



FOTO SANJA MARUSIC

'Spiritualiteit is een kwestie van proberen'

ZINGEVING Jan Geurtz is een populaire schrijver over spiritualiteit, in zijn nieuwe boek vertelt hij over zijn eigen zoektocht. Dit zijn drie levenslessen van hem.

Door onze redacteur **Wouter van Noort**

Jan Geurtz was niet altijd de boeddhistische goeroe die hij nu is. Hij moest eerst een hele reeks verslavingen overwinnen („van drugs tot roken tot prostitutie-bezoek”), een burn-out te boven komen en een echtscheiding doormaken voordat hij in aanraking kwam met spiritualiteit. „Een tamelijk normaal leven dus”, vertelt hij grappend aan de thee in zijn woonboerderij in de Veluwe bossen. In zijn zitkamer die op de bomen uitkijkt staan een boeddhistisch altaar en een gong.

Geurtz (69), grijze haren, rustige ogen, is de laatste jaren uitgegroeid tot een populaire schrijver en spreker over spiritualiteit. Zelf heeft hij niet zoveel met de term goeroe. „Dat suggereert dat ik het allemaal wel zou weten terwijl ik ook nog veel moet leren.”

Hij schreef diverse boeken waarin hij boeddhistische wijsheden vertaalt naar praktische tips voor een beter leven: relaties, opvoeden, van verslavingen afkomen. Van zijn populairste boek, *Verslaafd aan liefde* (2009), verkocht hij ruim 100.000 exemplaren.

In februari verschijnt een jubileumeditie daarvan, net als het nieuwe *Wijzen naar de maan*, een boek over zijn eigen spirituele zoektocht. Ook zijn lezingen, en de YouTube-video's en podcasts waarin hij optreedt zijn opvallend populair.

Boeddhisme en oosterse spiritualiteit zijn al decennia in zwang in het Westen, maar Geurtz merkt de laatste jaren wel een verandering. „Vroeger kwamen er vooral veertigers, vijftigers en zestigers op af, nu twintigers en dertigers.”

Blijkbaar raken zijn ideeën, en de verpakking ervan, een snaar. Op welke levenslessen komt zijn publiek zoal af?

1 Jij bent niet je ego

Veel wat mensen doen om geluk te bereiken en lijden te voorkomen werkt averechts, volgens Geurtz. „Als je geluk probeert na te streven, wordt het minder. Lijden wordt juist gecreëerd en verlengd door er vanaf te willen. Dat is een belangrijk thema in het boeddhisme.”

Dat komt volgens Geurtz, en vele boeddhisten met hem, door ons aangeleerde zelfbeeld: wie je denkt dat je bent. Hij denkt dat dit terug te voeren is op de ervaringen die elk mens als baby heeft.

„Dan maken we elke dag mee dat we worden gevoed en geknuffeld: op die momenten ontspannen baby's zich. Vervolgens worden ze in een bedje gelegd en als mama er dan niet is, gaan ze huilen. Pas als mama terugkomt, kan een baby zich weer ontspannen.

„We krijgen zo allemaal in het begin van ons leven een dagelijkse training in de overtuiging dat een goed gevoel van een ander komt, en dat angst en behoefte ontstaan door te weinig erkenning, liefde, voeding.

„Dat zorgt ervoor dat het leven voor veel mensen erop gericht blijft om zoveel mogelijk erkenning en liefde te zoeken.” Eerst zoek je dat bij je ouders, later worden dat vrienden, je collega's, je partner. Je zoekt het geluk buiten jezelf, zegt Geurtz. Dat zoeken naar erkenning en liefde van anderen is volgens hem een doodlopende weg.

Geurtz' adviezen lijken haaks te staan op wat sommige andere populaire auteurs over zingeving schrijven. Neem de Amerikaanse denker David Brooks bijvoorbeeld, die schrijft in zijn recente boek *The Second Mountain*: „Het is een misvatting dat je jezelf gelukkig kunt maken”. Volgens hem moet je juist diepe relaties nastreven. Ook uit veel geluksonderzoek blijkt dat diepe relaties met andere mensen cruciaal zijn voor welbevinden. Maar dat is een onvolledig beeld, vindt Geurtz.

„Je zoekt constant iets om van je nare gevoel af te komen. Je wordt beloond als dat lukt, en het wordt steeds beangstigender om met dat gedrag te stoppen. Je gaat op zoek naar dingen buiten jezelf om de pijn te verzachten of om gelukkig te worden: succes, erkenning, liefde, seks. Zo werken verslavingen ook: je ego ontvlucht de angst en de eenzaamheid door tijdelijke verlichting te zoeken in roken, drinken, drugs of liefde, en op een gegeven moment durf je niet meer zonder. Dat geldt vaak ook voor relaties.”

Het boeddhisme zegt volgens Geurtz niet: verbreek alle banden, maar het roept op om die banden los te zien van wie jij bent, en om je er af en toe uit terug te trekken. Bijvoorbeeld met behulp van zo nu en dan een meditatie-retraite. Hij ziet ook open relaties als een mogelijkheid voor spirituele groei.

„Als monogamie uit liefde voortvloeit is dat helemaal oké, maar vaak is het vooral jaloezie en verlatingsangst waardoor stellen elkaar claimen. Dat zijn symptomen van een verkramping van het ego.”

Hij raadt soms zelfs stellen aan om niet te gaan samenwonen, zodat ze niet te afhankelijk worden van elkaars aanwezigheid en erkenning. „Ik begrijp dat dat voor veel mensen te ver gaat. Maar je kunt angstgevoelens voor bijvoorbeeld verlaten leren herkennen als iets wat jij niet zelf bent, maar als iets wat je liefdevol kunt observeren. Je hoeft je dan niet meer mee te laten slepen door de angsten en behoeftes van het ego.”

2 Pijn moet je benutten

Geurtz haalt een beroemde uitspraak aan van de boeddha: er zijn geen obstakels op het pad, obstakels zijn het pad. Ook die boodschap slaat de laatste tijd in andere vormen aan bij jonge mensen. Populaire zelfhulpboeken over vrij strenge levensfilosofieën van de Romeinse stoïcijnen (zoals Epictetus en Seneca) verkondigen vergelijkbare wijsheden, net als bijvoorbeeld de Vlaamse psychiater Dirk De Wachter die de laatste tijd volle zalen trekt en met *De kunst van het ongelukkig zijn* een bestseller schreef. Er zit blijkbaar iets in de tijdgeest dat mensen dit soort adviezen graag horen.

„Alle ellende is positieve ontwikkeling”, zegt Geurtz. Pardon, alle ellende? „Je moet onderscheid maken tussen pijn en lijden. Als je je been breekt doet dat pijn. Daar kun je weinig aan veranderen. Maar er is dan ook sprake van lijden: je baalt dat je twee weken niet kunt lopen, dat je niet op vakantie kunt. Dat lijden komt uit hoe je die pijn zelf beleeft.

„Zoals met een burn-out bijvoorbeeld. Dat is een *bleeding in disguise*. Het universum geeft een signaal af: ben je wel goed

Wijzen naar de maan, Jan Geurtz. Ambo/Anthos, 240 blz. 20,99 euro.

bezigt? Het is een ziekte waarvan je bijna niet kunt ontkennen dat je hem zelf veroorzaakt hebt. Het is een nieuwe indicatie dat problemen in je eigen geest gecreëerd worden. En niet een soort domme pech van omstandigheden.

„Door een burn-out mee te maken, realiseren mensen: ik beslis zelf over hoe ik omga met omstandigheden. Door burn-outs komen mensen vaak in aanraking met zelfhulpboeken, vervolgens met spiritualiteit, je leert relativeren, en je komt dichterbij wie je werkelijk bent. Lijden moet worden onderzocht, niet ontvlucht.”

Er bestaat geen quick fix

Er is een groot verschil tussen filosofen en spirituele leraren, volgens Geurtz. „De filosoof gaat er vanuit dat als je het begrijpt, dat het dan wel genoeg is. Spiritualiteit zegt: het is leuk als je het snapt, maar daarna moet je gaan oefenen.

„Het begin is het moeilijkst. Je moet zorgen dat je het echt ervaart. Je kunt snappen dat alles één is, dat er eigenlijk niet zoiets bestaat als een afgescheiden ik. Dat het ego maar een mentale constructie is. Maar die kennis helpt je niet zo heel veel als het echt tegenzit. Als je geliefde er vandoor gaat, als een naaste sterft, als je je baan verliest, neem maar op. Dan voel je je alsnog gewoon heel eenzaam en afgewezen.

„Dat oefenen kan door de juiste meditatietechnieken te gebruiken, door een aantal keer per dag te mediteren, en te proberen de lessen daaruit de rest van de dag toe te passen.” De juiste manier van mediteren is volgens Geurtz niet per se de nu populaire manier, via apps als *Headspace* bijvoorbeeld. Dat wordt vaak gebruikt als *quick fix*, vindt hij. „Tegenwoordig zijn kalmeringsmeditaties heel populair, waarbij je even je gedachten kalmeert, via een appje bijvoorbeeld. Daar worden mensen misschien in de loop van de dag iets rustiger van. Maar die helpen je uiteindelijk niet in moeilijke tijden, omdat die zich niet richten op het aangeleerde zelfbeeld uit het begin van je leven.”

Je moet blijvend leren kijken naar je gedachten, zonder ze te veroordelen: in plaats van je gedachten te denken moet je er constant naar leren kijken, ze zonder oordeel observeren, vindt Geurtz. Hij gebruikt daarvoor specifieke meditatiemethodes uit de Dzogchen-stroming, dat zijn bijvoorbeeld meditaties met je ogen open in plaats van dicht. Maar het gaat over meer dan dat.

„Een misvatting over spiritualiteit is dat je geen hekel meer zou mogen hebben aan bepaalde mensen, of de schurft aan spruitjes. Dat mag allemaal, maar je moet je realiseren dat jij niet die hekel of die schurft bent. Je kan zien dat het een reflex is die komt vanuit je ego. Je moet door een proces van deïdentificatie: je bent niet je gedachten, je wordt gedacht.

„De angst voor verlaten en eenzaamheid die we in onze eerste levensjaren hebben aangeleerd, die kunnen verdwijnen als je dat ervaart. Dat is heel moeilijk om echt te beleven hoor, en het lukt mij ook maar op bepaalde momenten.” Het is een kwestie van oefenen, proberen, onderzoeken, vallen en opstaan, benadrukt hij. „Goed leven is een kwestie van doen, niet denken.”