De aanleiding tot mijn brief aan Georges was zijn verzoek om commentaar op het ontwerp van zijn Website, gericht aan zijn vader, moeder, zus Mira en schoonbroer Damiaan. De website is te vinden op het adres:

https://lovable.dev/projects/5c4c6625-ef44-42f8-a543-62d008a2b132

De titel luidt:

Mindfulness meditatie
Stress ombuigen naar veerkracht
8-weekse Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) training in Den Haag

Hij refereert naar Dr. Jon Kabat-Zinn en het begrip "The great Perfection".

- - - - - - - - -

Georges, ik heb de opzet van je website bekeken. Ik begrijp eruit dat je kortgezegd een opleiding wil starten met het doel mensen weerbaarder te maken tegenover de hectiek van deze tijd. Ik vind dat zinvol. (Zoals overigens je werk aan het klimaatfonds dat ook was.) Ik geloof in je oprechte interesse, die al van langer dateert. Ik denk ook dat je talent hebt om mensen te begeleiden. En ik heb bewondering dat je het daarvoor aandurfde om met je vorige werk te stoppen.

De kritische opmerking van Mira is terecht en makkelijk te ondervangen door te schrijven: "ik ben getrouwd en heb drie kinderen".

Ik ben verrast door je gebruik van de uitdrukking "The great Perfection".
Dat is andere koek.

Ik heb eerst opgezocht:

> "The Great Perfection, of Dzogchen, verwijst naar een inzicht uit de Tibetaanse traditie: dat onze natuurlijke staat al compleet en helder is.
> Deze naam herinnert eraan dat persoonlijke groei niet gaat over iets toevoegen, maar over thuiskomen in wat er al is."

Verder lees ik:

> De naam is een samenvoeging van "Dzogpa Chenpo" ("Grote Perfectie"). De belangrijkste van de "negen voertuigen".
> De opvatting in dzogchen is dat Verlichting niet buiten een persoon zelf gezocht hoeft te worden, maar onmiddellijk aanwezig kan zijn in de pure, oorspronkelijke natuur van de geest, het bewustzijn.

“Onze *natuurlijke* staat.”
“De *pure*, oorspronkelijke natuur van de geest: het bewustzijn.”

Ik kan niet anders dan schrijven dat het Tibetaanse “inzicht” dat onze natuurlijke staat al compleet en helder is, meer dan 13 eeuwen oud is en inmiddels even compleet en helder weerlegd door de westerse wetenschap, met name door de fundamenteel nieuwe inzichten van Darwin, inzichten die na anderhalve eeuw onderzoek telkens opnieuw blijken te kloppen en die het epitheton ‘wetenschappelijk onderbouwd’ echt verdienen.

Je bevindt je in het domein van de religie. En wel uit de tijd dat er geen wetenschap bestond! Toen men dacht dat de geest de oorsprong van alles was.
Toen men nog dacht dat ‘in den beginne’ de geest ‘boven de wateren’ zweefde.
De goede, zuivere Geest die alles schiep.
Niets is minder waar.
De oorsprong van alles is in nevelen gehuld, net als de toekomst, maar zeker is dat materie en energie er eerder waren, toen het leven, daarna de geest en als laatste en zeer recent het bewustzijn. Niet omgekeerd.

Er is geen oorspronkelijke, pure en goede geest, die aan het begin staat van al het bestaande, ook niet aan het begin van het persoonlijke leven van de mens.
Het is wel verleidelijk om dit te geloven, zoals je graag gelooft dat een kind in staat van onschuld verkeert, en dat de ‘primitieve’ mens in zijn zogenaamde natuurlijke staat nog geen kwaad kon doen, ja dat de mens zelf regelrecht uit het Aards Paradijs te voorschijn was gekomen.
De gedachte van de “verlichting” in de “pure, oorspronkelijke natuur van de geest” sluit hier naadloos bij aan.

Je leest Jon Kabat-Zinn. Ik heb hem opgezocht. Een kanjer. Hij is zoon van een biomedicus en promoveerde zelf aan de MIT in de moleculaire biologie. Hij leerde daarnaast meditatie bij Thich Nhat Hanh, “een Vietnamese boeddhistische monnik, vredesactivist, dichter en schrijver die als banneling een groot deel van zijn leven in Frankrijk heeft gewoond.”
Dat hij moleculair bioloog is vind ik een enorm pluspunt. Hij weet waar ik het over heb als ik dadelijk iets over genen en memen schrijf. Een filosoof die op de hoogte is van de bevindingen van de natuurwetenschap is zeer in het voordeel.

Naast Kabat doceerden topgeleerden, collega-wetenschapsfilosofen waar Amerika trots op mag zijn, mensen die hun geloofsjasje allang hadden uitgetrokken en vervangen door baanbrekend onderzoek naar onze genen en memen, in feite bezig met de kloof te dichten tussen lichaam en geest. Body and Mind. Met de terechte

claim: wetenschappelijk onderbouwd.

(Ik wil je echt niet onderschatten, maar wel zeker weten waar we het over hebben: genen zijn stukjes DNA, bestaande uit de bekende 4 aminozuren A C G T, met erfelijke informatie en instructies voor de opbouw na de bevruchting. Memen zijn stukjes informatie, die zich gecodeerd nestelen in groepen neuronen van het brein. Dat ze actief zijn is aantoonbaar op de scan, maar te onderscheiden zijn ze nog niet. Ze onttrekken zich aan de fysische wetten van tijd en ruimte, maar kunnen niet zonder het medium: neuronen.)

Ik leg dit uit, omdat jij je ook met het raakvlak van body en mind bezighoudt. Weliswaar op hoger, abstracter niveau, maar dan is het toch goed om de fundamenten te kennen, te weten van welke stof die body en mind gemaakt zijn. De kwestie is namelijk dat religie in haar ontstaan - dat wil zeggen toen zij de geest ontdekte, pakweg rond 1500 vóór onze jaartelling - aan die geest eigenschappen heeft toegeschreven, die hij niet had, zoals onsterfelijkheid, onstoffelijkheid, goedheid. Dat is de religie niet kwalijk te nemen. Ze geeft het wereldbeeld weer dat de mensen toen hadden. Alleen, het klopt niet meer. Nieuwe inzichten, met name die van Darwin, geven de geest een bescheidener rol. En die rol is verifieerbaar.

Mensen moeten veranderen. Ze moeten hun oude inzichten vervangen door nieuwe. Iedereen weet hoe moeilijk dat is. Het eerste wat mensen denken is dat ze in een chaos terecht komen. Dat is ook een beetje zo. Jij hebt ook lange tijd moeten nadenken voor je de stap durfde te zetten, die je deed. Je moet je angst overwinnen. Maar de beloning is groot. Je komt in een nieuwe ordening, die veel meer voldoet. Dit is ook "Verlichting".
Je betaalt een prijs, maar wordt ook beloond.
Voel maar hoe je je *voelt* als je het lang gezochte eindelijk *begrijpt*.

Wat mij dus interesseert is: heeft Kabat-Zinn de voornoemde moderne, actuele, uiterst belangwekkende kennis geïntegreerd in zijn methode? Zeker, hij ziet verband tussen lichaam en geest, hij ziet dat ze op elkaar inwerken. Maar wil hij de kloof ook *dichten*? Mensen die de religie aanhangen, in welke spirituele vorm dan ook, willen de kloof koste wat kost *openhouden*. Dit is het cruciale verschil in standpunt tussen religie en wetenschap. Hier staan ze recht tegenover elkaar. Als het spel volgens de regels gespeeld wordt, legt religie het af.
Hoe staat Kabat-Zinn hierin?

In de praktijk van het werk, tijdens de oefeningen, is deze controverse niet aan de orde. Maar vroeg of laat tijdens evaluaties wel. En op je website willen mensen weten wat je ideologische achtergrond is, en vanuit welke visie je werkt. Ben je progressief,

of conservatief, sta je met je gezicht of met je rug naar de toekomst?

Als je barrières af wil breken bij mensen om hen te helpen weerbaarder te zijn tegen stress, zul je zeker vragen stellen naar hun verleden. Want vaak zijn die barrières daar opgebouwd. Maar het doel ligt in de toekomst. Het verleden zelf bestaat niet meer. Zelf zijn deze mensen niet meer wat ze eerder waren en de omstandigheden, de context waarin zij leefden evenmin. Zij kunnen uit het verleden veel leren, maar zij kunnen er niet naar terug. Ook niet in henzelf. Ze kunnen wel vooruit. In persoonlijke ontwikkeling. Ze kunnen *veranderen* door bewust te worden.

Mezelf als voorbeeld. Leven half gelukt. Lag waarschijnlijk in de baarmoeder al te kloten, maar moeder heeft er nooit over geklaagd. Heel lief van haar. Een oorspronkelijke natuurlijke staat heb ik nooit gehad. Ik had alle genen, nog nauwelijks memen. De genen waren er eerder, niet omgekeerd. Ik had goede genen, en minder goede. Was ik ongerept? Ja. Maar zodra ik mij repte, was ik goed en niet goed tegelijk. Was ik onschuldig? Ja, maar alleen vanuit het perspectief van de niet-babies, de volwassenen. Die waren vertederd. Mag ik hopen. Daar bofte ik bij, want daardoor werd ik gekoesterd. Zo niet, dan zette ik het op een schreeuwen. Eten wou ik. En aandacht. Toen al kon ik flink dwingend zijn. Je weet ervan.

Dit verhaal past op ieder mens, mijn ouders, grootouders, terug tot Adam en Eva, die nooit hebben bestaan, tot de hominiden enzovoort enzovoort.
Een oorspronkelijke staat is er niet geweest. Elk begin werd voorafgegaan door een ander begin. Een goede, ongerepte, natuurlijke staat in het verleden is er nooit geweest. Dat is romantiek, nostalgie. Achterhaald, en nutteloos.

The great Perfection.
© 2025 Georges Beukering – The Great Perfection.

Andere koek. Jij durft. Ik ben trots op je.
Je denkt dus na over Perfectie, Verlichting. Waar gaat het om?
Ik geef er deze woorden aan: het is een bewustzijnstoestand van diepe rust en vrede, die je immuun maakt voor - maar wel bewust van - bij voorbeeld angstaanvallen, in het algemeen voor de ellende in jezelf, voor de ellende in de wereld.
Een middel om die toestand te bereiken is meditatie.

Iets relativerends. Voor meditatie hoef je niet uitsluitend bij de oude Oosterse filosofie te zijn. De kunst ervan werd in de Westerse middeleeuwse kloosters dagelijks beoefend. Meditatie. Contemplatie. Het hoogtepunt lag in de 12de eeuw. Het doel was kenmerkend anders: niet de diepe rust werd gezocht, maar de Extase. Ik herinner mij de grote namen: Ruusbroeck, zuster Bertken, en vooral de Antwerpse Hadewijch, die

ook dichteres was. Uit mijn hoofd:

> Alle dinge
> sijn mi te inge,
> ic ben so wijt.
> Om een ongeschepen
> heb ik begrepen
> wijdere dan wijt.
>
> Alle dingen
> zijn mij te eng,
> ik ben zo wijd.
> Op iemand die niet geschapen is
> heb ik het begrepen
> wijder dan wijd.

Die *goede oude* tijd. (N'est-ce pas?)
Ik was 'gelovig'. (Ben ik nog, maar in omgekeerde dingen).
Ik geloofde in extase. (Geloof ik nog. Ik geloof ook in Hadewijch, maar niet in wat zij geloofde.)
Ik voelde wel wat voor het klooster. Die rust en stilte. Die Gregoriaanse zang. IJl en onwerelds. Een leven voor God. Bevrijd van alle getob en problemen. Eenvoud. Rust. (Mijn oorspronkelijke, natuurlijke staat? Nee, dat dacht ik niet, dat herinner ik me althans niet.) En voor het geval me enig gevoel van egocentrisme beving: bidden. Dagelijks uren gebed voor het heil van de wereld, de mensheid. Om God mild te stemmen, tot genade te bewegen. Onze Vader.

Naar de hel ermee.

Deze tijd verlangt opnieuw naar rust en vrede. Je voelt de tijdgeest goed aan, Georges. De veranderingen zijn te groot, komen voor velen te snel. Men wil terug naar een verleden, een gedroomd, geïdealiseerd verleden. Dat niet meer bestaat en nooit bestaan heeft. Men vergeet dat het verleden altijd verre van ideaal is geweest. Ook in die muffige kloosters, waar de menselijke kwaadaardigheden net zo welig tierden als daarbuiten.

Neem uit de traditionele oosterse filosofie de meditatie-technieken over, waarin zij ons ver vóórligt. En vooral ook haar vreedzame verhouding tot de natuur. Maar neem niet haar ideologie op de koop toe. Die is verouderd.