

Spiritueel narcisme

WAAROM VERLICHTE TYPES SOMS GROTE EGO'S HEBBEN

Leer leven in het hier-en-nu en je zult gelukkig worden. Een verleidelijke belofte, waarmee stapels boeken en massa's trainingen aan de man worden gebracht. Maar in het pad naar verlichting zitten flinke valkuilen, waarschuwt psycholoog Roos Vonk, en het ego loert in de struiken. Wantrouw vooral de gedachte dat je al lekker op weg bent. **TEKST: ROOS VONK ILLUSTRATIE: LAURELINS**

Spiritualiteit veroverd de westerse wereld. Het hele fenomeen 'maand van de spiritualiteit', dit jaar tot 9 februari, wijst er al op dat spiritualiteit een massaproduct aan het worden is. Spirituele boeken en trainingen beogen velen de weg naar verlichting te wijzen. Mindfulness, geworteld in de boeddhistische leer, is *hot and happening*. En met reden. Mindfulnessstraining heeft, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek, vele positieve effecten: vermindering van stress, piekeren, eenzaamheid, depressie en pijnklachten; en verbetering van stemming, concentratievermogen en gezondheid. Geen wonder dat zoveel mensen eraan beginnen.

Het wordt ook makkelijker nu er zelfs al een app is, *Headspace*, waarmee je dagelijks aan je accep-

terende, aandachtige, zijn-in-het-hier-en-nu kunt werken. De app belooft je een fijner, gelukkiger en gezonder leven. Je gaat beter eten, slapen, luisteren, focussen, liefhebben, lachen en leven. En dat in maar 10 minuten per dag!

Deze trend belooft ook veel goeds voor de hele mensheid. Als wij allemaal – inclusief ceo's van bedrijven, beleidsmakers en landsbestuurders – aan onze mindfulness werken, worden we wijze mensen die kunnen uitstijgen boven hun privé-belangtjes; die door de bril van een ander kunnen kijken, zich verbonden voelen met de wereld en elkaar niet steeds oordelend in de pan hakken.

Boeddhistisch winkelen

Tot zover de theorie. Want in de praktijk ziet het er vaak wat anders uit. Ik ondervond dat bijvoorbeeld als student, toen ik een relatie had met een mede-psychologie-student. Hij ging op een trainings-

week en kwam terug met een soort verlichte, verheven blik in zijn ogen. Hij en zijn medeverlichten hadden dingen gezien die écht belangrijk waren, dingen die hij niet uit kon leggen aan mij met mijn triviale aardse bekommernissen. Au.

Ook later heb ik dit soort effecten gezien bij kennissen die zichzelf schoolden in aura's, chakra's, reïncarnatie, en die dan – hoe bestaat het! – altijd opmerkelijke paranormale talenten bleken te hebben waarmee ze dingen 'zagen' die anderen niet zien. Dat maakte hen natuurlijk heel bijzonder...

Nog zo'n bijzondere verlichte geest trof ik onder de deelnemers van mijn onderzoek over emoties. Hij schreef: 'Ik kan deze vragen niet beantwoorden. Sinds ik in een boeddhistisch klooster ben geweest en verlicht ben, heb ik geen emoties meer.'

Kunsthistorica Mariëlle Hageman vermoedde dat je met vrijblijvend 'boeddhistisch winkelen' niet tot de kern komt; en al helemaal niet in onze cultuur, die sterk gericht is op ego en de vervulling van behoeftes. Zij pakte het grondiger aan: ze gaf al haar spullen weg en vertrok voor drie jaar naar een boeddhistisch klooster in Nepal. De titel van haar boek, *Overal boeddha's – en hoe ik geen verlichting bereikte*, verraadt het eindresultaat. Haar medeleerlingen, getraind in onthechting, waren voortdurend aan het konkelen, roddelen en intrigeren om de gunsten van de – beroemde, vereerde – monnik. Vaak onder het mom van een spirituele noodzaak, dat wel.

O, wat ben ik al verlicht!

Is al die spirituele wijsheid dan flauwekul? Tja, er zijn zéker flauwekul-trainingen: zoals bij alles wat populair is, wil jan en alleman een graantje meepikken, of het nu gaat om *superfoods* voor het lichaam of voor de geest. Maar er is wel wetenschappelijke ondersteuning voor veel elementen uit de boeddhistische leer die eraan ten grondslag ligt – zoals het idee dat energie aandacht volgt, en dat

mensen hun lijden versterken met hun eigen angsten en hun verzet tegen alle ongemakken die bij het leven horen, zoals mislukking en afwijzing.

Het probleem zit vaak niet in de leer, maar in de mensen en de wijze waarop ze ermee aan de haal gaan. Niets menselijks is ook de spiri-leerling vreemd, en er zijn een paar hardnekkige menselijke gebreken die het pad naar verlichting flink belemmeren. Het ego speelt daarbij een grote rol.

Ons ego ligt altijd op de loer om ieder succes te kapen om de eigen individualiteit, grootsheid en bijzonderheid te bekrachtigen. Dat gebeurt bij successen in werk, sport of relaties, maar óók bij spirituele 'successen'. Zodra je merkt dat je vordert in je spirituele ontwikkeling, springt het ego in een onbewaakt ogenblik achter de struiken tevoorschijn om het succes te kapen. O, wat ben ik goed bezig!

Je merkt bijvoorbeeld dat je dankzij je spirituele training echter en opener wordt, of iemand maakt je daarover een compliment. 'Wow, kijk mij eens!' denk je dan – en weg is je echtheid, want nu wil je ego dat gaan uitbuiten: om anderen te imponeren met je verworven gave, of om je beter te voelen dan al die sufferers die de spirituele wijsheid nog niet ontdekt hebben.

Denken dat je erboven staat

Het is vanwege dit mechanisme dat een executive searcher me ooit vertelde: 'Succes is een groot afbreukrisico als je niet intrinsiek bescheiden in het leven staat.' Het ego trekt alles naar zich toe voor eigen gebruik.

Het idee dat je door je spirituele wijsheid een bijzondere persoon bent, wordt ook wel 'spiritueel narcisme' genoemd. Het kan worden gebruikt om je af te schermenvan kritiek ('Daar sta ik boven') of anderen te imponeren (zoals die deelnemer in mijn onderzoek, vermoed ik).

Het is verleidelijk jezelf te zien als 'hoger' of beter dan anderen wanneer je het idee hebt dat je vorderingen maakt op je spirituele pad. Maar als je zo denkt, is dat natuurlijk juist een aanwijzing dat je een belangrijke afslag hebt gemist.

Ongemakkelijke waarheden

De New Yorkse rabbi en auteur Alan Lurie schreef daarover een mooie column in *The Huffington Post*. Werkelijke spiritualiteit maakt mensen kwetsbaarder en ontvankelijker voor de gevoelens van anderen, schreef hij. Immers, spirituele training is





Het is verleidelijk jezelf te zien als 'hoger' of beter wanneer je het idee hebt dat je aan het groeien bent

gericht op 'wakker' worden: volledig aanwezig zijn in de realiteit van hier en nu. Dit betekent ook dat je meer, en wezenlijker, wordt geraakt door anderen, doordat je eigen ego met al zijn belangetjes er niet meer tussen staat.

Maar de spirituele narcist is juist minder gevoelig en meer met zichzelf bezig, constateert Lurie: 'Narcistische gevoeligheid is uitsluitend gericht op de subtiele nuances van het eigen innerlijke leven, en biedt weerstand tegen het waarnemen van de harde, ongemakkelijke waarheden die het zelfbeeld kunnen verstoren.' De ander die daar iets van zegt, die heeft het gewoon niet goed begrepen. De zogenaamde spirituele inzichten worden hier volledig als verdedigingslinie ingezet. Het paard achter de wagen.

Schijnbeweging van het ego

Voordat u denkt 'Inderdaad, dat doen mensen! Gelukkig heb ik daar geen last van' – pas op. Ten eerste: wees eerlijk, dat is een echte ego-gedachte. Een gedachte die mooi illustreert hoe snel en sluw je ego je die valkuil in trekt.

Ten tweede is het belangrijk te beseffen dat juist het ego een kei is in het maken van een spirituele schijnbeweging: *going through the motions*. Je beeldt je in dat je je ego hebt overwonnen, je gedraagt je alsof het er niet is. De boeddhistische meditatieleermeester Chögyam Trungpa heeft over dit onderwerp wijze dingen gezegd en geschreven. Het ego imiteert de meditatieve levenshouding, zegt hij: je gaat rea-

geren alsóf je spiritueel verlicht raakt, maar je hebt je niet werkelijk overgegeven aan de ervaringen die daarbij horen. Evengoed kan het heel echt vóelen. Dat gevoel kan wat oppervlakkiger zijn, maar het kan juist ook extra groots en dramatisch zijn – wanneer je het idee hebt dat spectaculaire heftige gevoelens bij spirituele progressie horen. Je voelt de opwindende en voldoende van je nieuwe ontdekkingen: 'Heerlijk, ik ben ervan bevrijd!' Je gaat zelf geloven in je spirituele bevrijding, terwijl je in werkelijkheid de spirituele technieken uitbuit om je ego te versterken.

Trungpa ziet deze vorm van zelfbedrog als een mega-obstakel op weg naar verlichting. Hij maakt een vergelijking met vliegen: je stapt aan boord van de spirituele training, en je zegt: 'Opstijgen maar, start de motor!' Zo werkt het niet. Voordat je echt kunt vliegen moet je eerst van alles doen. Je moet om te beginnen begrijpen waar je nu bent.

Onder een warme deken

Niet alleen de behoeftes van het ego belemmeren de weg naar groei, maar ook andere behoeftes, zoals de instinctieve behoefte om je fijn te voelen en onprettige gevoelens te vermijden. Nu de heilzame effecten van mindfulnessstraining breed bekend zijn geraakt, zijn er vast genoeg mensen die denken: hm, doe mij ook wat van die verlichting. Veel mensen beginnen aan mindfulness juist omdat ze af willen van klachten zoals slapeloosheid of piekeren. Of ze willen zichzelf als mens ontwikkelen en vervolmaken.

Dat lijkt nogal logisch, maar daarmee betreden we het terrein van wat Trungpa spiritueel materialisme noemt, en waarvan spiritueel narcisme een van de verschijningsvormen is. Mensen die fysiek materialistisch zijn, denken dat ze gelukkiger of beter dan anderen zijn – of worden – door materieel bezit. Er zijn ook mensen die psychologisch materialistisch zijn: die denken dat ze beter af zijn door hun overtuigingen, hun meningen of geloof. En zo kun je ook spiritueel materialistisch zijn,

Voorbeelden van spiritueel materialisme:

wanneer je denkt dat je gelukkiger of een beter mens wordt dankzij je spirituele training.

Deze en andere vormen van spiritueel materialisme (zie het kader rechts) hangen in Trungpa's visie samen met de overtuiging dat je je door spirituele verlichting beter gaat voelen. Wijzer, een beter mens, maar bijvoorbeeld ook: vreedzamer, rustiger, opmerkzamer. Die doelen zijn gericht op het individuele welbehagen – waarmee je al direct op de materialistische route zit. Jouw individuele zelf, dat het fijn wil hebben, ligt over je 'wakkere' zelf heen als een lekker warme, slaapverwekkende deken.

Naar je eigen gedachten kijken

Het wordt langzamerhand duidelijk dat werkelijke spirituele ontwikkeling heel nauw luistert en een hoge mate van kritische aandacht vraagt. Dat rijmt met wetenschappelijke inzichten. In de psychologie wordt onderscheid gemaakt tussen twee systemen: het bewuste, reflectieve en het onbewuste, impulsieve systeem.

De behoefte om ons prettig te voelen of ons ego te verheffen – ook prettig – is deel van het onbewuste systeem. Deze behoeften zijn instinctief en diepgeworteld; ze regelen zichzelf, net als eten en drinken. Het onbewuste, impulsieve systeem werkt automatisch: we hoeven er niet bij na te denken. Het staat altijd 'aan', ook als we niet opletten.

Het bewuste, reflectieve systeem werkt alleen bij voldoende aandacht, rust en oplettendheid. En dat is nu net het systeem dat nodig is om spiritueel bij de les te blijven. Het is ook het systeem waarmee je een meta-perspectief kunt innemen en naar je eigen gedachten en gevoelens kijken. Het systeem waarmee je, in Trungpa's vlieg-analogie, kunt zien waar je nu bent.

Oeps, weer een oordeel

Kijken waar je bent, wat zich aandient in het hier-en-nu, dat is de sleutel naar mindfulness en spiritueel wakker worden. Dat betekent: kijken zonder meteen al ergens naartoe te willen ('Vliegen maar!'); zonder te oordelen over wat je waarneemt, zonder het te willen wegpoetsen of verbeteren.

Als je wilt mediteren, merk je bijvoorbeeld dat je gedachten zijn vastgeraakt aan een onderwerp, en dan is je eerste reactie vaak: oeps, dat mag niet. Maar 'mag niet' is een oordeel, dus dan kun je weer denken: oeps, ik mag niet oordelen. Zo blijf

Spiritueel narcisme: het idee dat je door je spirituele wijsheid een bijzonder persoon bent, beter dan anderen. Ook: de neiging hebben om sterk op te gaan in je eigen gevoelens (navelstaren) onder het mom van spirituele oefening.

De spirituele bypass: onprettige gevoelens vermijden door ze te ontkennen en te spelen dat je al 'aan de overkant' bent: 'Ik heb er helemaal geen last meer van!' In werkelijkheid heb je de hele weg daarheen gewoon overgeslagen.

Onverschilligheid: de doorgeschoten vorm van onthechting, waardoor nare dingen je niet meer raken.

Passiviteit en gemakzucht: acceptatie en de 'alles stroomt'-gedachte aangrijpen om verantwoordelijkheid te vermijden en dingen op hun beloop te laten. Zoals een ongezonde relatie, onrechtvaardigheid, ongezonde gewoontes en verslavingen: 'Het verandert wel als de tijd er rijp voor is.'

je lekker bezig. De kunst is om simpelweg te constateren dat zulke gedachten er *zijn*, en ze onbevangen te bekijken zonder ze meteen de kop in te willen drukken.

Ontdek waar je bent

Precies hetzelfde geldt voor de bewegingen van het ego en de hedonistische behoeftes die onbekommerd meehobbelen met de spirituele zoektocht, om er munt uit te slaan zodra dat mogelijk is. Met voldoende aandacht, rust, en een kritische blik die alles in twijfel durft te trekken, kun je die bewegingen in jezelf waarnemen.

Dan zie bijvoorbeeld dat je je eigen graad van spirituele wijsheid wat hoger aanslaat dan die van de mensen over wie dit artikel gaat. Of misschien juist dat je al snel bedacht hoezeer je dit zelfbedrog herkent bij jezelf – zonder het echt goed te onderzoeken – omdat je met die ruimhartige erkenning lekker toch weer een stap vóór ligt. De gymnastiek van het ego is indrukwekkend elastisch.

Uit al dat soort gedachten blijkt in feite niets anders dan dat je een gewoon mens bent, net als iedereen, met een ego dat hunkert naar erkenning en bevestiging.

Door de gedachten en gevoelens van de spiritueel materialist in jezelf waar te nemen – hun eigen patronen en hun dynamiek te volgen, in plaats van te doen alsof je ze al hebt overwonnen – ontdek je waar je bent. Wakker? Goedemorgen, de dag is aanbroken. ■

