

# DE KUNST VAN HET NIET-DOEN

Ons doen is vaak dwangmatig, maar die dwangmatigheid is te doorbreken. Daarvoor moet het 'ik' zijn eigen niet-bestaan ontdekken door te rusten in Zijn. En als het 'ik' de moed heeft om het 'doen' los te laten, zal het ontdekken dat het niet 'niets' is, maar een levendig, ruim en gevoelig wezen.

TEKST HANS KNIBBE

*Dus blijf precies waar je bent, jullie geluksvogels.  
Laat los en wees gelukkig in je natuurlijke aard.  
En vanuit rust, niets doend, beschouw de aard van je geest.*

Lonchenpa - fragment uit het hartadvies aan zijn studenten  
in *The way of abiding* (1)

Mooier kun je het volgens mij niet zeggen. In een paar zinnen weet Lonchenpa de geest van *niet-doen* te treffen. *Niet-doen* is de sleutel tot verlichting, de manier om daarmee in contact te blijven en de uitdrukking ervan. *Niet-doen* is het geheim van vrijheid en geluk. Het is de manier om te 'rusten in Zijn'. Maar wat is *doen* dan in dit verband? *Doen* is (althans wanneer je niet in de verlichte staat bent) de afweer tegen precies hier zijn. *Doen* is het dwangmatig op weg zijn, niet kunnen rusten in hoe-het-is. Het is de basale defensie van ons 'ik', de ik-kramp-manier om te ontsnappen aan leegte. *We doen* om maar iemand en iets te zijn, om niet op te lossen in nietsheid. *Niet-doen* is de basistoon van de non-duale verlichte staat. Dwangmatig *doen* is de basistoon van de duale, verwarde staat. Niet-doen kan alleen maar begrepen worden vanuit verlichting. Vanuit verlichting sluit niet-doen geen enkele activiteit buiten. Niet-doen biedt alle ruimte aan ik-loos doen. Andersom biedt ikkerig *doen* geen enkele ruimte aan niet-doen, wordt het op z'n hoogst een strategie van passiviteit.

## Niet doen

Er zijn twee cruciale kunsten te leren in niet-doen. De eerste kunst betreft het vermogen om door het dwangmatige doen van de conceptuele geest heen te breken naar de oorspronkelijke ongeconditioneerde openheid. De tweede kunst betreft het kunnen verblijven in het spontane niet-doen dat inherent is aan de open staat. Met andere woorden, er zijn opdrachten die je aan jezelf kunt geven om het dwangmatige doen te onderbreken, zoals 'laat los', 'maak contact met waar je bent', etcetera. En er is de kunst om te settelen in het non-duale Zijn dat altijd al onbeweeglijk in zichzelf rust. Als we de woorden van Lonchenpa analyseren, zien we dat hij allerlei aanwijzingen geeft om het dwangmatig doen te onderbreken. *Blijf hier*. Ga niet op weg, zoek niet, probeer niet iets te veranderen, realiseer je dat je al in Zijn bent, precies zoals je je nu voelt en zoals de situatie nu is. *Laat los*. Hang jezelf nergens aan op. Wees geen slaaf van bezittingen, relaties, ambities, ideologieën, status, momentane ervaringen en spirituele verworvenheden. Als je die vasthoudt, leef je in een illusoire werkelijkheid, want alles is vergankelijk en dus wezenlijk ongrijpbaar. Dus laat los, zodat je weer kunt rusten in de oorspronkelijke openheid van Zijn. *Wees gelukkig in je natuurlijke aard*. Als je je ophanging loslaat, projecteer je de inherente rijkdom van je wezen niet langer op al die zaken waar je je afhankelijk van maakt. →

Hans Knibbe geeft sinds 35 jaar begeleiding, cursussen en opleidingen als zelfstandig gevestigd klinisch psycholoog. Als therapeut is hij opgeleid in ervaringsgerichte humanistische psychotherapie. Daarnaast beoefende hij meditatie. In 1986 richtte hij de school voor Zijnsorientatie op, waarin hij een vorm gaf aan een radicaal non-problematische, non-duale wijze van benaderen van de problemen en ontwikkelingsuitdagingen van de moderne mens. Daarin is er een originele en aan onze tijd aangepaste synthese gecreëerd van inzichten en methodieken uit de moderne psychotherapie en non-duale inzichten, waarvan de dzogchen-traditie de belangrijkste inspiratiebron is.



Je onttrekt de rijkdom van jezelf niet langer aan jezelf, waardoor deze kan terugvloeien naar je basis en je vult met gelukzaligheid. Waarom is dat zo? Omdat iedere ophanging gepaard gaat met een energetische optrekking. Zodra je jezelf ergens aan ophangt, kun je niet langer rusten in je eigen grond. Je trekt je boven je eigen grond (je bekken) uit en creëert daar leegte. Omdat de leegte onaangenaam en bedreigend is, klem je je nog harder vast aan het object van ophanging om zo aan je eigen leegte te kunnen ontsnappen, enzovoort. Zodra je echter loslaat, vloeit de geprojecteerde rijkdom van je wezen spontaan en onmiddellijk terug in je basis. Vandaar dat Lonchenpa in een en dezelfde zin zegt: *laat los en wees gelukkig in de natuurlijke staat*.

Veel beoefenaren hebben in het begin moeite met de aanmoediging om gelukkig te zijn. Ze menen dat dit een ongeoorloofde beperking is van de openheid van de vrije staat. In openheid kunnen immers alle gevoelens verschijnen. En ze vinden dat het juist goed en betrouwbaar is om vooral met pijn en lijden contact te maken, omdat we die altijd vermijden. Het geluk van de natuurlijke staat is echter geen escapisme ten opzichte van het lijden. Het is de inherente gloeiing van vrijheid en openheid. Je kunt gelukkig in de vrije staat zijn terwijl je op fysiek of psychologisch niveau lijdt.

Gelukkig zijn is daarmee een goede indicatie of je echt rust in Zijn of dat je nog aan iets vasthoudt. Da Free John (een westerse non-duale leraar) moedigde zijn volgelingen daarom ook aan om een 'discipline van Geluk' aan te nemen.

Lonchenpa geeft een verdere aanwijzing als hij zegt: wees gelukkig in je *natuurlijke aard*. De natuurlijke aard is de openheid van Zijn. Het is de grond van jou, dat wat je bent als je jezelf niet tot iets maakt. Dat wat is als je niets doet. *En vanuit rust, niets doend beschouw de aard van je geest*. We hebben ons toegewend naar hier-en-nu, we hebben onze ophangingen losgelaten en zijn geland in de rijkdom van ons wezen. We zijn nu in de positie om onszelf op het diepste niveau te leren kennen. Alleen verlichting kan verlichting herkennen. Als je vastzit in een opgehangen dwangmatige positie, vervorm je alles tot een object van jouw hechtingsbehoefte en kun je niet zien wat het is. Dus daarom: blijf in de rust die vrijgekomen is door los te laten, trek je niet op, wees compleet gelukkig en beschouw nu de aard van je geest, van jezelf.

Nu zijn we aangeland bij het spontane niet-doen: als we de aard van onszelf vanuit rust beschouwen, ervaren we een oneindige ruimte die stil en roerloos in zichzelf rust. De aard van je geest, je Zijn, is volmaakt in rust. Er is geen enkele gedrevenheid of passie. Je Zijn is niet tot rust gekomen, het heeft nooit bewogen en zal ook nooit bewegen. Het is nooit uit zijn zetel van volmaakte evenwichtigheid gekomen en is altijd het hart geweest van iedere verschijning en iedere beweging van de psyche. Je Zijn is identiek met niet-doen.

## Doen

Als we vanuit een verlichte staat kijken naar onze gewoontelijke manier van zijn, dan zien we hoe gespannen, opgetrokken en doenerig we zijn. We zijn voortdurend bezig onze existentiële angst (voor kwetsing, voor erbuiten te vallen, voor leegte, voor dood) te ontlopen met een scala van afleidende manoeuvres. Dit gaat gepaard met een energetische verkramping. Net zoals een slak inkrimpt als je hem aanraakt, zo trekt onze gevoeligheid zich terug uit het contact met de omgeving, krult zich op in zichzelf en vormt zo een permanent pantser naar die omgeving. (In navolging van Da Free John noem ik dat de ik-kramp). De ik-kramp geeft ons het gevoel van begrenzing. We staan niet langer in open verbinding met de omgeving, maar hebben een eigen territorium gecreëerd waarin we veilig zijn voor de aanslagen van de buitenwereld en het oplossen in nietsheid. We hebben zo een permanente en rigide binnen-buitengrens gecreëerd, het energetische correlaat van de duale splitsing tussen subject en object. Zodra je jezelf op deze manier isoleert van de omgeving, ontstaat er een grotere existentiële afstand tot die omgeving: de omgeving is *daar*. Om die afstand tot de omgeving te overbruggen moet je in actie komen, en zo ontstaat het (dwangmatige) *doen*. Het *doen* kan bestaan uit verbindende en hechtende gebaren, uit afwerende of vernietigende gebaren, of uit negeren. Dit worden in het boeddhisme de drie 'vergiften' genoemd, die samenhangen met de duale splitsing: begeerte, agressie en onverschilligheid. Het 'ik' kan niet niet-doen, want 'ik' is *gemaakt* van doen: optrekken, inkrimpen, grens trekken, jezelf losdenken en van daaruit de buitenwereld naar je toetrekken, van je afduwen, ontwijken en negeren. Het 'ik' is het chronische doen van zelfbescherming en zelfvermeerdering. Het interessante van bovenstaande doorkijk is dat daarin duidelijk wordt dat het 'ik' geen werkelijk bestaande entiteit is, maar een *illusie* van een territorium is die door chronisch *doen* gecreëerd wordt. Het 'ik' is een *gebaar* van verkramping. Laat de verkramping los en er blijft geen 'ik' meer over - er was namelijk nooit zo'n 'ik'. Het 'ik' kan niet niet-doen, het 'ik' kan alleen maar zijn eigen niet-bestaan ontdekken door te rusten in Zijn. En als het 'ik' de moed heeft om het 'doen' los te laten, zal het ontdekken dat het niet 'niets' is, maar een levendig, ruim en gevoelig wezen. De afstand met de omgeving is opgelost, dat was namelijk een beschermende constructie. Het gevoel samen te vallen met een historisch zelf is ook opgelost. Ook dat was een constructie. Het gevoel dat jou iets ontbreekt en dat je op jacht moet gaan, is compleet afwezig. Je bent in Rijkdombewustzijn, er valt niets meer te doen.

## Doen vanuit niet-doen

Wat doe je dan, als je in niet-doen bent? Ben je dan passief? Beweeg je niet meer, voel je niets meer, heb je

nergens meer zin in, kun je nog kwaad worden, heb je nog doelen in je leven? Jawel, je levendigheid, libido, fijngevoeligheid, prestatievermogen en compassie nemen zelfs toe als je in niet-doen bent.

Dat lijkt vreemd, omdat wij meestal de denkfout begaan dat we de vermogens van denken, bewegen, willen en vaardig handelen toeschrijven aan een geïsoleerd 'ik'. We geloven gewoonlijk dat we alleen maar kunnen denken als er een denker is, kunnen bewegen als er een beweger is. Als dan het 'ik' wegvalt dat al die functies zou bezitten, zijn we bang dat die functies *zelf* meeverdwijnen. Niets is echter minder waar. De duale constructie en de energetische verkramping die daarmee samenhangt, werken als een dood gewicht, als zand in de motor, als een spelbedriver. We verliezen onze natuurlijke lichtheid en gemak. Bovendien misleidt de duale constructie ons voortdurend over de realiteit van de situatie, omdat we vanuit 'ik' alles reduceren tot een object van onze belangen. We zien, met andere woorden, niet meer wat er aan de hand is. We zijn (in boeddhistische termen) verward.

Dus als ons 'ik' met de bijbehorende doenerigheid wegvalt, zijn we ineens een stuk helderder en reëler over wat er aan de hand is en wat de situatie nodig heeft. Alle functies die we ooit hadden toegeschreven aan ons 'ik', komen nu vrij om niet-doend actief te zijn in de situatie. *We doen* nu zonder dat ons zelf zich vernauwt tot dat doen. We rusten in niet-doend Zijn en doen wat we willen. (rusten in Zijn en doen wat je wilt is de slogan van Zijnsoriëntatie). We ontdekken dat dit de natuurlijke staat is. Zo is het namelijk altijd al geweest, alleen *dachten* we dat we een afgesloten 'ik' waren.

In zekere zin verandert er dus niets. We zijn nog steeds dezelfde persoon, met dezelfde mogelijkheden en onmogelijkheden, temperament, voorkeuren en afkeren. We zijn ondertussen wel (iedere keer dat we ons niet-doen herinneren) thuisgekomen. We voelen ons verbonden met anderen, met de omgeving, zonder daar ooit naartoe te bewegen. We zijn niet bang meer voor niet-zijn, voor leegte, voor de dood. Daar wonen we namelijk al. We leven ons leven nu met meer diepgang en meer gemak.

Schoonheid is onze metgezel, we herkennen haar in alle vormen. We leven in rijkdom en zijn dankbaar naar alle verlichte meesters die ons de weg gewezen hebben. ←

### Noot:

<sup>i</sup> Lonchenpa is een 14e-eeuwse Tibetaanse dzogchen-meester, wiens werken de laatste jaren vertaald zijn en een schat aan non-duaal inzicht en praktische aanwijzingen bevatten. 'The way of abiding' (PadmaPublishing, 1998) is een van zijn mooiste geschreven boeken.

**NIET-DOEN IS DE SLEUTEL TOT VERLICHTING, DE MANIER OM DAARMEE IN CONTACT TE BLIJVEN EN DE UITDRUKKING ERVAN. NIET-DOEN IS HET GEHEIM VAN VRIJHEID EN GELUK. HET IS DE MANIER OM TE 'RUSTEN IN ZIJN' DOEN IS HET DWANGMATIG OP WEG ZIJN, NIET KUNNEN RUSTEN IN HOE-HET-IS. HET IS DE BASALE DEFENSIE VAN ONS 'IK'**