dat we onszelf aan het verdoven waren. De verslaving waar ik in belandde, was een poging niet te hoeven voelen wat ik ervaarde.'

Een tweede flirt met het boeddhisme kwam voor Geurtz in de jaren zeventig, toen de VPRO de dalai lama interviewde. 'Ik keek en voelde mijn antireligieuze verzet wegvloeien, dat ik had overgehouden aan mijn katholieke opvoeding. De dalai lama gaf heel openhartig antwoord op de vragen die hem gesteld waren en hij leek zichzelf totaal niet belangrijk te vinden. Het was voor hem geen enkel probleem als iemand anders

een ander geloof aanhing en hij maakte geen reclame voor het aanhangen van de juiste god. Concurrentie leek bij hem geen rol te spelen en zijn enige boodschap leek dat de denkende geest niet het meest essentiële van het mens-zijn vertegenwoordigt.'

Het lichte gevoel van onder de indruk zijn van de boodschap van de dalai lama, leidde echter niet tot het oppakken van een boek of het volgen van een cursus. Geurtz: 'Ik zat in die tijd vast in een relatie die niet goed werkte en we hadden samen de zorg voor vier kinderen. Daarbij kwam dat ik les gaf op een school voor het voortgezet beroepsonderwijs. De leerlingen werkten vier dagen in de week en gingen één dag in de week naar school. Zes uur daarvan werden besteed aan zaken die ze begrepen, zoals houtbewerken. Ik gaf echter twee uur maatschappelijke begeleiding en daar zagen ze het nut niet van in. Het cijfer voor mijn vak kwam ook niet in een rapport. De braafste leerlingen legden een tas onder hun hoofd en gingen slapen en de minder leuke besteedden twee uur lang aan mij treiteren. Ik was veel te aardig om orde te kunnen houden en ben ik een burn-out terechtgekomen.'

De derde kennismaking met het boeddhisme kwam toen Geurtz zijn leven weer op de rails had mede dankzij psychotherapie. 'Ik was bij een vriend en daar lag op het glazen salontafeltje *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*. Ik sloeg het open en was door de eerste alinea direct gegrepen. Ik vroeg of ik het boek mocht lenen, maar mijn vriend had het zelf nodig. Ik ben toen op mijn fiets gestapt richting de boekwinkel en heb het boek net voor sluitingstijd bemachtigd. Bij het lezen kon ik mijn wetenschappelijke scepsis niet loslaten toen de schrijver Sogyal Rinpoche uitlegde wat er na de dood met ons zou gebeuren, omdat je dat helemaal niet kan weten. Maar er waren ook passages die mij erg pakten. Dankzij mijn studie pedagogiek had ik kennis over de psychologie, maar die wetenschap houdt zich bezig met het denken. Rinpoche beschreef de dimensie erachter, het gewaar zijn van de stroom van gedachten. Ik had het gevoel dat mijn meest fundamentele natuur was aangeraakt. Ik kan het alleen maar beschrijven dat het was alsof mijn hart opening. Wat de concepten precies betekenden, zou pas later op zijn plek vallen.'

Pragmatisch

Geurtz schreef zich direct in voor een beginnerscursus en zou later retraites onder leiding van Rinpoche volgen in de Pyreneeën. 'De eerste keer was ik daar twee weken, daarna drie maanden en vervolgens heb ik de "drie jaar, drie maanden

Jan Geurtz (1950) studeerde Nederlands, orthopedagogiek, onderwijskunde en wetenschapsfilosofie en is vooral geïnspireerd door het boeddhisme. Hij is auteur van negen boeken, waaronder *Verslaafd aan liefde* en *Wijzen naar de maan*. Daarnaast geeft hij lezingen, cursussen, workshops en retraites, en ook online spirituele cursussen.

Namens Ambo | Anthos mogen we drie exemplaren weggeven van *Verslaafd aan liefde*. Kans maken? Mail voor 1 februari 2021 naar win@coachlink.nl.



en drie dagen-retraite” gedaan. In deze laatste periode was ik ongeveer de helft van de tijd gewoon thuis, want ik wilde het contact met mijn kinderen niet verliezen. Thuis ging ik door met de beoefening.’

Geurtz deed mee op zijn Hollands, lekker pragmatisch. ‘Op de boerderij van het spirituele centrum waren altijd wel vijfhonderd tot duizend mensen. Dat was me te druk en ik installeerde me in een caravannetje op een heuvel vijfhonderd meter verderop. Ik volgde de lessen en at in het kamp, maar was daarnaast ook veel alleen. Ik deed bijvoorbeeld niet mee aan de eindeloze recitaties van teksten. Dat ritmisch opdreunen deed me te veel aan de kerk van vroeger denken en daar spijbelde ik dan van. Dat spijbelen leidde niet tot uitsluiting of afkeuring. In die caravan heb ik voor het eerst rust gevonden in mezelf. Ik maakte lange wandeling en genoot van de donkerblauwe kleur van de lucht op hoogte. Alles bij elkaar was het gewoon heel erg leuk en redelijk boeiend.’

Het spirituele onderricht van Rinpoche kende pieken en dalen. ‘Rinpoche kwam stevast te laat voor het onderricht en dan zat ik te stikken van de hitte tussen stinkende boeddhisten. Ik ergerde me dan kapot. Er waren echter ook momenten dat hij heel helder en liefdevol aanwezig was. Ik heb in die periode geleerd mijn ergernissen zelf op te lossen. Soms deed ik dat door simpelweg te gaan wandelen en een andere keer probeerde ik mijn ergernis te bezien als een herkenbare reeks gedachten. De beoefening was dan een middel om mij niet in de ergernis te verliezen. Lijden ontstaat door niet te willen ervaren wat je ervaart. Je voelt je dan eenzaam of mislukt of je

bent ervan overtuigd dat je de verkeerde keuze hebt gemaakt. Dat lijkt klote. Maar echt rot is het vooral als je dat niet wil voelen. Vlucht niet in zuipen, snuiven, snelle seks of porno, maar neem de rottigheid tot je en laat het los.’

Afscheid nemen

Voor Geurtz was het genoeg dat hij af en toe de attractie mocht ervaren die van Rinpoche uitging en dat hij hem soms in zijn geïnspireerde staat van zijn mocht meemaken. ‘Andere cursisten kwamen echter soms met zichzelf in de knoop, omdat ze zichzelf niet toestonden om ook negatieve gedachten te hebben over hun leraar. Ik zag ook medecursisten die eerst net zo’n hekel hadden aan de recitaties als ik, maar die deze uren later zonder onbehagen konden uitzitten. Zij zagen dat dan als spirituele groei, maar ik vroeg me af of er niet ook gewoon sprake was van afstomping en onderwerping.’

In 2015 zou Geurtz uiteindelijk het kamp van Rinpoche definitief verlaten. ‘Ik had het idee dat ik de belangrijkste lessen had geïncorporeerd, maar afscheid nemen van de grote leraar was ongehoord. Binnen het religieuze gedeelte van het Tibetaanse boeddhisme was dat een soort van zondig. Er was geen officieel spreekuur om afscheid te nemen, maar ik wist wel wie ik moest aanspreken om Rinpoche te bereiken. Via via kwam mijn vertrek hem ter ore en toen ik door het dorp liep, liet hij zijn auto langs mij heen rijden. Het raampje draaide open: “Ik hoor dat je weggaat.” “Ja”, zei ik en ik bedankte hem. Rinpoche zei toen nog dat ik geen les mocht geven in Nederland, maar ik antwoordde dat ik niet stil kon zijn over hetgeen mij het meest raakte. Rinpoche gaf mij toen zijn zegen door te zeggen dat ik vanuit mijn hart moest lesgeven en mijn ego in toom moest houden. Uiteindelijk zijn erkenning en succes wel leuk, maar geen bewijs dat je belangrijk of waardevol bent.’

‘Ik had het gevoel dat mijn meest fundamentele natuur was aangeraakt’

Korte tijd later zou echter blijken dat Rinpoche deze regel zelf niet volgde. ‘Rinpoche kwam in het nieuws, omdat hij zijn positie misbruikte om seks te hebben met de vrouwen in zijn meest intieme kring van volgelingen. Ik had wel gezien dat deze groep ongelooflijk hard moest werken, maar zag dat altijd als een onderdeel van hun spirituele pad, omdat ik dacht dat dit

op basis van vrijwilligheid gebeurde. De boeddha bleek behept te zijn met een blinde vlek.'

De ontsparing van zijn grote leraar Rinpoche ziet Geurtz als een uitvloeisel van het feodale systeem waarin hij is opgegroeid. 'In Tibet worden spirituele leraren al heel vroeg aangewezen en zo'n toekomstige grote leraar wordt al op zijn vierde op de troon gezet. Een deel van die leraren wordt geen monnik, maar een lama, wat betekent dat je niet celibatair bent. Zo'n man kon zich dan bijvoorbeeld ontwikkelen als tantraleraar. Hij kon dan een jonge studente uitkiezen voor de beoefening. Voor de betrokken dame was het een grote eer. Zij was op slag niet arm meer, kreeg spiritueel onderricht en behoorde ineens tot de maatschappelijke elite. Seks met de leraar werd gezien als een versneld pad naar verlichting. Rinpoche had uiteindelijk niet voldoende helder bewustzijn om zijn misstappen te voorkomen.' Liefde prediken is niet hetzelfde als je liefdevol gedragen.

McMindfulness

Een levenslange beoefening van het boeddhisme levert kennelijk geen garantie op tegen al te menselijk falen. Geurtz: 'Ik geloof niet dat verlichting een soort eindpunt is waarin je niet meer groeit. Het spirituele pad is heel geleidelijk en continu: de automatische reflexen van de geest zijn zo sterk dat er veel tijd voor nodig is om die te herkennen en los te laten.'

'Liefde prediken is niet hetzelfde als je liefdevol gedragen'

De meerwaarde van het boeddhisme helemaal relativeren, wil Geurtz echter niet. 'Ik hoor weleens mensen zeggen dat ze al twintig jaar mediteren en dat ze nog steeds net zo gefrustreerd

zijn als toen ze ermee begonnen. Dan heb je iets niet goed gedaan. Er zijn namelijk twee vormen van mediteren. De eerste is een soort kalmeringsmeditatie. Je kent het wel. Je doet je ogen dicht, luistert naar een stem die je vraagt je gewaar te worden van je ademhaling, terwijl op de achtergrond een Japans fluitje klinkt en de oceaan ruist. Dat is net als naar de sauna gaan een prima methode om je even wat kalmer te voelen. Het draagt net als gezond leven en bewegen bij aan je welzijn. Ik heb er dan ook geen enkel probleem mee dat mindfulness zo populair is geworden in het westen.'

Mediatie als middel tot kalmering leidt volgens Geurtz niet tot wezenlijke veranderingen. 'Naast kalmeringsmeditatie heb je ook inzichtmeditatie nodig. Dan observeer je stil en met open ogen de activiteit van je eigen geest. Je probeert niet gelukkiger te worden door de juiste interventies toe te passen, maar je bent je simpelweg gewaar wat zich aandient in de vorm van plezier of van shit. Je leert jezelf af je eigen gedachten te geloven, zodat je een ruimere staat van zijn kan ervaren, die van nature gelukkig is. Het gaat om een fundamenteelere manier van zijn dan je met het denken kan bereiken.'

De grootste uitdaging daarbij is misschien wel het loslaten van het idee dat je moet snappen wat er gebeurt. Geurtz: 'Daar heb ik zelf zeker twee jaar mee geworsteld, maar uiteindelijk heb ik veel houvast gehad aan de woorden van Katie Byron: "Je hoeft het niet te weten, je kan het niet weten en het is onmogelijk het te weten. Je kan het alleen maar ervaren." En als ik daar een voorbeeld van moet geven, kom ik toch weer terecht bij een les van Rinpoche. Op heel geïnspireerde bijeenkomsten lukte het om gedachteloos naar hem te luisteren en na afloop was ik daar dan helemaal vol van, zonder dat ik aan medecursisten na afloop kon vertellen waar Rinpoche het eigenlijk over gehad had. Er was niets verhelderd en het ging voorbij aan woorden, gedachten of beschrijving. Ik had geen idee hoe ik dat kon overbrengen, maar ik had het ervaren.'

