

HANS KNIBBE

# Meditatie, niet onderbreken

*Dit artikel bestaat uit een selectie van enkele teksten over meditatie uit het transcript van een drieweekse retraite op Holy Island in Schotland (2005). Tijdens de retraite werd 'het Juwelenschip' van Longchenpa bestudeerd. Dit is de Nederlandse vertaling van de dzogchen-tekst van Longchenpa. Omdat ik de aanwijzingen zo essentieel vind voor een juist begrip en de juiste houding in meditatie, wil ik deze graag nog eens onder de aandacht brengen.*

*De opzet van de tekst van Longchenpa is: eerst bevrijd je je geest van alle concepten, iedere manier waarop je je geest ankert en zwaar maakt, laat je los. Dan is de geest van zichzelf volkomen vrij en toont zich als nietsheid, grenzeloos, nooit geboren. Wat je er ook maar van kunt denken, dat is het niet. De geest is volkomen niets. Je rust in nietsheid. Dan ontstaat daar de ervaring van doorgaande lichtheid die van zichzelf lucide is, kennend.*

*Het hart is niet gevangen in dualiteit. Er is een lichte, heldere kwaliteit in die non-duale nietsheid. Omdat het hart bevrijd is, is er geluk. Daar rust je in en wat je dan gaat zien is dat alles wat je ziet precies dat ongeboren bewustzijn is. Ook gedachten zijn dat ongeboren bewustzijn. Als je dat herkent, hoef je niet te mediteren.*

## **Wat is meditatie?**

Het is de natuurlijke staat, die niet te bereiken valt doordat je een traject aflegt. Als ik zeg: 'Je moet het niet doen,' ben je ogenblikkelijk geneigd om dat in je geest te zien als een traject: 'Ik deed het eerst wel en nu doe ik het niet'. Als ik zeg: 'Vertrouwen,' dan denk je ogenblikkelijk: 'Ik ben niet in vertrouwen, ik moet naar vertrouwen toe'. Over meditatie valt eigenlijk niet te praten omdat het de totaliteit zelf is. Er valt in wezen niets over te zeggen. Meditatie, zoals die hier wordt gedefinieerd, is een derde perspectief meditatie en is geen actie van jou. Het is niet iets wat jij doet, het is de geest die het doet. Wat is de geest? De geest is niet iets. Het is volkomen openheid. Volkomen openheid mediteert zichzelf. Zelfs zeggen dat openheid mediteert, is al onzin; openheid doet niks!

Rusten heeft te maken met vertrouwen. Tegelijkertijd moet je voorbij het idee gaan dat er iets of iemand is die vertrouwt in iets. Zolang je dat denkt, is er nog steeds twee. Meditatie is niet: vertrouwen, het is nog onmiddellijker. Meditatie is al helemaal wat er gaande is. Je kunt ook niet binnen de geconditioneerde geest van doen naar niet-doen gaan. Want de geconditioneerde geest kan niet anders dan 'doen'. Meditatie is daarom ook geen kwaliteit van jouw geconditioneerde geest. Het is iets dat de hele tijd al straalt of aanwezig is.

En wij zijn dat wezentje dat denkt: “Oh, ik moet hier linksaf of rechtsaf of ik moet hier stoppen”. Meditatie ontstaat als je ziet dat waar je ook naartoe gaat, of je nu doet of niet-doet, je er al zit. Dat is de breuk, dat is het zicht, waarbij je de aard van de werkelijkheid gaat zien, die onafhankelijk is van de geconditioneerde constellatie op dat moment. Onafhankelijk van wat je vindt of denkt. Het is gaaf, volledig ongecompliceerd en verlicht aanwezig en heeft zich nooit iets aangetrokken van jouw neurose.

Het hele lastige punt is, dat wij ertoe gedwongen zijn om een overgang te maken van de modus van de geconditioneerde geest naar een andere modus om überhaupt het Zicht te krijgen. Daarom gebruik je woorden als rusten, herkennen, zien, vertrouwen. Maar wat je vervolgens in beeld krijgt, is van een volstrekt andere orde dan al die voorafgaande bewegingen en is nooit een vervolg van die bewegingen. Het is wat altijd al vanaf den beginne volledig stralend aanwezig is. Het kan dus ook niet door jouw geest geproduceerd worden. Het enige wat je kunt doen is je mond houden en dan komt het tevoorschijn. Daar blijf je bij.

Hoewel we enerzijds dus vaak een traject afleggen van dikkere wolken naar dunnere wolken van verduistering, is het tegelijkertijd belangrijk dat je niet denkt dat de wolken moeten oplossen. Want de wolken zijn het punt niet. Je moet niet turen naar de wolken. Progressie van jouw psychologische staten is helemaal niet aan de orde. Het gaat om de zon. En die zon is er dus altijd. Soms werk je aan de verdunning van het wolkendek, dat zijn de eerste en tweede perspectiefbeoefeningen. Soms richt je je in één keer op de zon, dat is een derde perspectief benadering.

Op het moment dat je die doorbraak krijgt, houdt je verhaal op en eigenlijk weet je niet meer wie je bent en niet meer hoe je wereld er uitziet. Dat is het kenmerk van die doorbraak. Het houdt op. En er is alleen maar die enorme openheid en stroming en nieuwheid en gelukzaligheid. Het is van zichzelf onverwoestbaar aanwezig. Het delicate in de instructie is dat je onwillekeurig alles wat er ooit over gezegd is, ziet als een afstand tot die aanwezigheid en als een af te leggen route. En er is dus kennelijk geen manier om daar uit te komen, behalve je eigen doorbraken en je eigen instructies die ontstaan. Af en toe ook de instructies van je leraar. Dat je ziet waar het over gaat en dat je snapt dat het van een volstrekt andere orde is dan een variatie op je verhaal.

### **Omgaan met gedachten**

(De ingesprongen teksten zijn vragen van deelnemers)

Gedachten die met mij als persoon te maken hebben, roepen veel associaties en gevoelens op. Er zijn diepe doorzichten in mijn leven, dingen die me pijn doen. Moet ik mezelf dan stoppen of moet ik die gedachte afmaken?

Ten eerste: jij bestaat niet, niks bestaat. Wat er verschijnt zijn gedachten en gevoelens die nooit een eigenaar hebben gehad en nooit zullen hebben. Dat is de *view*. Daarmee blijft het open. Dus het is ontzettend belangrijk om dat wat er verschijnt niet te betrekken op een subject, op een ik-vorm. Je moet eraan wennen dat niks en niemand bestaat. We hebben al gewerkt met de realisatie dat er geen eigenaar is. Er is niks en niemand die dit waar-

neemt. Als je doorgaat met rusten in Zijn, ga je zien dat de eigenaar niet anders is dan de wind, de wolken enzovoort; het is een fenomeen in bewustzijn. Maar het bewustzijn zelf is niet van jou als subject. Je diepste aard is geen entiteit. Dat is zo'n diepe realisatie! Daarmee trek je de stop uit elke bezorgdheid naar jezelf. Alleen op die manier kun je de *view* doordragen, want alleen vanuit geen-identiteitschap kun je herkennen dat dingen geen entiteiten zijn. Op elk moment dat je je identiteitschap hebt opgegeven, is je Boeddhaschap present. Dat is de verlichte staat. Dat is soms heel duizelingwekkend en soms heel gewoon. Het is maar het beste om het als heel gewoon te zien, want dan zie je dat het nooit anders is geweest. Er verandert dus niks. Behalve dan dat je nu rust in hoe het altijd al is. Wat ik eigenlijk wil zeggen is: het is heel diepzinnig, maar we hoeven er niet dramatisch over te doen.

Ten tweede, je hoeft je gedachten niet te stoppen. De neiging om dat te doen, komt voort uit een niet herkennen van de openheid van de gedachten zelf. Alsof er iets mis zou zijn met gedachten. Gedachten zijn de open verschijning van jouw aard en behoeven geen correctie. Want het is het feest van verlichting. In het algemeen heeft onze psyche, waar gedachten een onderdeel van vormen, zich dual georganiseerd. Dat is ook zijn functie. Het is ook niet een kwestie van de dualiteit die in gedachten zit te bestrijden of gedachten te purificeren tot ze niet meer dual zouden zijn. Of gedachten inhoudelijk van armoede naar rijkdom om te turnen. Vanuit het perspectief van verlichting is alles wat je met

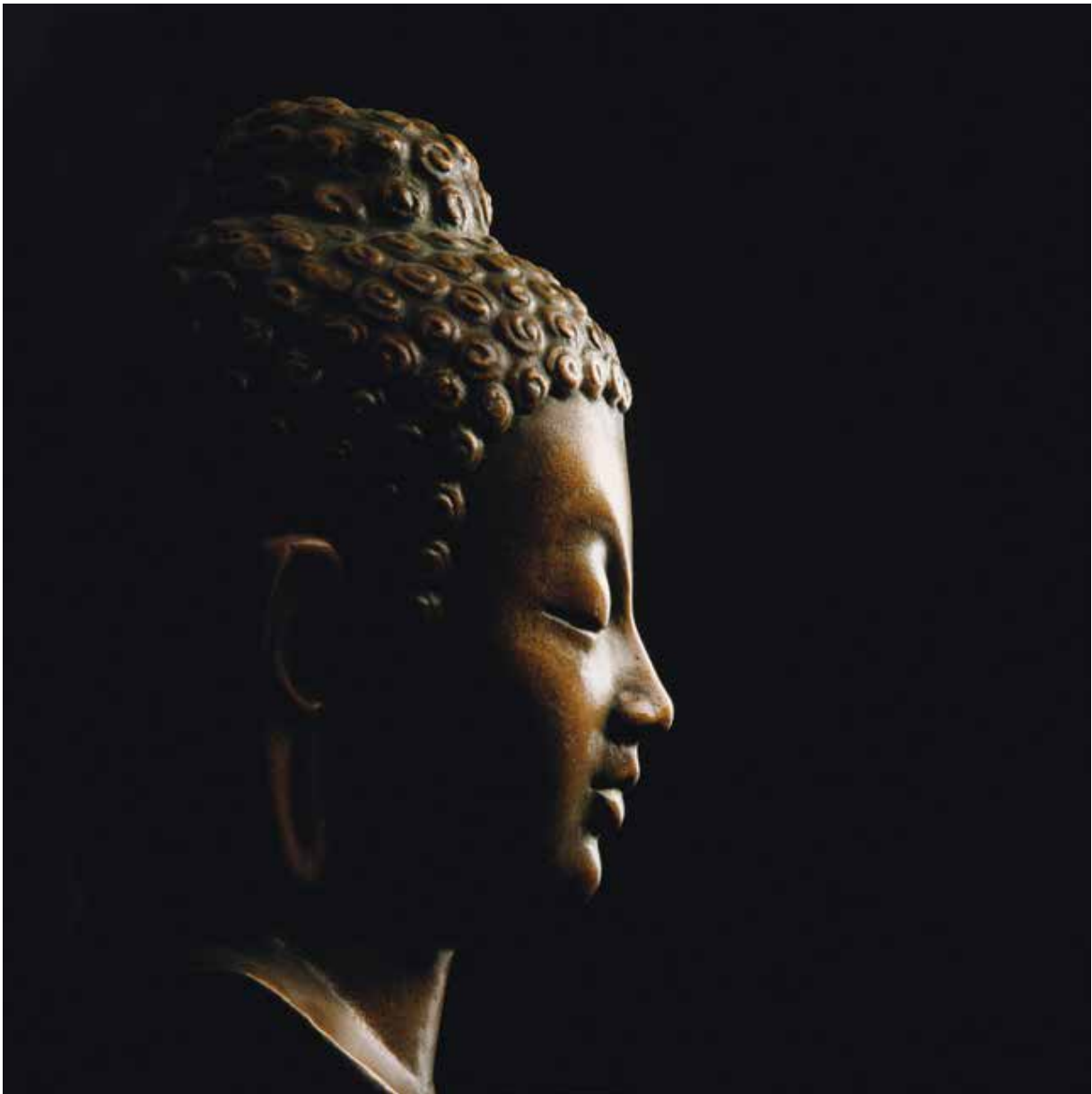
gedachten doet al te veel. Wat je ziet als je niet in entiteitschap bent, is dat gedachten zelf al de openheid zijn. Niet vanuit het perspectief dat ze je voorschilderen, maar vanuit het wezen dat zij zijn. Als je dat kan blijven zien, dan verdikt de gedachte jou en de objecten niet en is het een spel van verlichting. Dat is de *view*. Je kunt dus tegelijkertijd dual denken als inhoud en non-dual blijven als houding. Dus onze psyche maakt het dual, maar van zichzelf is het non-dual.

Je diepste aard is geen entiteit. Dat is zo'n diepe realisatie!

Ten derde: als je begint te rusten in Zijn, dan wordt je optiek hoger; dus je ziet meer. Je ziet door de dingen heen. Daarmee komt veel bloot te liggen wat je anders niet ziet. Ook dingen die je raken. Ik denk dat je dat gewoon zijn gang kunt laten gaan. Mits je het niet beschouwt als een ontwikkelingsgang van jezelf. Je bewaart de *view*, het geluk, de openheid, de stilte, gelijkmoedigheid. Anders kom je in het samsarische veld, waar je gaat plukken en trekken aan de dingen. Elke gedachte heeft de neiging om ons uit het non-duale te trekken. Elke gedachte vormt voor ons een verleiding.

## ZICHT, MEDITATIE, INTEGRATIE

Na het zicht en de meditatie krijgen we de integratie. Ik wil opnieuw vanaf het begin de visie opbouwen. Om heel helder te worden hoe vanuit daar de *self-liberation* als vanzelf plaatsvindt. Integratie hangt sterk af van de correctheid van de voorafgaande fases.



## Het Zicht

Het Zicht is de realisatie dat alles plaatsvindt in jouw geest. Dat doorsnijdt in één keer de duale organisatie van je normale geconditioneerde geest. Daarin denk je altijd: 'Hier is mijn geest (in het subject gelokaliseerd) en die geest neemt iets waar dat daar is (buiten of binnen)'. De realisatie dat alles plaatsvindt binnen je bewustzijn ontmantelt zowel het subject als het object als werkelijk bestaand. Er is nu nog maar één gebeuren, namelijk jouw geest waarin alles plaatsvindt. Als je je realiseert dat je alleen maar rondwandelt in je eigen geest, dan zie je ook dat het eigenlijk niet zo veel zin heeft om linksom te gaan of rechtsom of naar voren. Want de enige plek waar je steeds bent, is toch jouw geest. Daarmee is het tegelijkertijd een enorme onthechting. Waar zou je naar moeten streven? Het eindpunt is altijd jouw geest. Waar je vertrekt is ook jouw geest en ertussenin ook. Er is alleen maar jouw geest. Het is het voortdurende panorama van jouw geest. Een enorm diepe realisatie. Alleen hiermee zou je al de verlichting kunnen bereiken. Bijvoorbeeld: je luistert nu naar mij, je kijkt in je schriftje enzovoort. Al die dingen zijn niets anders dan gebeurtenissen in jouw geest. Dat is jouw geest.

Wat er dan gaat ontstaan, is een gevoel van presentie. Een soort duale spanning verdwijnt, er is een landen, een thuiskomen van de geest, resulterend in presentie. Die presentie kun je verdiepen. Daar kun je de aard van verkennen. Dan merk je dat deze presentie zelf leeg is en open. Dat de presentie geen tijd kent en geen plaats, niet binnen en niet buiten

**gewaarszijn is niet jouw aandacht, het is de helderheid van het moment zelf**

is, geen subject is voor en geen object is van iets anders. Je begint te zien dat die presentie zelf zich onttrekt aan welke structuur van je geconditioneerde geest dan ook. Volkomen open. Volkomen non-duaal. Volkomen non-conceptueel. Die presentie is geen persoonlijk attribuut van jou, van het subject. Later gaan we het bijvoorbeeld gewaarszijn noemen. De eerste duale invulling van gewaarszijn is dat het je aandacht is. Maar gewaarszijn is niet jouw aandacht, het is de helderheid van het moment zelf. Dit is heel belangrijk, anders blijft het een duale oriëntatie. Je realiseert je dus dat alles wat je waarneemt even-

eens open en non-duaal en onbeschreven en rein en puur is. Net zoals die presentie zelf. Want het verschijnt daarin. Het is een vorm daarvan. Deze presentie staat niet

los van de verschijnselen. De verschijnselen zijn even puur en open en non-duaal als de presentie, de grond van jouw geest zelf. Wat je normaal doet en wat je voortdurend zult tegenkomen, ik zelf ook, is dat je geneigd bent om het gewaarszijn of de presentie lichtelijk subjectief te maken. Dat is de terugkerende verwarring die je moet zien op te helderen. Het is niet subjectief. Gewaarszijn is niet iets dat je moet zien te bewaken tegenover de verschijnselen. De verschijnselen zijn net zo open als de presentie of het gewaarszijn zelf.

Dit zijn de drie elementen van het Zicht:

- Alles vindt plaats in je gewaarszijn, in je bewustzijn.
- Het bewustzijn zelf is volkomen open, non-duaal.
- De verschijnselen zijn ook open en non-duaal.

Dit is het fundament. Dit moet je als het ware steeds opnieuw zien, omdat het echt heel anders is dan je

duale manier van waarnemen. Iedere keer als je dit weer ziet, klapt de *mind* open als een luchtbel. De oorspronkelijke openheid van je geest wordt weer voelbaar. Dus die doorgaande beoefening is noodzakelijk om dit Zicht te hernieuwen. Als je in meditatie bent, hoeft dat niet meer; maar de tendens van je geest is om alles duaal te organiseren en het Zicht doorbreekt die tendens.

### De meditatie

Dan is de volgende stap meditatie. De meditatie is aandacht verzamelen in de presentie zelf. Je hebt die openheid gezien, je hebt de geest zelf gezien, je hebt gezien dat het gewaarzijn is dat op dit moment plaatsvindt. In plaats van je geest uit te laten gaan naar allerlei verschijnselen, laat je in de meditatie je geest rusten in die presentie zelf. Dus je aandacht blijft gecentreerd in dat gewaarzijn. Er is niet iets om op te mediteren. Je gaat in de lotuspositie zitten, je blijft met je aandacht in gewaarzijn en dat gewaarzijn begint dan zijn non-duale kenmerken in jou te tonen zoals doorgaande helderheid, openheid van het hart, doorstroming en gelukzaligheid. Daar blijf je bij. Wat je daarmee traint, is dat je geest niet in een duale gewoonte schiet. Er is een enorme rust in die positie. Een niet-conceptualiseren. Het is dus een wennen aan een staat van zijn waarin je jezelf niet als jezelf kent. Een staat die echt start vanuit openheid. Je zou kunnen zeggen dat alle *secondary* beoefeningen<sup>1</sup> hierin vervat zijn. Want het is volkomen onthechting. Het is volkomen je toevlucht nemen tot verlichting. Het is volkomen devotieel in de zin dat het één grote jubel is. Er is één en al compassie. Wat wil je nog meer?

Alle argumenten die Longchenpa op een gegeven moment noemt over de tien tantrische punten, die blijken allemaal vervat te zijn in rusten in gewaarzijn. Dat is de meditatie. Dat is ongelooflijk krachtig op alle niveaus. Echter, meditatie is op een bepaalde manier nog steeds duaal. Omdat je namelijk iets in stand houdt en iets koestert. Hoe subtiel dan ook, je houdt ergens je aandacht op gericht. Er is nog steeds een zekere controle en zorg voor die meditatieve staat zelf. Kunnen jullie dat zien? We zijn er nog niet dus. We zijn pas halverwege!

Nu wordt het zicht weer ongelooflijk wezenlijk. Het zicht herkent dat alles wat plaatsvindt van dezelfde open orde is als de geest zelf. Dat de verschijnselen net zo open zijn als de grond van je geest. Dus nu begin je de teugels losser te laten, startend vanuit meditatie. Als je vanuit de conventionele geest start, gaat het niet. Je aandacht en energie en je persoonlijke existentiële zwaartepunt zijn neergelaten of uitgespreid in de *nature of mind* en dat is het startpunt. Anders krijg je alleen maar conceptueel gepuzzel en ander gerommel. Dat is het niet.

wennen aan een staat van zijn waarin je jezelf niet als jezelf kent

### De integratie

Eerst ben je tot niets geworden, dan begin je te werken met de verschillende aspecten van je waarneming. Eén van de eerste waarnemingen die zowel Longchenpa als Padmasambhava noemen is 'je gedachten'. Als je met de gedachten kunt werken, zul je niet meer afgeleid zijn. Want dat is wat ons uit de non-duale staat haalt. Als je gedachten op het moment dat ze verschijnen weet te herkennen als volkomen openheid, dan kun je de teugels van het

niet-afgeleid-raken laten vieren. Dan gebeurt er iets wonderbaarlijks. Er ontstaat een grote vrijheid en levendigheid die nog vele malen groter is dan de hitte en straling in de meditatieve staat. Er begint stroming en levendigheid in te komen. Het begint nog vrijer te worden. Dan is het los. Dat is de eindstaat.

Longchenpa zegt in de tekst:

“Vestig je zo lang mogelijk in deze ongeconstrueerde, smetteloze, intrinsieke helderheid. Elke gedachte die in deze dimensie oprijst, dient onbevungen gezien te worden. Rust daar. Door precies daar te zijn, wordt deze gedachte bevrijd zonder dat zij geëlimineerd hoeft te worden. Door in deze staat van contemplatie te blijven, lossen de gedachten vanzelf op. Als een tekening op water.”

Dus we gaan nog een stapje verder. Het is één ding om te zeggen: “dingen lossen op”, maar daarmee kun je als het ware nog de staat van openheid zelf behoeden voor besmetting door gedachten. Een stap verder is, in Longchenpa’s termen: “Geen enkele beweging van mentale activiteit leidt je af van de ongeconstrueerde dimensie.”

Dus je was iets aan het behoeden en impliciet had je het idee dat je het moest beschermen tegen afleiding van gedachten, maar geen enkele gedachte leidt je af daarvan. De gedachten en later ook de elementen en andere waarnemingen *zijn* de meditatie. “Weet dat iedere gedachte die opkomt meditatie is. Zelfs wanneer je niet mediteert, zul je niet afgeleid worden.”

De term *self-liberation* moet je goed verstaan. Deze betekent dat jij niet diegene bent die er iets aan doet.

Je moet het niet lezen in de zin dat de gedachte zo nodig bevrijd moet worden. Want daar zit al een soort intentie in dat er iets fout is dat bevrijd moet worden. Dat is het juist helemaal niet. Het is juist al helemaal perfect. Daarom staat er in het gedicht van Dudjom Rinpoche<sup>2</sup> ook: “aimless self-liberation”. Dus er zit helemaal geen intentie in van ‘ik heb een moeilijk gevoel, laat ik mezelf eens gaan *self-liberaten*’. Of ‘ik heb een gedachte en ik denk meteen: bevrijden!’

Er is geen ideaal van puurheid hier. Het is eerder een orgastische werkelijkheidsbeleving. Dat wat er plaatsvindt, is het al helemaal! Yes! *Self-liberation* heeft niets te maken met een intentie om iets op te lossen. Het is het herkennen van die vrijheid in de gedachten, in de manifestaties. Die is zo vrij, dat dat de meditatie zelf is. Dat je van je zetel kunt komen. In die beweging is vrijheid en openheid al helemaal aanwezig. Dat is het gevoel.

“Luister! Jouw staat van pure en totale aanwezigheid,  
en alle levende wezens van de drie rijken,  
blijken duidelijk de leraar te zijn.  
Omdat je je geest niet als leraar hebt gezien,  
zelfs niet na 100.000 eonen,  
dien je, wanneer ik, het majestueuze scheppende  
van het universum,  
mij manifesteer als de leraar, je eigen geest,  
te luisteren naar deze boodschap: je eigen geest is  
de leraar<sup>3</sup>.”

Er staat in de tekst een heel stuk over de *teacher* en de *teaching*. Dat is een beetje lastig lezen, omdat er veel boeddhistisch jargon in staat. Hoe ik het

begrijp, is dat de grond van je geest de *teacher* is. Uit de grond van je geest komen alle involutielagen tevoorschijn, zowel de goden, de boeddhakwaliteiten, als de vormen en de gedachten enzovoort. Dus waar vind je de *nature of mind*? In de Goden, in de wind, in de rotsen, in de gedachten, in de levende wezens, in je passies! Dat is de *teacher*, dat is de *nature of mind* die tot jou spreekt. Alle verschijnselen spreken tot jou en zijn je leraar. Zij introduceren jou stuk voor stuk in je *nature of mind*. Dan merk je ook dat je niet meer op je zetel hoeft te blijven zitten. Dan kijk je naar niets anders dan je *nature of mind*! Je beweegt je in niets anders dan je *nature of mind*. Wil je dus weten wat jouw *nature of mind* is? Raak een rots aan! Omarm iemand! Dat is de *nature of mind*. Dat is de eindstaat, de totaalstaat. Die gaat dus voorbij meditatie. Zo kun je continueren, zonder stilte-staten te bewaren. We moeten onze gewoonten doorbreken en daartoe begin je met meditatieve afstemming, maar dit is de manier om door te gaan, om te continueren.

Het is eigenlijk allemaal zo simpel in dzogchen: je hebt de verlichte geest en de geconditioneerde geest. Wat train je? Je verlichte geest. Waar zorg je voor? Dat je niet in de optiek van de geconditioneerde geest valt. Je blijft dus in de verlichte geest en alles wat je normaal gesproken geconditioneerd waarneemt, beschouw je vanuit de niet-geconditioneerde positie. Wat blijkt het dan te zijn? De levendigheid van het non-duale! Voilà! Dat is alles. Dus de afleiding is ook de levendigheid van het non-duale, mits je het vanuit het non-duale ziet! Daarom begint de training met wat het

Wil je dus weten wat  
jouw *nature of mind* is?  
Raak een rots aan!

non-duale precies is. Kun je zien hoe 'leeg' dat is? Hoe het helemaal nergens op lijkt?

Het is totaal niets.

Diep niets.

Dat moet je eerst gaan zien. Dan ga je daarin rusten, dan ontstaat de opening. Dat bouwt zijn eigen massa op en vanuit daar doe je dan die beoefening van herkenning van alle duale bewegingen en passies.

### Vraag en antwoord

In meditatie kun je er nog een beetje buiten blijven. Dat is niet zo gevaarlijk, want die gedachten blijven insubstantieel en ik blijf rusten in die grote leegte. Het moet waarschijnlijk mogelijk zijn om die gedachte helemaal tot vorm te laten komen...

Nee, je gaat niet de gedachte substantieel laten worden. Als je in een staat van meditatie bent, dan is die van zichzelf stil en non-conceptueel. Gedachten zijn dan meer in de periferie. Dat is niet zo gevaarlijk. Maar dat komt omdat je een onderwerp hebt voor je meditatie. Dus eigenlijk zijn er twee. Er

is het onderwerp van de meditatie met zijn eigen energie en kwaliteit, en er zijn de perifere verschijnselen, die normaal onze voorgrond-verschijnselen zijn.

Wat je nu gaat doen is dat je van de zetel van jouw gewaarzijn afkomt. Je gaat herkennen dat wat je hier (in je meditatie) cultiveert *aanwezig is* in die gedachte. Dan klapt die gedachte open terwijl je hem denkt. Het blijkt dan gewoon de ruimte zelf te zijn, terwijl je hem denkt! Je moet er helemaal ingaan. Net als dit moment. Je kijkt naar



mij, je denkt, je zoekt niets buiten dit moment. Je gaat er helemaal in. Dan is die van dezelfde openheid als de *nature of mind*.

Ja, nu ervaar ik dat! Dat is nog veel meer risico!

Wat ik nog niet helemaal pak, is dat het ook je leraar is. In mijn gewone zelf hecht ik er betekenis aan. Ik kan het woord leraar niet non-duaal pakken.

Longchenpa zegt: "Jouw geest is je leraar, alles vindt plaats in jouw geest". Hoe leert hij jou? Door alle verschijnselen. Hij leert je door de boeddhakwaliteiten, door de elementen, door gedachten, door samsarische dingen. Dat allemaal is de manifestatie van jouw geest. Dus als ik naar jou kijk, ben jij de manifestatie van mijn geest. En leer ik de volkomen openheid van de geest kennen door jou. Nu kan ik volledig in de vormen gaan, zonder ooit het non-duale kwijt te raken. Ik hoef niets te koesteren hier. Waar vind ik het non-duale? In mijn perceptie nu van jou. Dat is mijn leraar. En zo van moment tot moment.

Zou je kunnen zeggen: via de verschijnselen herken ik mijn non-duale aard.

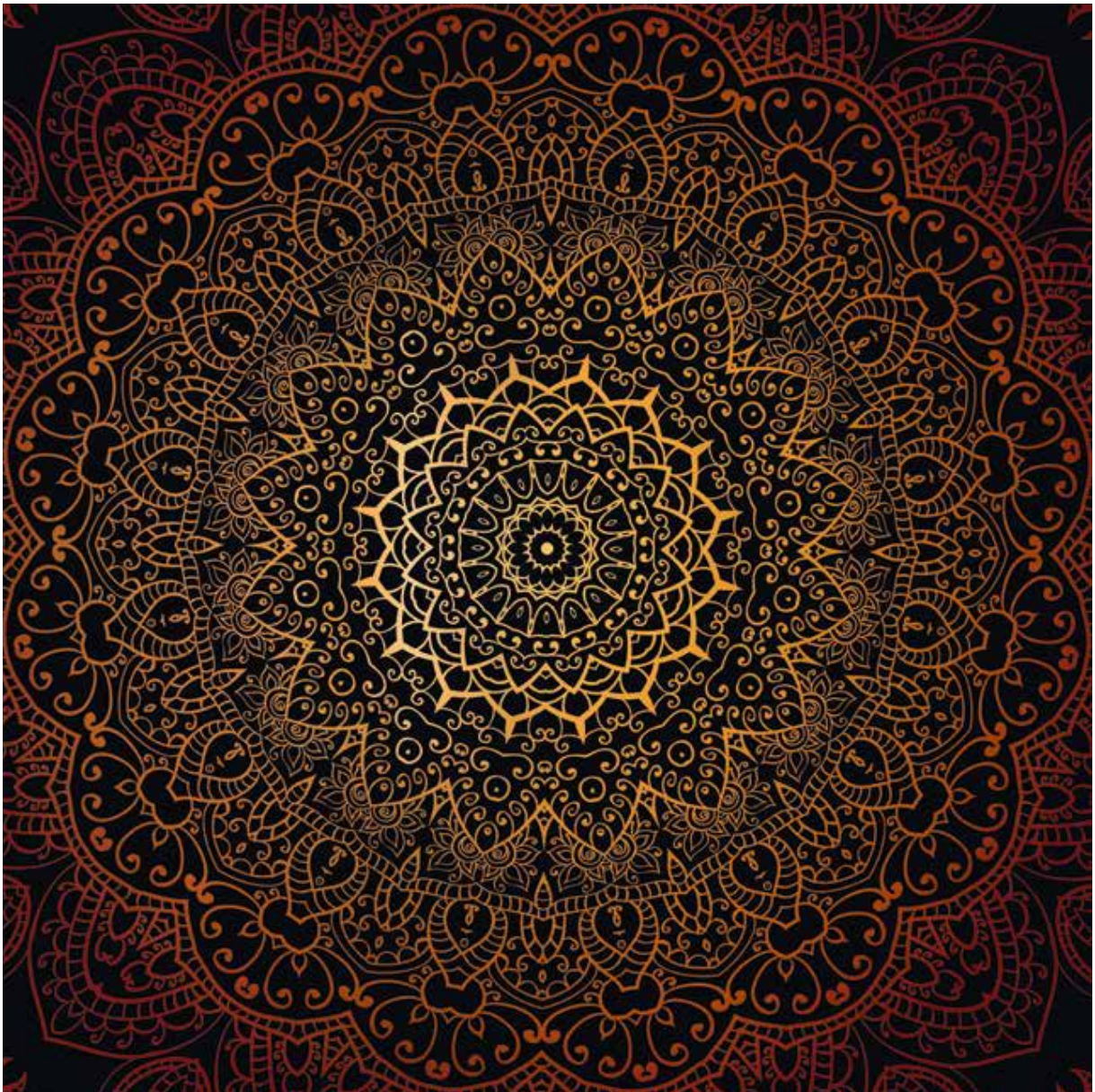
Het is niet eens via het een naar het ander. Het is hetzelfde. Je hoeft in dit geval niet het gewaarzijn te bewaken, maar de levendigheid van de verschijnselen zelf is non-duaal. Dus is de levendigheid van de externe waarneming en de levendigheid van de interne waarneming de levendigheid en wat het oproept, dat is je leraar. Dat is het non-duale.

Als ik in de *view* ben, is er geen inhoud, geen gedachte en ontstaat er geen verhaal.

Dan ga je misschien iets te veel naar de leegte toe. Want de gedachte is nog steeds een gedachte en een gedachte vertelt jou een verhaal. Je hebt steeds de materialisme-nihilisme balans. Nihilisme is dat je door de gedachte heen wilt kijken en dat de gedachte tot niets wordt. Materialisme is dat je hem te serieus neemt en erin gaat leven. Je doorziet de gedachte, maar vernietigt hem niet. Je probeert hem niet op te laten lossen. De gedachte is al puur in wezen; dus hij hoeft niet opgelost te worden om puur te worden. Er is een aanname dat de open staat zuiver zou zijn ten opzichte van onze patronen. Er is een verlangen dat de patronen en alle gevoelssporen die daarbij horen, op de een of andere manier er niet meer zouden zijn. Dat we dan in een soort staat van permanent evenwicht zouden leven. Wat ik hier probeer aan te geven is dat de *view* nu juist is dat alles al in den beginne zuiver is. Dat rekent in één keer af met al onze zuiverheidsidealen. Je hele zuiveringswerk heeft tot niets geleid! Alles is gewoon nog net zó!

Ik krijg steeds meer het gevoel van: klopt het allemaal wel wat we hier aan het doen zijn, is er niet toch ook nog steeds sprake van een zekere dualiteit?

Ik denk dat er niveaus zijn in *self-liberation*. Als het al volkomen open is, dan gebeurt het spontaan. Als het niet volkomen open is en je er eigenlijk dus al uit bent, dan herintroduceer je jezelf door rechtstreeks in die gedachte te kijken. Wie er dan kijkt is niet zo belangrijk. Het belangrijkste is dat je ziet dat die



gedachte open is en daarmee is er een herintroductie van jezelf. Ik zou mij niet zo'n zorgen maken over die iemand die dan lijkt te kijken.

Er zijn momenten in de meditatie, enkele nanoseconden, dat het echt open valt. Op het moment dat ik mij dat realiseer, is er alweer iemand.

Je bent hier te puristisch en daardoor loop je vast. Zowel die 'ik' als het object is al het non-duale. Je moet dus niet 'ik'-vrij willen zijn. Dat is al een correctie. Al die gegevens zijn ten diepste al non-duaal. Gisteren schreef je dualiteit aan de wereld toe, nu schrijf je dualiteit aan het 'ik' toe. Je probeert steeds een positie te vinden die vrij is van dualiteit. Dat zal je nooit lukken! De *view* is dat alles om te beginnen al non-duaal is. Daarmee houdt op een gegeven moment de zorg op over het al dan niet non-duaal zijn. Je ziet dat alles ten diepste non-duaal is. Daarin begin je te ontspannen en dan komt meteen de seksangst. Misschien dat die zich bij jou manifesteert in de vraag: Kan ik dit wel vertrouwen of moet ik mijzelf positioneren op een plek die zuiver is en deze positie steeds bewaken ten opzichte van dingen die niet kloppen?

Het is niet te geloven hoeveel wij altijd aan onszelf sleutelen. Deze benadering is zo ontmantelend ten aanzien van dit sleutelen, dat als je dit helemaal doet, daarmee je zelfstructuur helemaal uit elkaar valt. Het is heel essentieel om niets in jezelf op de oude manier verdacht te maken. Je moet natuurlijk wel scherp blijven of het klopt, op een bepaalde manier is dat goed. Maar het is niet meer op de oude manier sleutelen aan jezelf, maar alles herkennen als al non-duaal. Dan houdt je oude leven gewoon

op. Dan vind je jezelf geworteld in de mandala. Wanneer je rust in de *Great Perfection*, herken je dat elk element de perfecte kleur heeft van de mandala, want er is niets anders dan de mandala. Als je dat gevoel hebt, is dat zo onbeschrijfelijk diep, stil, levendig en perfect. Daar valt alles binnen. Het is helemaal perfect.



**Hans Knibbe is spiritueel leider van de school voor Zijnsoriëntatie, een pad voor levenskunst. Aanvankelijk heeft hij zich als klinisch psycholoog bekwaamd in de humanistische therapie.**

**Daarnaast is het Tibetaans boeddhisme een belangrijke inspiratiebron. Vanuit de wens de traditionele splitsing tussen psychotherapie en spiritualiteit op te heffen, richtte hij in 1987 de school voor Zijnsoriëntatie op.**

**Correspondentieadres: [hans@zijnsorientatie.nl](mailto:hans@zijnsorientatie.nl)**

#### Noten

- 1 Bedoeld worden hier de ngondro oefeningen, die in het Tibetaans boeddhisme als voorbereidende oefeningen gelden voor de tantrische beoefeningen. Ngondro oefeningen zijn: -toevlucht nemen tot de drie juwelen: de boeddha, de dharma en de sangha, -onthechtende realisaties, -de fase van zuivering, -de fase van offeren van alle verdiensten, -de fase van guru yoga.
- 2 Dudjom Rinpoche: *Calling the lama from afar*.
- 3 *Het Juwelenschip*, blz. 24 en 25.