

Angst en liefde 21 – Jan Geurtz & More (6-9 oktober 2020) v.2

<p>Conceptuele en therapeutische psychologie van angst en liefde</p>	<p>Jaspers, Ruimte van rede en existentie</p> <p>Bewustzijnsfilosofie</p>	<p>De analytisch grammaticale traditie</p>
	<p>Filosofie van emoties (angst en liefde 22)</p>	
<p>(angst en liefde 21)</p>	<p>Non dualiteit</p>	
	<p>Ritskes (zen.nl): een (dual) woord bestuderen is jezelf bestuderen omdat we concept hanterende mensen zijn</p>	

Bovenstaande dia geeft een indruk van de velden waar het onderzoek van *angst en liefde in leven en [fictie]* zich in beweegt. Een uitvloeisel van de keuze voor bewustzijnsfilosofie is dat zich in die traditie (ruim opgevat) ook alle non

Op een dag komt een project als angst en liefde langs Jan Geurtz. Aardige gast van dezelfde leeftijd, heel ander levenspad dan het mijne, zal ik maar zeggen. Non dualist, een Nederlands schrijver en leraar Tibetaans boeddhisme. Hij schreef onder meer de bestsellers *Verslaafd aan liefde* en *Over liefde en loslaten*. Zijn boeken zijn ook in het Duits en Engels vertaald. Volgens Geurtz kunnen mensen in hun vroege jeugd, door een gebrek aan liefde of aandacht, een gevoel van fundamentele zelfafwijzing ontwikkelen.

duale stromingen laten interpreteren. Daarom ben ik meer ook in gaan verdiepen en stel in dit document twee voorbeelden daarvan voor.

OBA interview door Bettine Vriesekoop op 7 februari 2016 (bewerkte versie van het gesprek)
(tafelheer filosoof Jan Bor; andere gast is klinisch psycholoog en seksuoloog Gert Jan van Zessen).

JG: Kern van zijn redenering vormt het aangeleerde zelfbeeld. Vanuit een diep gevoel van onvolkomenheid als kind en in de jeugd, wat ook zo is, wil je liefde en erkenning binnenhalen. De negatieve kernovertuiging (of geloof) klopt omdat je als kind inderdaad afhankelijk en behoeftig bent. Geluk ontstaat dan altijd omdat er van buitenaf iets wordt ingestopt (voedsel, knuffels, veiligheid). Blijft dat te lang weg dan ontstaat gevoel van onveiligheid.

Begin van diepe overtuiging: je bent van jezelf niet toereikend.

Het aangeleerde zelfbeeld is erop gericht dat diepe gevoel van onvolkomenheid toegedekt te houden door de liefde en erkenning van anderen. Op alle fronten, in alle relaties, vanaf de winkelbediende tot geliefden. Dat is ego en daar is niks mis mee (al is het een doorgangsfase).

Problemen ontstaan als we als volwassenen niet doorhebben dat het een zelfbeeld (met een functie: toedekken) is. Dat het niet is wie we werkelijk zijn.

Zolang we niet doorhebben dat we leven met een volledige identificatie met dat aangeleerde ego zijn we altijd gericht op de liefde en erkenning van anderen om hun afwijzing te voorkomen.

In liefdesrelaties culmineert zich dat gezond wanneer het zelfbeeld succesvol is in het aangaan van liefdevolle relaties (en kan tot diep gevoelde angst en verlatenheid leiden als de liefde weg gaat)

Binnen dat ego stelsel ontsporen sommige mensen als je onvoldoende in staat bent om dat gevoel van zelfafwijzing toegedekt te houden. Dan voel je je niet goed en krijg je sterkere behoeften aan relaties (v) of seks (m). Waar je ontspoot krijgt liefdesverslaving een kans (bijvoorbeeld in een relatie wordt je voortdurend afgewezen, is de partner denigrerend of gewelddadig). Fantasie, verlangen moet dan de het gevoel van onvolkomenheid toedekken.

Jan Bor stelt tussendoor de vraag hoe JG aan deze kennis komt. JG zegt: pure ervaringsleer plus dingen die ik uit boeddhisme oppik en het werkt bij mensen die dit toepassen (hiermee hebben we JG's 'regendruppel', in mijn termen). Gert Jan van Zessen vult dat aan: mensen met een gelukkige jeugd en goede hechting ontwikkelen minder gevoel van leegte en juist meer als dat niet het geval is en dat je dan ook meer nodig hebt, zoals verslaving, om dat toe te dekken.

Het is bijna niet te geloven: alles komt voort uit een fundamentele zelfafwijzing die iedereen heeft. De aanname van de boeddha is dat we in wezen allemaal volmaakt zijn. Het probleem ontstaat doordat we daar geen contact mee hebben of dat we dat niet zien.

Dat komt overeen met de vroege ervaring die iedereen heeft van het behoeftig zijn en dat je goed voelen afhangt van wat er van buiten af wordt ingestopt. Het psychologische model van de illusie van onvolkomenheid (hoewel het voor kleine kinderen geen illusie is maar realiteit als je geen eten, liefde etc. krijgt).

Existentieel gevoel van afhankelijkheid. En daarachter nog een gevoel van angst van er niet zijn, van identiteitsverlies, angst voor leegte.

(HR) Ik snap waarom ik dankzij mijn moeder die mij overvoerde met liefde, op mijn tiende al voelde wat daar ook weer niet goed aan was. Dat dreef mij onder de afhankelijkheid van die liefde uit (terwijl die natuurlijk gewoon bleef doorgaan tot haar dood). In de strijd met haar om autonomie ging ik daarom (?) al vroeg om met vriendinnetjes...want zonder liefde kon ik niet...altijd in het besef dat teveel...Later kon ik dankzij o.a. de ervaring van auteurs als Camus daarbij ook nog leren ervaren en verdragen wat de leegte is, in weerwil waarvan we toch als Sisyphus betekenis moeten zien te produceren. En vond in filosofie een reflectie modus op wat het betekent om als mens te bestaan met rede en gevoel.

JG's algemene model klopt wat mij betreft wel. Of het zo generaliseerbaar is als hij zegt, weet ik niet. Er komen zo veel andere variabelen bij kijken. Zoals hoe de kind ervaringen en aangeleerde zelfbeelden van degene van wie je afhankelijk bent als kind in elkaar zitten, sociaal culturele condities van zowel de gulle gevers als van de afhankelijkken etc.

JB Wat is angst voor leegte en wat is die leegte?

Dan komen we echt op boeddhistisch gebied. De boeddha heeft ook gezegd 'alles is leeg van een onafhankelijk bestaan. Onze identiteit is a.h.w. een construct die moet dienen om die leegte te camoufleren met een soort gesolidificeerd zelfbeeld waarvan we menen dat het werkelijk zo is.

Dat we zijn wie we zijn. En dat dat ook de werkelijkheid is onafhankelijk van onze waarneming ervan.

JB En daaronder zit iets anders?

Ja, een werkelijkheid die niet onafhankelijk is van onze waarneming. Een werkelijkheid waarin waarneming en datgene wat wordt waargenomen in eerste instantie interdependent zijn, elkaar beïnvloedend. En op een nog

fundamenteler niveau non dual, het hoogste niveau van spiritualiteit. Het waarnemen en het waargenomen zijn niet twee (boeddha natuur of dharma kaja – als ik dat goed schrijf).

Dat zijn natuurlijk termen die op zich wel een dualistisch concept zijn maar verwijzen naar datgene wat uitsluitend te ervaren is na beoefening.

Daarom zei de boeddha ook : je moet dit niet geloven, je moet dit zelf onderzoeken en dat doe je in de methode van meditatie: de geest a.h.w. laten kijken naar zijn echte natuur, zijn eigen essentie. Daarin wordt het alles een zijnde duidelijk.

Ego die angst voelt voor die leegte zonder dat ego voelt dat die leegte, die werkelijkheid, een volheid is, dat daar een soort eenheid met alles is (ego is bang voor ego verlies).

Tot ver in de volwassenheid zijn mensen versmolten met zelfbeeld. Pas wanneer je daardoor vaker in problemen komt stel je pas de vraag en ga je reflecteren.

Valkuil is dan dat je vreselijk gaat bestrijden waarvan je meent wat er mis is aan dat zelfbeeld, dat je die gaat bevechten ('ik moet daar mee ophouden, ik moet grenzen leren stellen').

Dat levert voordelen op, maar blijft identificatie.

Neurotische ego's zijn onvoldoende succesvol in het toedekken van hun eigen vermeende minderwaardigheid en succesvolle ego's zijn wel min of meer permanent in staat om dat toe te dekken (maar toch wel te voelen, vul ik aan).

Op psychisch niveau probeer je pijnlijke patronen te veranderen in succesvolle ego patronen. Je probeert een andere identiteit aan te leren.

Spirituele ontwikkeling is gericht op het overstijgen van de identificatie met dat ego. Een ruimer perspectief op dat ego, je ziet hoe het werkt, je ziet de aangeleerdheid ervan.

In het boeddhisme: het is inhoud van de geest en wat je leert is dat er nog iets meer is dan inhoud. (dat je boeddhisme bedrijft betekent niet dat je niet regelmatig in dezelfde ego-valkuil terecht komt – dat je je identificeert met bepaalde opvattingen daarin, dan heb je een boeddhistisch correct ego).

Nu naar de spirituele relatie.

Die is er op gericht om dat hele ego systeem te helpen doorzien. Het leren doorzien van de versluierungen die we hebben aangeleerd in onze jeugd en die erbij horen (de versluiering van dat soort absolute zelfbeeld).

Liefdesrelatie is het hoogste niveau van wederzijdse toedekking. De allerdiepste liggende knoppen van ons negatief zelfgeloof, van behoefteigheid en verlatingsangst, existentiële angst, die kunnen echt alleen ingedrukt worden door de liefdespartner. Die kan ons het allerdiepste raken en vervullen zolang hij of zij er altijd voor mij is en geen enkele bedreiging vormt.

JB ik zoek, als filosoof ben ik met begrijpen bezig. Je hebt dan een bepaald beeld van de liefde, hoor ik. Zou het niet zo kunnen zijn dat als ego wat minder prominent is dat juist een kans is op liefde (ander begrip van liefde)?

In standaard relaties zijn twee ego's helemaal verstrengeld. Die dekken hun eigen angst toe door de ander (wederkerig). Dat loopt mis, de liefde verdwijnt geleidelijk, maakt plaats voor gezellige vertrouwdheid. Loopt mis omdat een van de twee liefde gaat missen en daarvoor op zoek gaat (naar een ander).

Zo gauw je spirituele interesse krijgt, krijg je door dat er een soort ego mechanisme aan het werk is in jouw liefdesrelatie, in jouw behoefteigheid aan die ander, in jouw angst om die ander te verliezen.

Bettine: wat doe je dan om die spiritualiteit in te brengen?

Spiritualiteit is niet weglopen van de problemen, maar gaan benutten. Juist het ego is gericht op het weglopen van problemen.

JB: wat is spiritualiteit? Al jaren mee bezig, is het een ding?

Spiritualiteit is alles wat er op gericht is de werkelijkheid te zien zoals die is.

JB: wat versta je onder werkelijkheid?

Spiritualiteit richt zich er precies op dat te onderzoeken. Valt voor een deel samen met filosofie. Met nadenken erover. Maar probleem van filosofie is dat ze maar blijft nadenken en niet gaat beoefenen. Daarom zegt de boeddha: je moet ook beoefenen, want anders blijft het blabla.

GJvZ: je moet eerst aan jezelf werken voordat je toe bent aan het spirituele contact met iemand anders (wat heel veel relatietherapeuten vergeten)

Bettine: afhankelijkheid is verslaving maar als je niet van een ander afhankelijk bent wat is dan die relatie nog waard?

Goed dat je dit zegt. Het is een valkuil om te menen dat je niet meer afhankelijk mag zijn, dat gehechtheid fout is. Maar we hebben in dit lichaam domweg biologische en psychische mechanismen, gezonde hechtingsmechanismen.

Bettine: narcisme en zelfafwijzing, kun je ook lijden aan spiritueel narcisme ('jij bet nog niet zo ver'). Hoe werkt dat?

(Daar raakt JG de lijn van het gesprek kwijt en pakt zijn eigen draad over hechting en spiritueel de identificeren weer op. Hij gaat volgens JB mediteren en dat klopt wel. Hij herhaalt dat je spiritueel ziet hoe je ego werkt, dat dit de manier is waarop je het spel speelt)

Spiritualiteit maakt ruimte in het beleven van je gehechtheden door ze te overstijgen, door ze te de identificeren.

Daar gaat verlichting over, zien dat dat zelfbeeld niet is wie je in werkelijkheid bent (zie boeddha: je bent volmaakt, alleen vergeet je dat) en tegelijk ook niet ontkennen dat je dat niet bent (gehecht omdat je als kind etc.).

Het is noch werkelijk bestaand noch niet bestaand. Daar loopt de denkende geest meestal vast want het moet het een of het ander zijn.

Bettine: over zijn vervolg boek; ego meet zich talloze nieuwe manieren aan om het oude systeem te handhaven (polyamori, knipperrelaties etc.)

Als je ziet dat bepaalde systemen problemen opleveren is de veroordeling daarvan vaak een vergroting van de problemen en van de pijn. Boeddha: houdt op met oordelen en begin met omhelzen, met liefdevol gewaar zijn 'het mag er zijn'.

JB: gaat het nou om weten of om niet weten?

Het gaat om noch weten noch niet weten.

Bettine: na de muziek van Eefje de Visser gaan we door met de vraag wat het verschil is tussen liefde en seks (dit gesprek vindt plaats in de hoogtijdagen van 50 shades of grey). Het vervolg staat niet op youtube.

Hier begint het stukje & More

Voor een simpeler model van man en vrouw, van vrijheid en liefde raad ik de video van Lisette Thoof aan (youtube dd. 12 juni 2012. Heerlijk! Doet er niet toe of je die mythosofe gelooft of niet. Gewoon al de manier waarop ze alles zegt. Met nodige ironie. En dat alles uiteindelijk toch goed komt.

Een cursus van wonderen verscheen in 1975. Het resultaat van twee denkkeesten verenigd in één intentie. Helen Schucman (1909) kreeg het tussen 1965 en 1972 via innerlijk dictaat door van Jesus. Haar collega William Thetford tikte uit wat Helen 's nachts van de stemmen in haar hoofd door had gekregen. Pas na haar dood (1981) mocht bekend worden dat zij de auteur was.

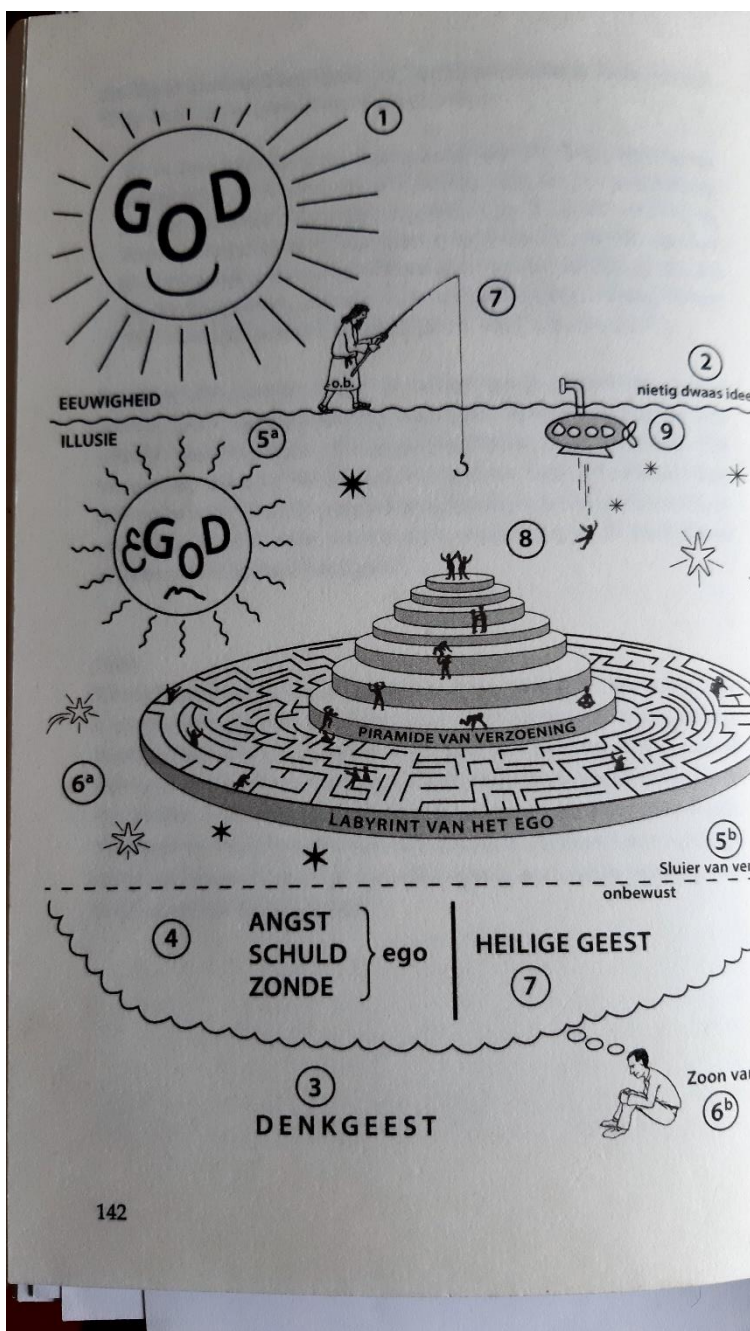
Maar ik wil het ook over *Een cursus van wonderen* hebben. Aan de hand van mensen die zich daarover deskundig

uitlaten. Laat je door mijn duidingen er niet van weerhouden om zelf te ontdekken wat *Een cursus* voor jou betekent.

Toen ik vanmiddag met mijn meditatie in het bos bezig was kreeg ik 'een blik' door in een psychologie afdeling op een Amerikaanse universiteit in de jaren

'60. Daar zitten twee mensen die met nare collega's om zich heen iets van hun werk proberen te maken. Het is de tijd van bewustzijnverruimende experimenten met psychedelica. We denken te krap over alles, zijn te bekrompen in alles.

Om te ontsnappen aan de toestand in het academisch bedrijf en gebruik makend van de 'anything goes' cultuur van die tijd beginnen ze aan een experiment. Een experiment dat zowel het Bijbelse verhaal als het in die tijd eveneens hoogtij vierende goddeloze nihilisme en existentialisme én de dominante scientistisch behavioristische en humanistische



psychologie (Maslow) voorziet van een nieuw beginpunt. Een beginpunt dat een hermetisch gesloten systeem kan dragen dat alle vragen en antwoorden bevat. Het moet ondoordringbaar zijn voor kritiek van buitenaf en intern ook nog zo gestructureerd zijn dat het alle mogelijke bezwaren en tegenwerpingen ruimte biedt en zelfs begrijpt vanuit het individuele ontwikkelingsstadium en alle aardse dwalingen. Voor wie een spirituele heilsweg uit de verwarring zoekt is een werkboek nodig om mensen elke dag te helpen oefenen.

Het experiment is ook al feministisch. Want in plaats van Eva die Adam verleidt om de appel te plukken waardoor we uit het goddelijke paradijs verdreven zijn komt in de cursus de vraag die niet gesteld had mogen worden ('nietig dwaas idee') via de Zoon van God de wereld in. God geeft niet alleen de Zoon en de foute vraag (is er meer dan Alles?) maar Hij geeft ook het antwoord, de H. Geest, erbij. Die helpt ons in het reine te komen met onze schuld en leert ons onze projecties van angst te vervangen door liefde, non dualiteit.

Het project van de twee in één intentie samengesmede gekkies duurt 7 jaar, maar dan is er ook wat. Het hele materiaal ligt er nu 45 jaar en is door 90% van de wereldbevolking in de eigen taal te lezen. Wat bijna voor niemand te doen is. Want *Een cursus* is ingewikkeld. Ook al omdat wij mensen zo slecht geëquipeerd zijn voor de boodschap. De paar mensen die het wel lukt om *Een cursus* te begrijpen en erover publiceren of voorgaan in bijeenkomsten kunnen een beetje plaatsvervangend H. Geest zijn. Door een tijdige transformatie uit zowel diepe gelovigheid (katholicisme) als verzet (nihilisme, existentialisme) vlak na verschijning van *Een cursus* zijn zij daartoe voorbestemd en anderen laten zich graag leiden door hun nederige spirituele vertaalwerk. Ik twijfel niet aan de oprechtheid van sommigen (bijvoorbeeld Glaudemans uit wiens boek *Ingangen tot een Cursus in wonderen*, 2013, ook de afbeeldingen komen).

gaan, dat wil zeggen te vergeven (zie hoofdstuk 8).

In schema	
Speciale relatie	Heilige relatie
gemis	compleetheid
afhankelijkheid	zelfstandigheid
ruilhandel	wederkerigheid
eigenbelang	gemeenschappelijk be
roven en offeren	geven en ontvangen
geheim contract	ware verbinding
verwijten	vergeving
manipuleren met schuld	onschuld zien
elkaar chanteren	elkaars vrijheid respec
de ander veranderen	de ander accepteren
exclusief en selectief	inclusief
jaloerie	het beste gunnen
geheimen	eerlijkheid
speciaalheid	gelijkwaardigheid
vals zelfbeeld	je ware Identiteit
vergelijken en weegschalen	vrijgevigheid
op het lichaam gebaseerd	op liefde gebaseerd

14

tuurdingen te beva...

Ongetwijfeld voorziet *Een cursus* in een behoefte van mensen met oneindig veel complexere psychische structuren dan de mijne. Mijn ego zit nog in zo'n lage spirituele fase dat ik een denksysteem dat zichzelf niet van binnenuit openstelt voor kritiek – ook gezien de vele historische voorbeelden ervan en het kwaad dat ze aanrichten – niet verstandig vind. In Geurtz' termen is mijn ego nog succesvol in het toedekken van mijn aangeleerde zelfbeeld.

Bovendien is de existentiële modus mijn uitgangspunt: er is Niets, maar we moeten daar wel zin aan geven met elkaar als mensen. En daar hebben we samen heel veel in te leren, ook van wat we bewust of onbewust anderen of het andere aan schade berokkenen.

dig voor jezelf deze lijst aan te vullen, zodat je je kunt verheugen over je innerlijke rijkdom. **

- 1) sturend weetgevoel: zachte doelgerichte stuwkracht die je ergens onontkoombaar heen leidt, waar je op leert vertrouwen.
- 2) innerlijk zien: een soort heldere creatieve projectie of visioen, die nog vorm aan moet nemen in de tijd.
- 3) synchroniciteit: een bijzondere samenloop van gelijke omstandigheden die te toevallig is om onopgemerkt te blijven, en die speciale betekenis heeft; kan het gevoel geven van blije verbijstering.
- 4) tinteling die plotseling vanaf de kruin over de rug naar beneden gaat, een soort energie-uitstorting die je steeds meer als boodschap kunt gaan herkennen.
- 5) inspiratie: een vaak plotseling volstrekt helder en woordloos gevoel dat meestal met een soort enthousiaste opwindung gepaard gaat. Een gevoel dat een boodschap totaal omvat, richting geeft en bepaalt. Daarna is er het werk, het concrete werk om het gevoel en de inzichten een bedding te geven zodat ze gecommuniceerd kunnen worden.
- 6) het horen van een échte innerlijke stem. Iemand hoorde eens een krakerige vrouwenstem antwoorden toen hij mediteerde op de les 79: Laat me inzien wat het probleem is, zodat het kan worden opgelost: 'People not listening to their inner voice, quite devastating.' 'Wat is het probleem? Mensen die niet naar hun innerlijke stem luisteren, heel vreselijk.' En het

ironische was dat hij op dat moment nu juist wél een innerlijke stem hoorde!

- 7) duidelijke sturing van buitenaf die er blijk van geeft meer te weten dan jij, een onzichtbare hand in je rug, een steun, een richtlijn.
- 8) anderen die opeens als boodschapper fungeren, meestal zonder dat ze dit zelf beseffen: al lijkt het van buiten te komen, wat ze zeggen of doen werkt als een ondubbelzinnig antwoord op een innerlijke vraag.
- 9) rechtstreekse uitstorting van energie: dit is meer dan innerlijke leiding, je zou het eerder een innerlijke omwenteling kunnen noemen.
- 10) alles valt opeens samen, alles verloopt opeens uiterst vlot, het leven geeft op een volstrekt vanzelfsprekende manier de richting aan, je herkent het en je laat je erdoor leiden.
- 11) voorgevoelens.
- 12) gevoelens of ingevingen die je zeggen wat jij beter niet kunt doen, waarschuwingen, iets wat jou stopt, een slagboom op de weg die je zegt dat je daar niet moet zijn.
- 13) dromen: de boodschap die 's morgens op je kussen ligt terwijl je 's avonds met een vraag of een probleem ging slapen.

Kan het ego zich voordoen als de Heilige Geest?
Helaas wel, als je niet oplet. Het ego is tot veel in staat. Het kan bijvoorbeeld na een heldere boodschap van de Heilige Geest twijfel zaaien. Of het antwoord uit je geheugen wissen, of zorgen dat je het antwoord niet hoort. Of het kan beweren: dit is zo simpel, dat kan niet waar zijn. Maar een van de las-

** Uitgebreid over deze vormen van innerlijke leiding met praktijkvoorbeelden Willem Claudemans: 'Gestoord of niet gestoord', in de bundel: Hein Stufkens e.a., *Van engelen en uilen*. Dabar-Luyten, Aalsmeer 1997, p. 116-131. (Voor een download hiervan zie mijn site.)

Ik mis met andere woorden kennelijk nog een zelftransformatie van mijn ego al ken ik punt 4 uit het bovenstaande lijstje, de tinteling, en zoveel andere daar genoemde punten van 'binnenuit'. Jij herkent er vast ook wel een paar.

Natuurlijk voel ik angst en projecteer ik die, maar ook ervaar ik zoveel liefde dat mijn ego dit stadium helemaal niet uit wil. Ik heb het er goed mee, tot en met het niet weten en het leren niet te oordelen toe. Al blijf ik ervan overtuigd dat het oordelen soms toch écht nodig is.

Dat is meer dan genoeg voor iemand die aan filosofie als zelfopvoeding doet, de keuze maakt voor de traditie van de bewustzijnsfilosofie inclusief transcendentie. En zelfs metafysisch realisme niet schuwt. Die kan daarmee nieuwsgierig en onderzoekend blijven tot en met het vraagstuk van non dualiteit toe en zich zelfs blijven verwonderen voorbij *Een cursus van wonderen*. Waarbij ik ook lach om mijn eigen kleine dwaze idee. In dat opzicht is het beoogde resultaat van *Een cursus* al bereikt.

Wat wil een mens nog meer?

In het zicht van doodgaan, als ik over een jaar of 15, moe, oud en gebrekkig, alleen nog maar onder een leeslamp in mijn leunstoel zit en niks anders meer kán doen dan lezen (met een vergrootglas) is het wellicht mijn tijd voor deze cursus van wonderen.

In de tussenliggende jaren heeft mijn ego voor zijn ontwikkeling iets meer aan de (ook onbegrijpelijke) *Logik* van Hegel (1831), aan Wilbers *Integral Spirituality* (2006) over non dualiteit of aan het cartografische werk van hele werelden volgens Carlijn Kingma.

Of aan het luisteren naar Zjef Vanuytsel en Sara Bettens (Als je zomaar weg zou gaan), naar Eva Cassidy (Nightbird) of naar Sara Bareilles (Orpheus) als het even wat minder gaat met de woorden die je hebt om de werkelijkheid te bestrijken.

Toch is niet te verwaarlozen dat er bij non dualisten als Glaucomans, maar hetzelfde geldt zeker voor Jan Geurtz best zinnige zinnen en verhalen te halen zijn over wat je niet met het ego moet doen en wat wel, over kenmerken van het ego (splijtzwam, twijfelaar, grote afleider) en over ego-wetten ('zoek en vind niet' – het ego laat je op de verkeerde plek zoeken; of 'kijk naar de vorm, niet naar de inhoud' – het ego wil resultaat in de vorm).

Ieder individu beslist zelfstandig wat je daarmee doet – inclusief de veranderingen in je geest en wat die betekenen voor hoe je met jezelf en met anderen omgaat. De rest is inderdaad een kwestie van oefenen (en falen).