

## **WAT DE BOEDDHA ZAG EN WAAROM DE ZOON VAN GOD VERGAT TE LACHEN?**

Voor het volgen van een spiritueel pad kan het raadzaam zijn een tijd trouw te zijn aan een richting of stroming om spiritueel materialisme te voorkomen (1). Toch heeft natuurlijk elk pad ook zijn eigen valkuilen en is er mijn inziens niet een stroming zaligmakend. In onderstaand artikel put Tools for life therapeut Fokke Slootstra uit een stuk eigen ervaring, om te laten zien dat boeddhisme en de christelijke mystiek van de Cursus in wonderen elkaar uitstekend kunnen aanvullen en je bewustzijn kunnen verruimen.

Zo'n dertig jaar geleden was ik een vrij fanatieke volgeling van het Zen boeddhisme. 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 b.v. de hongerige geesten en ik weet nog goed hoe wij als ernstige volgelingen van het Zen gedachte goed, na de maaltijd keurig een restje eten apart legden om buiten de hongerige geesten te voeden. Deze hongerige geesten was een echte wereld had ik begrepen en het was mooi iets van mijn voeding aan deze geesten te offeren! Groot was mijn verbazing hoe jaren later in een boeddhistische leergang uitgelegd werd dat die zes rijken we dat 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 geesten wereld 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 wat we veel bij

spirituele mensen en leraren zien. Val je daar uit dan kun je aan gedreven worden door jaloezie en afgunst: de half godenwereld (2).

Een prachtige oefening is om een aantal weken te noteren in welk rijk gedurende de dag je zit en hoe snel dit kan veranderen. Om het speels en levendig te houden kun je elk ikje wat optreedt een leuke naam geven. Het is een vrij confronterende oefening om steeds te zien welk rijk we mee 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 dag in dag uit geoefend om deze primaire angst maar niet te voelen en proberen 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 lullige is echter dat al deze neigingen en bewegingen in essentie leeg, vormloos zijn. Dat is wat de Boeddha zag onder de bodhi boom : er is niets permanent, er is geen zelf, er is niet iemand aan wie zich een ervaring voldoet!

Hetzelfde beginsel vinden we uitgewerkt in de Cursus in wonderen. Toen er aan een vertaler van de Cursus gevraagd 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 ontmantelt, dan duikt het genadeloos wel weer ergens anders op. Interessant is dat het labyrint ooit al jong in ons leven zich 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 de schrijver W. Claudemans (4) een van de vertalers, heeft ieder mens een specifieke vorm, een specifiek patroon waarin de afscheiding ontstaan is. Dit wordt wel het nietige, dwaze idee genoemd, omdat het in essentie nooit plaatsgevonden

heeft en toch lijden de meesten van ons dagelijks aan dit nietige dwaze idee!

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 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 ego denksysteem. Wat de Cursus in wonderen daarbij nog toevoegt t.o.v. het boeddhisme is een prachtig stukje psychotherapie!

Want wat doen we nu met die angst, schuld en zonde, de drie onheilige 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 ego verhaal in al zijn gruwelijkheid: wij zijn wit dankzij hun zwart. Dit scenario spelen we vaak steeds weer opnieuw af, zowel individueel als collectief, omdat de onbewuste schuld bij de meesten van ons nog steeds in ons denkgest aanwezig is en niet verdwijnt door de projectie naar buiten. Daarom is het zinvol na te gaan, en daarbij gaat de Cursus in wonderen veel verder dan het boeddhisme wat jouw specifieke vorm of patroon is van het nietige dwaze idee. Dit patroon van afscheiding spelen we namelijk keer op keer weer uit naar onze medemensen of naar onze kinderen, omdat het onbewust is! Als er b.v. angst is om door andere 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! Dus om

dit artikel te beëindigen is het een wezenlijke vraag: “Wat is jouw patroon, wat is jouw specifieke vorm van het nietige dwaze idee, wanneer en op welke manier is dit ontstaan? M.a.w. 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 het ego doet ons heel iets anders geloven en is daar vreselijk vindingrijk in!

**Vandaar dat dikke blauwe boek dus!**

Fokke Slootstra.

- (1) Spiritueel materialisme is een term van C. Trungpha en wordt uitgebreid beschreven in zijn boek Spiritueel materialisme doorsnijden.
- (2) Voor een uitgebreide beschrijving zie Boeddhistische psychologie van R. Hartzema.
- (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) In gangen in de cursus in wonderen van W. Claudemans.