



Wat de Boeddha zag en waarom d

Voor het volgen van een spiritueel pad kan het raadzaam zijn een tijd trouw te blijven aan een bepaalde richting of stroming om spiritueel materialisme te voorkomen¹. Toch heeft elk pad zijn eigen valkuilen en is niet één stroming zaligmakend. Tools for life therapeut Fokke Sloomstra weet dit uit eigen ervaring en laat in onderstaand artikel zien, dat boeddhisme en de christelijke mystiek van *Een cursus in wonderen* elkaar uitstekend kunnen aanvullen en het bewustzijn kunnen verruimen.

Tekst: Fokke Sloomstra

Zo'n dertig jaar geleden was ik een vrij fanatieke volgeling van het Zenboeddhisme. Ik weet nog heel goed, dat door de leraar regelmatig verwezen werd naar de zes rijken van Samsara, ook wel het levenswiel genoemd. Een van die rijken was bijvoorbeeld de hongerige geesten en ik weet nog goed hoe wij als ernstige volgelingen van het Zen gedachtegoed, na de maaltijd keurig een restje eten apart legden om buiten de hongerige geesten te voeden. Deze hongerige geesten waren een echte wereld had ik begrepen en het was mooi iets van mijn voeding aan deze geesten te offeren. Groot was mijn verbazing toen jaren later in een boeddhistische leergang uitgelegd werd, dat wij die zes rijken zelf zijn! We gaan als het ware van moment na moment van het ene rijk na het andere, zonder dit meestal door te hebben. Als we in de hongerige geestenwereld zijn, worden we gedreven door begeerte en hebzucht. Een wereld waarin ook verslavingen een grote rol kunnen spelen. Zijn we geïrriteerd, boos of hatend dan bevinden we ons in het hellerijk. Is er weer meer evenwicht en harmonie dan zitten we in het mensenrijk. Hier kunnen we makkelijk uitvallen als we bezorgd of angstig worden, het kenmerk van het dierenrijk. Het vijfde rijk is van de goden, het rijk van het arrogante, het erboven staan. Een rijk dat we veel

bij spirituele mensen en leraren zien. Val je daar uit dan kun je aangedreven worden door jaloezie en afgunst: de half-godenwereld.²

Er is niets permanent, er is geen zelf,
er is niet iemand aan wie zich
een ervaring voordoet!

Duizenden ikjes

Het is een prachtige oefening om een paar weken te noteren in welk rijk je gedurende de dag zit en hoe snel dit kan veranderen. Om het speels en levendig te houden, kun je elk ikje dat optreedt een leuke naam geven. Het is vrij confronterend om te zien met welk rijk we ons vereenzelvigen en hoeveel duizenden ikjes erop komen en ook weer verdwijnen. Dit heeft te maken met een diepe, primaire angst in ons dat er niets vast, niets solide is en ook niets blijvends.³ Miljoenen keren in ons leven hebben we geoefend om deze primaire angst maar niet te voelen en probeerden we steeds weer iets vast te pakken, iets te ontkennen of af te weren: de drie basisneigingen van het ego, die ook al in het levenswiel afgebeeld zijn. Het vervelende is echter dat al deze neigingen en bewegingen in essentie leeg, vormloos zijn. Dat is wat de Boeddha zag onder de bodhiboom: er is niets permanent, er is geen zelf, er is niet iemand aan wie zich een ervaring voordoet!

Hetzelfde beginsel vinden we uitgewerkt in *Een cursus in wonderen*. Toen er aan een vertaler van de Cursus gevraagd

al heel jong in: je hebt de Eenheid om zeep gebracht en dat is een enorme, onvergeeflijke zonde. Als er zonde is, dan is er ook schuld. Op schuld volgt angst, angst voor straf, angst voor verlaten en vergelding. Angst, schuld en zonde vormen bij de meeste mensen het fundament van het egodensysteem. Wat de Cursus in vergelijking met het boeddhisme daaraan nog toevoegt, is een prachtig stukje psychotherapie!

De onheilige drie-eenheid

Want wat doen we nu met die angst, schuld en zonde, de onheilige drie-eenheid van het ego? We werpen het uit, gooien het van ons af en projecteren het op andere mensen! Onbewuste schuld hier, schuld daar. Het meest favoriete egoverhaal in al zijn gruwelijkheid is: wij zijn wit dankzij hun zwart. Dit scenario spelen we vaak steeds weer opnieuw af, zowel individueel als collectief, omdat de on-

Wat is jouw specifieke vorm van het
nietig dwaas idee?

bewuste schuld bij de meesten van ons nog steeds in onze denkkeest aanwezig is en niet verdwijnt door de projectie naar buiten. Daarom is het zinvol na te gaan, en daarbij gaat de Cursus veel verder dan het boeddhisme, wat jouw specifieke vorm of patroon is van het nietig dwaas idee. Dit patroon van afscheiding spelen we namelijk keer op keer uit naar onze medemensen of naar onze kinderen, omdat het onbewust is! Als er bijvoorbeeld angst is om door andere

e zoon van God vergat te lachen

werd waarom dat blauwe boek zo enorm dik was, was het antwoord: omdat het ego zo taai en complex is. In de Cursus wordt het ego wel vergeleken met een labyrint, waarin we continue aan het dolen zijn. Hebben we net een stukje ego ontmanteld, dan duikt het genadeloos wel weer ergens anders op. Interessant is dat het labyrint zich ooit al vroeg in ons leven gevormd heeft. Er is ooit een moment geweest waarom de zoon van God vergat te lachen en de afscheiding van de eenheid begonnen is. Volgens Willem Glaudemans⁴, eindredacteur van de Nederlandse vertaling van de Cursus, heeft ieder mens een specifieke vorm, een specifiek patroon waarin de afscheiding ontstaan is. Dit wordt wel het nietig dwaas idee genoemd, omdat de afscheiding in essentie nooit heeft plaatsgevonden. Toch lijden de meesten van ons dagelijks aan dit nietig dwaas idee!

Wat de Cursus toevoegt,
is een prachtig stukje psychotherapie

Het is net als een tak die zegt: kom laat mij het eens zonder boom proberen. Of als mens: hoe zou het leven zijn zonder een God of een hogere macht? Volgens *Een cursus in wonderen* is het vervelende, dat we dit dwaze idee zo vreselijk serieus gingen nemen. Het ego fluistert ons vaak

mensen verlaten te worden, dan is er ook angst om door een grotere macht, God of eenheid verlaten te worden! En als we steeds bezig zijn anderen te behagen dan zijn we meestal ook bezig, onbewust, een grotere macht, God of eenheid te behagen! Het is dus een wezenlijke vraag wat jouw patroon is, jouw specifieke vorm van het nietig dwaas idee en wanneer en op welke manier dit is ontstaan. Met andere woorden, op welk moment in jouw leven is de afscheiding begonnen?

Dit diepe onderzoek is nodig om de onbewuste cirkel van projectie te doorbreken. Het is nodig om uit de zes rijken te stappen, terwijl tegelijkertijd het nooit heeft plaatsgevonden. We zijn nog steeds de tak aan de boom en het golfje van de oceaan, alleen doet het ego ons heel iets anders geloven en het is daar vreselijk vindingrijk in!

Vandaar dat dikke blauwe boek dus! ●

¹ Spiritueel materialisme is een term van C. Trungpha en wordt uitgebreid beschreven in zijn boek *Spiritueel materialisme doorsnijden*.

² Zie voor een uitgebreide beschrijving: Robert Hartzema. *Boeddhistische psychologie*.

³ De primaire angst wordt uitgebreid beschreven in mijn boek *Breng je leven op orde; oefeningen voor het verkrijgen van psychologische en spirituele vrijheid*.

⁴ Willem Glaudemans. *Ingangen tot Een cursus in wonderen*.