

'De ziel bestaat niet, bezieling wel'

Boeddhist Tulku Lobsang Rinpoche wijst op het belang van het gevoel

Al eeuwenlang wordt gediscussieerd over het bestaan van de ziel. Volgens het boeddhisme bestaat deze niet als onafhankelijke entiteit. 'Als we onze geschtheid aan dergelijke concepten loslaten, ontdekken we de essentie van ons bewustzijn', zegt hij.

Jan den Boer sprak de Tibetaanse boeddhist Tulku Lobsang Rinpoche en vroeg hem naar zijn opvattingen over interafhankelijkheid en liefde.

Door Jan den Boer

'Wij boeddhisten geloven niet in de ziel', vertelt Tulku Lobsang Rinpoche. Dick Swaab en andere hersenonderzoekers geloven ook niet in de ziel. Betekent dit dat boeddhisten en hersenonderzoekers dezelfde visie hebben op het menselijk bewustzijn? Ik ga hierover in gesprek met Tulku Lobsang. Hij is een Tibetaanse boeddhistische leraar die stamt uit een eeuwenoude traditie van meditatie en onderzoek. Hij was dit voorjaar in Nederland om lezingen en workshops te geven. Ik ontmoet hem begin april op zijn tijdelijke verblijfplaats in Amersfoort, als hij een uurrijke tijd vrij kan maken in zijn volle programma.

Tulku Lobsang vertelt over het onderzoek naar de natuur van de geest. Hij zoekt daarbij heel precies naar de juiste woorden. Het gaat hem niet alleen om de abstracte betekenis, om de filosofische discussie. Hij probeert heel zorgvuldig woorden te vinden voor ervaringen en ontdekkingen die misschien niet precies onder woorden te brengen zijn. Tegelijkertijd probeert hij in zijn manier van zijn en zijn leven ook tot uitdrukking te brengen wat de betekenis van die woorden zouden kunnen zijn.

Zijn onderzoek naar het bewustzijn, naar de natuur van de geest, is een ander soort onderzoek dan het filosofisch onderzoek waar de maand van de filosofie over gaat, en ook anders dan het hersenonderzoek met hersenscans zoals Dick Swaab en anderen beschrijven. Zijn methode van onderzoek is meditatie.

Wat ontdekte hij in zijn meditatieonderzoek over ons bewustzijn? Lobsang: 'Ons diepste zelf is niet emotie of het denken, maar het gevoel. Denken en emotie is de conceptuele geest die pijn veroorzaakt. Het gevoel is het diepere zelf en dit diepste zelf is uiteindelijk helder licht, waar geen conceptuele geest meer is.'

Als je het bewustzijn door meditatie diepgaand onderzoekt, blijft er volgens Lobsang uiteindelijk alleen

een ervaring van leegte over. In die leegte kun je een ervaring van bewustzijn hebben, in die leegte komen gedachten en emoties op. Bijvoorbeeld een gedachte over de ziel. Er ontstaat dan vaak de neiging om een dergelijke gedachte op te gaan vatten als een waarheid of als een vaststaand iets. Volgens Tulku Lobsang zijn dit allemaal illusies: 'Het vasthouden aan illusies, zoals die van de ziel, maakt ons ongelukkig. De ziel als vaststaand feit of gegeven bestaat niet.'

Diepste werkelijkheid

Dit betekent niet dat Lobsang daarmee zegt dat we dus alleen ons brein zijn, zoals de hersenonderzoekers stellen. Vanuit zijn perspectief is dit namelijk óók een - en ernee vergelijkbare - illusie.

Is het dan onzin wat filosofen en hersenonderzoekers beweren? Dit soort onzinnen zal je niet snel horen van Tulku Lobsang. In zijn visie op het bewustzijn maakt hij een onderscheid tussen verschillende niveaus van spirituele ontwikkeling. Het denken, dat voor filosofen zo essentieel is en dat is samengevat in stelling van Descartes 'Ik denk dus ik ben, is wel een belangrijke mogelijkheid van ons bewustzijn, maar ook slechts een oppervlakkige. Het is goed om kritisch over zaken na te denken, maar zodra je gaat hechten aan een (soort) waarheid, zoals het concept van de ziel, wordt dit denken je vijand. Hetzelfde geldt voor emoties, als deze je overspoelen creëren ze een soort tijdelijk zelf waardoor je eigenlijk fungeert als iemand die dronken is, waardoor je geen vrije keuze meer hebt in je doen en laten.

Tulku Lobsang ziet emotie en denken daarom allebei als de conceptuele geest. Deze is nuttig in het dagelijkse leven, zolang het niet tot hechting leidt. Maar emoties en denken geven geen zicht op de diepste werkelijkheid van het bewustzijn. Die diepste werkelijkheid kun je alleen doorvoelen

door meditatie. Lobsang ziet deze contemplatieve kennis als een hogere vorm van kennis dan de rationele en emotionele kennis.

Deze visie op een hiërarchie in spirituele ontwikkeling is in veel bronnen terug te vinden, ook bij bekende westerse integrale denkers als Ken Wilber. Ook hij zegt dat de hoogste vorm van spirituele ontwikkeling het gevoel van zijn is, voorbij denken en emotie.

Interessant is dat er ook hersenonderzoekers zijn die na langdurig onderzoek concluderen dat de essentie van ons menselijk bewustzijn veel meer in het gevoel ligt. Antonio Damasio is daarvan de meest spraakmakende, onder meer met zijn boek 'Ik voel dus ik ben.'

Interafhankelijk

Maar dit gevoel is voor veel spirituele denkers zoals Ken Wilber geen vaste substantie zoals de ziel, het gevoel manifesteert zich als liefde in interactie. Er is geen onafhankelijk bestaan, het bestaan ontstaat in de interactie, in de interafhankelijkheid tussen alles wat bestaat.

Die nadruk op interafhankelijk bestaan en liefde is voor Tulku Lobsang ook essentieel: 'Het idee van een soliede onafhankelijk bestaan is het probleem. Liefde is de enige manier om jezelf te bevrijden van de conceptuele geest. De natuur van de geest is liefde en compassie.'

Interessant is dat juist het gevoel van liefde bij de filosofische denkers en hersenonderzoekers al snel uit beeld verdwijnt. Dat is te verklaren vanuit de spirituele hiërarchie die volgt uit de visie van Tulku Lobsang. Ken Wilber en andere mensen met een hoge spirituele ontwikkeling. Hoe past het filosofische en wetenschappelijke onderzoek binnen deze spirituele hiërarchie?

Bert Keizer geeft hier een mooi overzicht van in zijn boek voor deze maand van de filosofer: 'Waar blijft de ziel?' Nadat hij de lezer meeneemt op een fascinerende reis door 2500 jaar denken over de ziel concludeert hij: 'Maar wij weten, na al die eeuwen van nadenken over onszelf, nog steeds niet goed te zeggen wie of wat wij zijn.'

Vervolgens stelt Keizer op de laatste pagina dat we misschien met het verkeerde gereedschap aan de gang gaan om iets over die ziel te kunnen zeggen. Het is volgens hem nog niemand

gelukt om een ander standpunt te formuleren, hoewel de deur misschien pal achter ons is. Keizer denkt dat er een nieuw filosofisch talent voor nodig is om ons om te draaien naar die deur achter ons. Maar het is de vraag of we daar filosofisch talent voor nodig hebben. Stel dat juist de filosofie het verkeerde gereedschap is om iets over de ziel te kunnen zeggen?

Er zijn dus verschillende gereedschappen beschikbaar: het filosofisch denken, de hersenscan en de doorvoelde ervaring, meditatie. Als we er met 2500 jaar filosoferen niet uitgekomen zijn, is de kans niet groot dat het in deze maand van de filosofie wel lukt, hoewel denkgereedschap er ook nog toegepast wordt. Wij zijn niet ons brein, maar wat er dan precies wel zijn, daar heeft hij dus geen antwoord op.

Hij geeft echter wel een interessante mogelijkheid om een heel ander onderzoeksgereedschap in te zetten, het gevoel. Blijkbaar hebben we bij een hersenscan toch nog ons gevoel nodig om betekenis te geven aan wat er gebeurt. Dit gevoelsmatig onderzoek is tot nu toe in de discussie over de ziel in deze maand van de filosofie zwaar onderbelicht. Een van de belangrijkste 'gereedschappen' voor dit onderzoek is meditatie.

Ervaring van liefde

Tulku Lobsang ontdekt door meditatief onderzoek dat de ziel weliswaar niet bestaat, maar dat de essentie van ons bewustzijn überhaupt niet in concepten is te vatten. Voorbij de concepten bestaat de gevoelde ervaring van bewustzijn die een ervaring van liefde is. Daarnaast geeft Tulku Lobsang een antwoord op de vraag van Bert Keizer aan het einde van zijn boek: of we niet met het verkeerde gereedschap bezig zijn. Elk gereedschap heeft zijn eigen spirituele niveau. Met hersenscans



Hoe kunnen we die bezieling en dat leven vanuit liefde leren? Tulku Lobsang Rinpoche is daarin duidelijk: 'Door meditatie jezelf ontmachten, jezelf bevrijden van de dronkenschap van emoties en gedachten.'

kun je iets over het materiële niveau van het lichaam zeggen, maar niet over de ziel. Met denkgereedschap kun je op het niveau van de logica zinnvolle dingen zeggen, maar niet over de ziel. Een standpunt dat de bekende filosoof Wittgenstein overigens ook had. Met het gereedschap van zelfonderzoek door meditatie kun je ontdekken dat de essentie van ons bewustzijn juist het vermogen is om concepten en de illusie van alles wat onafhankelijk zou bestaan, zoals de ziel, los te laten.

Dan is er alleen nog het dagelijkse begrip 'bezieling'. Het antwoord van de boeddhist Tulku Lobsang op de vraag of er een onafhankelijk bestaan is van onze ziel, is dat we die vraag onszelf helemaal niet hoeven te stellen. Het zelf en de ziel hebben geen onafhankelijk bestaan. De essentie van ons bewustzijn is bezieling en leven vanuit liefde.

Hoe kunnen we die bezieling en dat leven vanuit liefde leren? Lobsang is daarin duidelijk: 'Door meditatie jezelf ontmachten, jezelf bevrijden van de dronkenschap van emoties en gedachten.'

Welke meditatie raadt hij ons daarbij aan? 'Kort maar lang niet eenvoudig: elke dag oefenen in het besef dat we allemaal gelijk zijn. Wij willen geen, wij willen geen jiden, daarin zijn we hetzelfde. Daaruit komt respect en zorg voor elkaar.'

Dat is bezieling in het dagelijks leven.

Jan den Boer is tantist en schreef daarover diverse boeken. Dit interview is een voorpublicatie van 'Leven vanuit je hart, hoe doe je dat. Over het oefenen van de 'vrije wil'.' (verschijnt in het najaar bij Synthese). Op 2 juni geeft hij samen met Nicolet Roelofsma een workshop tantra en bodanzna. Meer: www.tantratraining.nl.

De Kleine Tiki

School voor kunstzinning dynamisch coachen en innerlijke ontwikkeling

Lijnvriendelijke Praktijk Affer

www.dekleinetiki.nl

Saswitha Opleiding

voor Yoga en Wijshoudere

Vierjarige erkende yoga-opleiding

Open dag: zondag 10 juni 2012 van 11-14 uur

www.yoga-saswitha.nl

ARIES ASCRO SERVICES

Plaet 2 1261 LH Blaricum
Telfax: 035-6424354

De meest herkenbare astrologische analyses: karakter-, beroeps-, relatie- en kindertoroscoop. Voor spelende teksten op basis van transits.

Wat vertellen de beste astrologen, zoals Liz Greene en Robert Hand, over u, uw relatie, uw kinderen, uw beroep? Zie voorbeelden op onze website of vraag catalogus. www.ariesastro.nl

Lichtfontein

Centrum voor Nieuwe Spiritualiteit en Levenskunst

23 tot en met 27 juli 2012

Vijfdaagse workshop Edelstenen en de Chakra's

Edelsteentherapie voor persoonlijk gebruik en in huis

0516 - 431 377 - info@lichtfontein.nl - www.lichtfontein.nl