

DE SPIRITUELE BYPASS.

duizend manieren om echte problemen te verdoezelen.

Het komt voor dat spirituele beoefening gebruikt wordt om bepaalde emotionele en persoonlijke onafgemaakte zaken te omzeilen of te verdoezelen. De Amerikaanse auteur John Welwood gebruikt in zijn laatste boek "De psychologie van de ontwaking " hiervoor de term "spiritual bypass". *Fokke Slootstra* geeft in dit artikel een aantal persoonlijke voorbeelden van dergelijke bypasses, zoals hij die ervaarde binnen spirituele stromingen als Zen, Zijnsoriëntatie en Advaita. "Ik voel een diep respect en veel waardering voor de beschreven stromingen, maar wil met dit artikel toch bijdragen aan het belichten van de schaduwkanten van spiritualiteit."

De spirituele bypass in Zen.

Eind jaren tachtig was ik een fervent sesshin bezoeker. Ik genoot volop van het 'in samadhi zijn', de aanheid van alles ervaren en van het contact met de Zen lerares. Zen was een groot ideaal. Zo groot dat ik erover dacht een periode naar een Japans Zen klooster te gaan. Mijn vriendin was ook gaan mediteren, maar bij haar liep het wat anders. We waren een maand lang op retraite in de woestijn van Californie en zij had steeds last van zelfafwijzing als ze mediteerde. Ze gaf dit diverse keren aan, maar de enige boodschap die ze steeds kreeg was, dat ze moest zitten en zich alleen maar moest richten op haar koan. Ik zag wel steeds haar worsteling maar het zen ideaal bleef voor mij staan.

Pas in het contact met een yoga leraar kwamen er wat barsten in het beeld wat ik had van Zen. Hij zei b.v. dat hij na twee weken mediteren ook wel tot rust kwam, dat dat niet zo'n kunst was. Hoe ging je ermee om in je dagelijkse leven. Hij zette ook regelmatig vraagtekens bij mijn opvoeding, waarvan ik overtuigd was dat die wel harmonieus verlopen was! N.a.v. al die vraagtekens besloot ik in therapie te gaan. Ik koos voor een intensieve vorm van therapie (als het toch moest, dan maar helemaal), de Speyertherapie. In het kennismakingsgesprek vroeg ik aan de therapeut of je door de therapie niet erg je ego ging versterken, gezien mijn Zen achtergrond niet zo n gekke vraag! Hij antwoordde heel gevat dat je het ego eerst moet kennen voordat je het los laten kunt. Zo gezien kan therapeutisch werk dienen jezelf te vinden en spiritueel werk dienen jezelf los te laten. Twee kanten van de medaille op het pad van zelfontdekking! Zoals de lezer misschien wel zal vermoeden, vielen in de therapie de schellen van mijn ogen. Ik kwam erachter dat de liefde en warmte die ik bij mijn ouders zo gemist had, nu in het Zen boedhisme zocht en projecteerde. De Zen lerares was voor mij een soort supermama, waar ik het volledig goed of volledig fout kon doen. Ik kwam er ook achter dat de discipline en strengheid van Zen, ook de rigiditeit en strengheid in mezelf vergrootte : ik was toch al geneigd streng naar mezelf te zijn en hoge eisen aan mezelf te stellen.

Ik vind bovenstaande een mooi voorbeeld van een spirituele bypass, waarbij ik de lerares en de leer gebruikte en misbruikte om mijn eigen psychische gaten niet onder ogen te zien maar op te vullen met idealen en projecties. De lerares, het boedhisme en de zen-studenten waren voor mij een soort vervangende familie geworden, die behaagd moesten worden. Het was ook een vorm van door C. Trungpa (boedhistische leraar/schrijver) benoemd spiritueel materialisme : spiritualiteit gebruiken om een wankel ego te schragen.

Ik realiseerde me toen nog niet dat alles in ons in het licht wil komen dus ook alle neurotische aspecten van de persoonlijkheid. Zoals Jung zo mooi verwoord heeft : Verlichting is niet het Licht van boven in je toelaten, maar juist afdalen in je eigen innerlijke duisternis!

De vier kwadranten van Wilber.

Een aantal jaren later deed ik mee met een workshop "geboorte en dood, eenheid in beweging." Deze workshop werd gegeven vanuit de Zijnsoriëntatie van Hans Knibbe. Daarin kwamen spiritualiteit en therapie samen en leken niet alleen elkaar te beïnvloeden, maar zelfs te versterken. Dit was heel bijzonder voor mij omdat ik een deel van mijn leven met spiritualiteit en een deel van mijn leven met therapie bezig was geweest.

In de workshop kwam veel los. Het leek of een deur die jarenlang op slot had gezeten opeens volledig open knalde. Voor het eerst kon ik respect en liefde voor mezelf als persoon ervaren. Na de workshop was niets meer wat het was, mijn werk niet, mijn relatie niet, mijn zoon niet. Er was zoveel energie dat ik bijna niet meer sliep en de neiging had elke impuls gelijk te volgen. Ik begon aan de opleiding voor Zijnsoriëntatie en Zijn was overal behalve thuis! Dit duurde bijna een jaar totdat ik een boek van Ken Wilber las : "Een beknopte geschiedenis van alles." Wat was er gebeurd?

Wilber gaat ervan uit dat elke spirituele ervaring juist geïnterpreteerd moet worden. Je hebt simpel gezegd goede interpretaties en slechte. Bij een goede interpretatie wordt de spirituele ervaring geïntegreerd in de persoon zelf, in het gedrag van die persoon en geïntegreerd in de sociale en culturele context, waar die persoon in leeft. Bij een foute interpretatie ontstaan er allerlei misvormingen. In de woorden van Wilber zelf : "Veel mensen interpreteren spirituele ervaringen alleen in termen van Hoger Zelf, hoger bewustzijn, archetypische vormen, enneagram patronen, innerlijke stem of transcendentaal bewustzijn enz. Ze negeren volledig de culturele, sociale en gedragsmatige componenten.

Na het lezen van dit boek werden me een aantal dingen duidelijk. Mijn ervaringen in de geboorte en dood workshop zijn nooit geïnterpreteerd, niet door mezelf, en niet door de begeleiding, waardoor ik bijna een jaar aan het doorslaan was. Hierin ligt voor mij een belangrijke taak voor begeleiders en spirituele leraren, namelijk om oog te hebben voor spirituele ervaringen, hoe daar mee omgegaan wordt en hoe ze geïnterpreteerd worden. Zowel in de workshop geboorte en dood als in de opleiding Zijnsoriëntatie had ik de ervaring, dat er nogal sceptisch aangekeken werd tegen verlichtingservaringen (het zien dat je bewustzijn bent) en ze vrijwel nooit uitgebreid geïnterpreteerd werden. Hans Knibbe vindt het woord Verlichting ook misleidend, wat voor de één verlichting is, is dat voor een ander weer juist helemaal niet. Hij spreekt in dit verband liever van de verlichte, vrije staat. Toch is het niet interpreteren en er niet veel aandacht aan schenken (misschien om te voorkomen dat we ons er aan gaan hechten) een valkuil van de Zijnsoriëntatie. Ter afsluiting hiervan nog een illustratief voorbeeld.

Ik las het boek "Sterven om te leven" van Barry Long. Door dit boek ervoer ik opeens een enorme vrijheid en openheid en zag hoe het ego deze vrijheid en openheid, die gegeven is , steeds weer beperkt en vernauwd. Na een paar weken bracht ik deze ervaring en hoe alles weer versluierd was geraakt, in op een deelronde van de opleiding. Vanuit de begeleiding was er alleen aandacht voor de versluiering : hoe ging ik daarmee om, hoe was mijn houding dan? Op zich is dat natuurlijk prima, maar er werd op geen enkele manier verder ingegaan op de openheidservaring of hoe ik die zelf interpreteerde. Wat ik mis is een uitgebalanceerde inschatting van op welk nivo van bewustzijnsontwikkeling iemand zit.

De achterdeur van Advaita.

Weer een aantal jaren later volgde ik een Advaita week, waarin mijn zoektocht tot een vreugdevol einde kwam. Ik realiseerde me ten diepste, dat, in de woorden van Sri Nisargadatta Maharaj, ik zelf het gezochte ben. Er was zo'n diep gevoel van genade en

aanvaarding, zo'n diep besef dat ik Bewustzijn ben. Bewustzijn wat de voorwaarde is van elke manifestatie, waarin alles verschijnt en weer verdwijnt. Er was erna opnieuw heel veel energie en power, maar er was op een bepaalde manier ook veel meer rust, dan na de workshop geboorte en dood. Het was veel makkelijker om trouw te zijn aan mijn ware zelf, in relatie met anderen. Ik hoefde ook niet meer allerlei impulsen achterna : ik was het Al. Wat me ook raakte was, dat ik doorkreeg dat in de vijf jaar daarvoor ik heel erg bezig was geweest met de oerenergie van woede, haat en sex en het in goede, niet destructieve banen leiden van deze energie.

Bij Advaita zie ik bij leraren en leerlingen een gerichtheid op het Absolute. Vanuit het Absolute maken dingen niet uit! Zoals Wolter Keers in Inzicht stelt "of Ramana nu in ascese leeft of rookt, drinkt en vlees eet maakt voor het Licht niet uit. Te spreken van een manier van gedragen als Verlichte is dus volslagen onzin. Een verlichte is iemand die niet bestaat en die gedraagt zich niet".

Ik merk hoe verleidelijk het is, om hier in mee te gaan. Bij een spirituele bypass rechtvaardigt men zich vaak met behulp van de absolute waarheid, om de relatieve waarheid te ontkennen of te bagatelliseren. Wanneer we zoals Wolter Keers (advaita leraar) uit de absolute waarheid putten, herkennen we hoe de goddelijke volmaaktheid werkzaam is. Vanuit dit grotere perspectief wordt niets afgedaan door b.v. het terrorisme wat op dit moment in de wereld plaatsvindt, want het absolute omvat het hele spel van leven en dood. Maar vanuit relatief niveau als je b.v. vader of moeder bent van een kind, wat door terrorisme omkomt, voel je alleen diep menselijke pijn. Volgens John Welwood kun je de absolute en de relatieve waarheid op twee manieren door elkaar halen. Als je misdaad of verdriet gebruikt om de hogere wet van het universum te ontkennen of te honen, maak je je schuldig aan de relativistische dwaling. Je probeert wat waar is op het horizontale vlak van wording toe te passen op de verticale dimensie van zuiver Zijn. Leg je een spirituele bypass, dan doe je het omgekeerde : je put uit de absolute waarheid om de relatieve waarheid te bagatelliseren. Dit is een absolutistische dwaling.

Als je verlichting ziet als een proces, worden vier stadia omschreven, die ieder tot een nieuw niveau van vrijheid leiden.

Het eerste stadium is intreden in de stroom, dit zou je 'het proeven van het Absolute' kunnen noemen. Het tweede stadium heet 'Terugkeren' : in een diepgaand proces, dat vaak vele jaren in beslag neemt (!) ontdekken we ruwe gewoonten van begeerte en afkeer en leren we deze gewoonten los te laten. Uiteindelijk in een diep ontwaken vallen de sterkste krachten van begeerte, woede, angst en hebzucht weg. Het derde stadium, wat volgens Jack Kornfield, die deze stadia beschreven heeft, slechts zeer weinigen bereiken wordt 'Niet Terugkeren' genoemd. Dit is een langdurig proces van verwijlen in rust en leegte. De subtielere roerselen van gehechtheid in ons hart worden steeds makkelijker losgelaten. Het vierde stadium is 'Groot Ontwaken', waarin de laatste subtiele gehechtheden, zoals aan vreugde, vrijheid en meditatie wegvallen.

Deze wegenkaart van realisatie maakt duidelijk, hoe het mogelijk is, dat iemand die een duidelijke Verlichtingservaring heeft doorgemaakt, desondanks verstrikt kan raken in hebzucht, woede of illusie. Kornfield noemt in zijn boek "Na het feest komt de afwas" talloze voorbeelden hiervan. Ook Welwood onderschrijft dit, zij het in wat andere bewoordingen. Ik citeer: "Maar zelfs onder gevorderde spirituele beoefenaars, die een grote graad van inzicht, kracht en zelfs genialiteit hebben verworven, lijken in de zuivere stroom van hun realisaties bepaalde eilandjes intact te blijven, niet onderzochte complexen t.g.v. persoonlijke of culturele conditionering, blinde vlekken of vormen van zelfbedrog. Ze kunnen hun spirituele kracht zelfs onbewust gebruiken, om oude defensiemechanismen en een manipulerende manier van met anderen omgaan te versterken".

Als dit in Advaita niet of te weinig onderkent wordt kunnen er allerlei misvormingen optreden die m.i. niet de Waarheid of Liefde dienen. Op absoluut niveau doet het er inderdaad niet toe wat we doen of niet doen. Op relatief niveau doet het er zeker toe en gaat om de vraag of wat je doet de Waarheid dient of niet. Als spiritueel leraar heb je ook een voorbeeld functie en een belangrijke verantwoordelijkheid.

In de Kalama sutra instrueert de Boedha elke leerling of student, op een eerlijke manier te kijken naar alles wat wijs en heilzaam is en wat dat niet is, onafhankelijk van enig geschrift, leer of leraar. Deze "onbevreesde morele inventarisatie" zoals die wel bij de AA genoemd wordt, wordt wel de wijsheid van het onderscheidende zien genoemd. Deze manier van zien is bereid beide kanten van de medaille te zien, van iedere situatie te leren en problemen te onderkennen. Kornfield onderscheidt vier belangrijke gebieden, waar in het spirituele veld zich problemen voordoen : machtsmisbruik, misbruik van financiële middelen, seksueel misbruik en alcohol- en drugsgebruik.

Hierbij zou ik nog willen toevoegen dat in elke spirituele stroming en bij elke spirituele leraar, we allemaal de neiging hebben, om net zoals in het sprookje "De nieuwe kleren van de keizer" , te kijken met een gekleurde bril. Kijk je met zo'n bril, dan is het vaak heel lastig te zien wat de schaduwkanten van de leer of leraar zijn. Die wil je ook eigenlijk helemaal niet zien!

Advaita kent volgens mij geen model of wegenkaart van Realisatie zoals bij Zen of bij de Ouderen. Misschien was dit ook helemaal niet nodig bij mensen als Ramana of Nissargadatta. Belangrijk is het te beseffen dat zij en in een andere tijd en in een totaal andere cultuur leefden. Ik denk dat wij westerlingen een andere psychologische en spirituele ontwikkeling doormaken, dan de mensen in traditionele culturen. Een sprekend voorbeeld hiervan is de Tibetaanse leraar Chögyam Trungpa. Toen hij in het Westen kwam, was hij totaal verwonderd over het gebrek aan zelfrespect en eigenwaarde van de Westerse mens. Dit was in de Tibetaanse cultuur volslagen onbekend!

De psychoanalyticus Alan Roland heeft jarenlang de culturele verschillen bestudeerd tussen Aziatische en Westerse persoonlijke ontwikkeling. De koestering in de schoot van grote Indiase families helpt het kind een egostructuur te ontwikkelen, waarvan de grenzen over het algemeen, flexibeler en poreuzer zijn dan bij de meeste westerlingen. Kinderen in Tibet en India groeien vaak op in grote families en kunnen daardoor met uiteenlopende rolmodellen en vormen van zorg experimenteren. Ouders in veel kleinere kerngezinnen in het westen hechten veel meer belang aan de gedachte , dit is mijn kind, mijn kind is een verlengstuk van mij en dragen zo bij aan narcistische kwetsuren en de intense fixatie op ouderfiguren, die vele westerlingen hun hele leven met zich meedragen. Een ander belangrijk verschil is dat in traditionele Aziatische families, een kind vaak meer dan genoeg ruimte krijgt, er alleen maar te zijn, op een ongestructureerde manier, vrij van de druk te reageren en te presteren die Westerse ouders hun kinderen vaak al vroeg opleggen. Omdat deze kinderen er op deze manier mogen zijn, voelen ze zich beter op hun gemak bij leegte, bij ongestructureerd zijn. In onze cultuur ligt de nadruk veelal op doen, hebben en iets bereiken, ten koste van eenvoudig zijn, daardoor lijkt leegte vaak iets vreemds, bedreigends en schrikbarends. Kinderen interpreteren hun eigen ongestructureerd zijn vaak als een tekort, als niet voldoen aan wat wordt gevraagd. Dit gevoel wordt vaak afgeweerd uit angst voor de open ongestructureerde aard van je zijn zelf.

Wat betreft Advaita leraren en leerlingen zou ik willen pleiten om b.v. d.m.v. de wijsheid van het onderscheidende zien kritisch naar leer en leraar te kijken waarbij onderstaande vragen een hulpmiddel kunnen zijn:

- Hoe wordt er omgegaan met de rol van de guru. Zijn leerlingen en leraar zich bewust van allerlei overdrachten en ouderfixaties die deze rol kan oproepen?
- Hoe wordt er omgegaan met macht, geld , sex, alcohol en drugs?
- Hoe wordt er omgegaan met agressie, woede en destructie en wordt dit b.v. goedgepraat d.m.v. de absolutistische dwaling?
- In hoeverre worden spirituele ervaringen geïnterpreteerd?

Ter afsluiting.

Terugkijkend hebben de besproken spirituele stromingen ieder op hun eigen wijze, me heel veel gegeven door me in contact te brengen met mijn ware aard. Dit is m.i. het mooiste wat een mens kan overkomen, omdat de basisillusie "ik ben dit of dat",

volkomen wegvalt. Deze zoektocht heeft bijna 20 jaar geduurd en opvallend is, dat je direct je ware aard kunt realiseren, zonder zelfs therapie gedaan te hebben, zoals dat bij mij bij Zen gebeurde. Je ontkomt er, denk ik, niet aan in de doorwerking en doorleving van zo'n ervaring psychologisch werk te doen, om te voorkomen dat er allerlei spirituele bypasses ontstaan.

Het mooie van de oosterse benadering is de nadruk op het absolute, het onpersoonlijke. Hiermee alleen komen we er niet. Gezien onze persoonlijke en culturele ontwikkeling is het waardevolle van het westen, een individuele vorm van onze ware aard te ontwikkelen.

Ik pleit hierbij voor een integrale benadering van therapie en spiritualiteit, waarbij het m.i. zeer zinvol zou zijn regelmatig de leer, de leraar, de therapie of therapeut door te lichten en af te checken op welk niveau van bewustzijnsontwikkeling iemand zit en wat nodig en heilzaam is.

We ontkomen er ook niet aan meer dialogen te laten ontstaan tussen spirituele stromingen, tussen therapeutische stromingen en tussen spirituele en therapeutische stromingen, waarbij we heel veel van elkaar kunnen leren, zonder je eigenheid of passie op te hoeven geven.

Ik wens een ieder veel Licht en Wakkerte!

Fokke Slootstra werkte jarenlang als leidinggevende in de gezondheidszorg en volgde opleidingen op het gebied van management, yoga, Speyertherapie en de bewustzijnstraining aan de School voor Zijnsoriëntatie. Sinds 9 jaar heeft hij in Drouwenerveen (Dr.) een eigen Centrum voor Bewust Zijn, voor therapie, bewustzijnswork en zelfrealisatie.

Literatuur:

- * De psychologie van de ontwaking. - J. Welwood.
- * Een beknopte geschiedenis van alles. - K. Wilber.
- * Na het feest komt de afwas. - J. Kornfield.
- * Wegen naar verlichting. - L. Hixon.
- * Spiritueel materialisme doorsnijden. - C. Trungpa.
- * Sterven om te leven. - B. Long.
- * De nieuwe kleren van de keizer. - H.C. Andersen.
- * Cirkel nr. 16, 1998. - H. Knibbe.
- * Inzicht over integratie, nr4, jaargang 4.