

Dat Jan Geurtz zijn oude, Amsterdamse woonboot enkele jaren geleden kon verruilen voor een vrijstaande, ruime woning aan de rand van het Gelderse Vierhouten valt niet los te zien van YouTube. ‘Sinds ik daar op sta, trek ik een veel jonger publiek’, vertelt de 67-jarige Geurtz, met nog altijd iets van verbazing in zijn stem. ‘Ik heb altijd heel weinig geld gehad, maar nu komt het binnen in hoeveelheden die ik niet eerder kende.’ Het Tibetaans boeddhisme, waar hij zich sinds de jaren zeventig op heeft toegelegd, is in een overhaaste wereld populair geworden. Zijn boeken verkopen beter dan ooit, zijn meditatiecursussen slaan aan. Sommige deelnemers noemen zich zelfs ‘een leerling van Geurtz’, wat bij hem op zijn lachspieren werkt. “Goeroe Jantje”, dat vind ik heel grappig. Je moet de humor ervan blijven zien. Het succes is iets dat nu gebeurt en morgen weer voorbij kan zijn.’

Die vluchtigheid ziet hij als de essentie van het leven. ‘Het stelt eigenlijk niets voor. Ik zie het als een opluchting, dat dit allemaal verdwijnt.’ Afkomstig uit een katholiek gezin en opgegroeid in de jaren zestig verloor Jan Geurtz al vroeg het geloof in God. Tegenwoordig heeft hij met dat woord minder moeite (‘dat jeugdtrauma is wel afgesleten’), al gelooft hij niet in een opperwezen. ‘De werkelijkheid is God’, zo citeert hij instemmend de Amerikaanse spirituele denker Byron Katie. Een gesprek over de boeddhistische kijk op het leven: ‘Ik kan meer genieten, nu ik niet meer echt iemand hoeft te zijn.’

### **Wat is de zin van ons leven?**

‘Je kunt een heel prachtige, filosofische doelstelling formuleren, bijvoorbeeld: we zijn op weg naar totale wereldvrede of naar een wereld waarin alle mensen van elkaar houden. Maar wanneer je ’sochtends geen zin in je dag hebt, heb je daar niet zoveel aan. Voor mij is de zin van het leven, heel praktisch, de zin in het leven. Dat is veel belangrijker dan een filosofisch idee. De vraag is dus vooral: wat maakt dat we zin hebben? Wat maakt dat ik zin heb in mijn leven?’

## **Wat is daarop uw antwoord?**

'Ons ego is eropuit geluk te bereiken door te voldoen aan omstandigheden: aan materiële voorwaarden op het gebied van geld en bezittingen, of aan meer essentiële voorwaarden, zoals dat we bemind willen worden door hen die wij beminnen. De gedachte aan het kunnen voldoen aan die voorwaarden geeft het leven zin, althans voor ons ego.

'Alleen zijn die voorwaarden gebaseerd op de onjuiste overtuiging dat we van onszelf niet gelukkig kunnen zijn – dat we geluk alleen denken te kunnen bereiken door aan die voorwaarden te voldoen. Dat gaat terug op onze eerste ervaringen als baby. Die ontspant zich als zijn moeder er is, maar voelt zich angstig en behoeftig wanneer hij alleen wordt gelaten. Dat heeft de kern van ons zelfbeeld gevormd: van mezelf kan ik me niet goed voelen, pas als een ander de moeite neemt van me te houden, kan ik me ontspannen en krijg ik een gevoel van eigenwaarde.

'Dat ontlenen we dus aan de reactie van anderen. Die moeten dat oorspronkelijke gevoel van afhankelijkheid en machteloosheid bij ons wegnemen. Ons ego-systeem is de hele dag in de weer geruststellende gedachten te produceren: o, ik heb een leuke relatie; o, wat fijn dat ik niet daar woon; o, wat fijn dat ik dit mag doen. Zo houden we zin in de dag en voldoen we aan de behoeften van ons ego aan succes, verbondenheid en intimiteit.'

## **Dat suggereert dat we onszelf voor de gek houden. Bent u aan die voorwaarden voorbij?**

'Nee, dat laatste zeker niet (lacht). Natuurlijk kan ik gewoon blij zijn met ego-dingen, zoals het leuke huis waarin ik woon en de erkenning die ik krijg. Alleen zie ik het niet meer als werkelijke behoeften, maar als ego-behoeften. Het spirituele pad dat ik heb gevolgd, laat je zien dat het zo in elkaar steekt. Dankzij meditatie word je eerst bewust van je automa-tismen, die telkens gericht zijn op het krijgen van erkenning en het voorkomen van afwijzing. Dan krijg je een fase waarin je denkt: 'O, daar moet ik dus van af.' Je wilt dat je ego volmaakt wordt. Dat is een behoorlijk frustrerende

fase begrijp je dat je er niet van af hoeft te komen, omdat je inziet dat je dat niet werkelijk bent.'

### **Wat is een mens dan wel werkelijk?**

'Daar bestaan prachtige woorden voor, zoals je boeddha-natuur (inzicht dat ons bewustzijn puur en zuiver is, red.). Het komt neer op gewaar zijn, op een diepe vorm van liefde en helderheid. Volledige realisatie, of zo je wilt verlichting, is dat je in elke ervaring die essentie herkent. Nou, dat heb ik niet bereikt hoor, maar het is wel een staat waar ik soms in ben. Het is het vermogen om in een nare situatie te kunnen zien: o, wacht eens even, het is het ego dat hier verkramp, omdat niet wordt voldaan aan een van die aangeleerde voorwaarden. Dan kun je dat herkennen en uit jezelf ontspannen, terwijl je in die pijnlijke emotie zit.

'Dat is eigenlijk het hele punt. Normaal moet je eerst weer aan zo'n voorwaarde voldoen om je beter te gaan voelen. Maar dat is niet meer zo wanneer je inziet dat die pijnlijke emotie het gevolg is van verkramping van je ego. Stel je bent in een bui van eenzaamheid, dan volgt daarop zelfafwijzing door het ego: je bent mislukt, niet goed genoeg. Wanneer je dat herkent, ben je in staat je lijden niet als een mislukking te zien, maar als een kans meer te zien dan tot dan toe. Dan kun je gaan zien wat werkelijk is, de fundamenteel goede staat van de mens.'

**Maar die goedheid is toch niet wat we ervaren – er is toch ook, zie het nieuws in de krant, fundamentele slechtheid?**

‘Ja, maar de gebruikelijke manier van hoe we ons leven ervaren, is ook onjuist. Die leert ons: af en toe zijn mensen goed, af en toe slecht en het is allebei even echt. De Boeddha heeft over goedheid gezegd dat het geen geloof is, maar nodigt uit tot zelfonderzoek ernaar en het vinden van weerleggingen. In feite zoals dat in de wetenschap gebeurt. Dat geldt ook voor het onderzoeken van je zelfbeeld, een van onze grootste vanzelfsprekendheden. Ik ben Jan, 67 jaar, mijn ouders waren die en die – we weten niet beter. Probeer nu eens te ontdekken of dat werkelijk je essentie is. Wat is precies dat ‘ik’ dat zich heeft geïdentificeerd met al die aangeleerde ervaringen? Ons zelfbeeld is in feite niets meer dan een hele verzameling daarvan. We hebben de overtuiging dat de ik die ooit op de kleuterschool heeft gezeten, dezelfde ik is als die ooit getrouwd is geweest en als de ik die ik nu ben. Maar waar zit die ik dan? Zit die in het lichaam? Nee, want de cellen van mijn lichaam worden eens in de zoveel jaar vernieuwd. Is het een emotie? Die duurt doorgaans niet langer dan een dag. Gedachten? Die zijn helemaal vluchtig, die duren nooit langer dan een seconde.’

**Dus komt u uit op de ziel?**

‘Voor boeddhisten is een ziel de laatste stuiptrekking van het ego om toch nog een soort vaste kern te vinden in iets wat helemaal geen vaste kern heeft. Het is het vastklampen aan de gedachte dat je een entiteit bent. En dat is dus wat volgens Boeddha niet zo is. Je bent ‘kennende ruimte’ – een mager begrip, omdat het in feite vooral zegt wat je niet bent. Ruimte is een woord dat aangeeft dat er geen obstakel is. En kennend is het enige waarvan je kunt zeggen: dat is onmiskenbaar. Want je weet dat je bestaat. Je hebt niet alleen gedachten, maar je weet ook dat je ze hebt. Die ben je gewaar. Je hebt niet alleen een lichaam, maar weet dat ook en dat ben je gewaar. Dat is wat we werkelijk zijn, bewustzijn.’

## **Uw ervaringen met de realisatie daarvan, vormen die voor u de zin van het leven?**

‘Ja, dat levert mij de meest pure vreugde op. Natuurlijk kan ik ook gewoon blij zijn met ego-dingen, maar die worden meer een spel met de werkelijkheid. Het is niet helemaal echt meer, ik hoef niet meer echt iemand te zijn. Dat is heel fijn, want dan heb je ook niet meer de angst van het door de mand vallen. Daar heeft ieder ego veel last van. Zijn je omstandigheden veilig, zoals een fijne relatie, een mooie baan en een leuk huis, dan hoeft er maar iets mis te gaan en je voelt je meteen aan de grond zitten. De veiligheid blijkt een mentale constructie. De onveiligheid moet je leren waarderen.’

**Mijn ervaring, een hartstilstand, is bij uitstek een ervaring met onveiligheid. Wat is de spirituele manier van omgaan daarmee?**

‘Ineens, pats, kun je zomaar doodgaan en is alles weg: die mooie baan, dat mooie huis, die fijne vrouw en kinderen. Dat is zoals het leven in elkaar steekt. De bottomline bij veel narigheid is dat je in harmonie moet zien te komen met het feit dat onze hele mentale constructie van ons ego, inclusief het lichaam, een heel beperkte levensduur heeft. De angst voor de dood kan alleen maar worden overstegeen door te erkennen dat alles wat je denkt dat je bent ook echt dood gaat: je identiteit, je ego-bewustzijn, je lichaam. ‘Dit lichaam zal een lijk zijn’, is een bekende formule in het Tibetaans boeddhisme. Je kunt je pas veiliger voelen, wanneer je contact krijgt met dat wat niet doodgaat. Iets essentiëlers blijft, namelijk dat wat gedachten waarneemt: het bewustzijn. Niet ons individuele, maar het collectieve bewustzijn, dat waaruit individuen voortkomen. Ontdekken dat dat is wat je werkelijk bent, een druppel in die oceaan van bewustzijn, zou je als de zin van het leven kunnen zien.’

**Is een leven zonder contact daarmee in uw ogen minder waard dan een leven waarin dat wel heeft plaatsgevonden?**

‘Nee. Voor boeddhisten is een leven vergelijkbaar met een dag. We hebben er allemaal weleens een waarop er niks uit je handen komt. Zo gaat een leven ook weleens voorbij in totale verstrooiing, waarna je dood gaat. Next time better. Laten we wel wezen, het gaat ook zo snel voorbij, het stelt eigenlijk niks voor. Als ik kijk naar mijn vader, die is 92 geworden en nu een jaar of zeven dood, van hem is bijna niks over. Een vage herinnering. Dat vind ik mooi.

Deze Jan Geurtz gaat ook over pakweg tien of twintig jaar weg en even daarna is hij geheel verdwenen. Hij is totaal niet essentieel, met zijn leraarschap en zijn schrijverschap. Allemaal weg!

### **Heeft dat niet ook iets verdrietigs?**

'Dat is je ego dat opspeelt. Dat wil belangrijk zijn. Ik zie het als een opluchting, dat dit allemaal verdwijnt. Stel het je voor als een droom. Zolang je niet doorhebt dat je droomt, ervaar je hem als heel echt en ben je ook bang voor het einde ervan. Maar als je wel doorhebt dat het een droom is, wordt die leuker en is het ook geen enkel probleem dat die ophoudt er te zijn. Waar is die van afgelopen nacht? Totaal weg. Ons leven is zo'n droom. Straks is het totaal weg. Mooi hoor. Het dromen gaat toch wel door. Alleen is dat dan niet meer jouw droom.'