



Artikel Zijnsoriëntatie | Hans Knibbe

De school voor Zijnsoriëntatie (opgericht in 1987) bestaat 30 jaar. In dit artikel schetst Hans Knibbe hoe Zijnsoriëntatie zich ontwikkeld heeft tot het Zijnsgeoriënteerde pad van verlichte levenskunst.

Ontwikkeling van 30 jaar Zijnsoriëntatie

Pad van verlichte levenskunst

Jaarlijks organiseert de school voor Zijnsoriëntatie de Gemeenschapsdag. Tijdens de Gemeenschapsdag in juni 2017 stond Hans Knibbe stil bij de ontwikkelingen van Zijnsoriëntatie, ook omdat de school dit jaar 30 jaar bestaat. Dit artikel is een bewerking van het transcript van deze Gemeenschapsdag, waarin Hans Knibbe de drie peilers van het pad van verlichte levenskunst uiteenzet.

Toen ik (Hans Knibbe, red.) nadacht over deze Gemeenschapsdag kwamen dezelfde onderwerpen op die ik de afgelopen twee jaar heb besproken. Het eerste jaar heb ik gesproken over de gemeenschap zelf, over de holons en hoe die op elkaar ingrijpen. Vorig jaar heb ik het gehad over het *pad van verlichte levenskunst*.

Als ik nadenk over wat ik nu met jullie wil bespreken, dan is het voor mij ook een terugblik op het afgelopen jaar. Wat is er eigenlijk met ons als gemeenschap gebeurd? Welke ontwikkeling hebben wij doorgemaakt? Dus het is een evaluatief moment, ook omdat de school voor Zijnsoriëntatie 30 jaar bestaat!

Zijnsoriëntatie in den beginne

Ik ga natuurlijk niet precies de afgelopen 30 jaar met jullie doornemen, maar wel een beetje. En dat hangt samen met de ontwikkeling van Zijnsoriëntatie. Want hoewel de visie al vanaf het begin Zijnsgeoriënteerd en non-duaal georiënteerd was, betekent dit niet dat de vorm waarin ik het communiceerde en de vorm waarin we bij elkaar waren al in overeenstemming was met waar het eigenlijk om bleek te gaan. Ik was immers een psychotherapeut, getraind in humanistische psychotherapie. Ik gaf humanistische therapiegroepen en humanistische therapie-opleidingen. Ik ontdekte gaandeweg dat er een onverwoestbare heilheid en schoonheid en Boeddha-kwaliteit in ons is en dat je daar mee kunt werken binnen de setting van psychotherapie. Dat je kunt beginnen met het uitgangspunt dat er *geen probleem* is, dat je niet hoeft te beginnen met een probleem. Dus mijn therapie kreeg de kleur van wennen aan probleemloosheid. Mijn insteek werd dat het goed is om je geest los te maken van de verschrikkelijke zorgelijkheid en van de veranderingsdrang die in mensen aanwezig is. Laten we beginnen bij de openheid van je geest. In de interactie met mijn cliënten gebeurden er zulke schitterende dingen, dat ik dacht: "Ik heb gewoon de beste psychotherapie die er bestaat ontworpen." Psychotherapeuten die dit ook wilden leren, kwamen naar mij toe - en de opleiding was een feit. Maar dat betekende dus ook dat de spirituele visie en uitgangspunten werden overgebracht in een context van psychotherapie.

Dat ging op een gegeven moment wringen. Want als je niet echt in de *view*, het zicht zelf bent, dan ga je jezelf afvragen wat je er eigenlijk aan hebt. Want die vrijheid klinkt prachtig, maar ondertussen zit je wel nog steeds met een probleem. Er ontstond met andere woorden vaak een soort onvrede bij de cliënt over het feit dat de psychologische behoeftes en noden die er waren, niet beantwoord leken te worden door mijn Zijnsgeoriënteerde 'geen probleem' aanbod. Dit is precies de kern van de zaak, dus op een bepaalde manier klopte dat gevoel ook. Het gaat er namelijk om dat de insteek die je vanuit de Zijnsgeoriënteerde visie kiest van een andere orde is dan het probleem waar je mee komt. Een gevleugelde uitspraak binnen Zijnsoriëntatie is dan ook 'dat het probleem nooit wordt opgelost op het niveau waarop het wordt gesteld'. Eigenlijk is het zo dat het heel het idee van het 'hebben' van een probleem een verhulling is van wat er feitelijk aan de hand is. Zodra je iets een probleem noemt zie je niet meer wat het echt is, zie je alleen nog maar iets dat anders moet.

Er bleek dus een frictie te zijn tussen de visie van waaruit ik werkte en het verwachtingspatroon van de cliënten. De context van psychotherapie schept een werkruimte die te klein is voor een spirituele visie. Dat klinkt een beetje abstract als ik dat zo zeg, maar ik

kan je verzekeren dat dat enorm diepe worstelingen gaf. Hoe kan ik tegen mensen, die komen met een probleem en daar echt aan lijden, zeggen dat er eigenlijk niets aan de hand is; dat je al goed en heel bent, terwijl ze juist komen omdat ze dat zo echt helemaal niet ervaren?! Ze komen bij een psychotherapeut om van hun problemen af te komen, niet om te horen te krijgen dat die niet bestaan.

Pad van verlichte levenskunst

We hebben al die jaren nodig gehad hebben gehad om te komen op het punt waar we nu staan. Niet zozeer om de visie en de methodes uit te werken, maar wel om de passende context te vinden waarin we deze visie en werkvormen toepassen. Deze context laat zich samenvatten in drie woorden: 1) pad, 2) verlicht, 3) levenskunst. Oftewel: Zijnsoriëntatie biedt een pad van verlichte levenskunst. De drie begrippen scheppen de ruimte waarbinnen het Zijnsgeoriënteerde werk tot zijn recht komt en het noodzakelijk psychologische verhelderingsproces aangegaan kan worden zonder de spirituele context uit het oog te verliezen.

1. Het pad

Wat is dan het pad? Het pad betekent vooral dat je je committeert. Je kunt een tijdje 'proeven' om te kijken of de benadering die we bieden jou past. Maar op een gegeven moment betekent het lopen van een pad dat je zegt: "Dit is mijn discipline, dit neem ik aan en dit ga ik leren." Het lopen van het pad betekent dat je je *verbindt* met de drie juwelen. De drie juwelen zijn: de leraar, de leer en de kring. Dat wil zeggen dat je, nadat je onderzoek hebt gedaan, vertrouwen geeft aan de leraar. En je geeft je vertrouwen aan de leer, je geeft de leer je aandacht door studie. En je investeert in het samenzijn met de anderen. Dat is waarschijnlijk allemaal volkomen *contre-coeur*. Als ik het bij mezelf naga, dan is mijn eerste reactie dat ik geen zin heb in iemand die de baas over mij speelt. Ik heb ook geen zin in andere mensen. En wat ik leer maak ik zelf wel uit [gelach]. Ik leid uit de reacties af dat er mensen zijn dit herkennen...

Dit zijn op zich heel gezonde differentiatie-bewegingen. Maar het zal niet gaan werken om vanuit die ikkerige mentaliteit verlichting te leren (her)kennen. Het is een te kleine, egotistische oriëntatie om je te kunnen verbinden met heelheid, met verlichting. Dus als je Zijnsoriëntatie wilt leren, moet je je committeren aan iets waarin je in eerste instantie vaak helemaal geen zin hebt.

De leraar

Het eerste juweel waarmee je je verbindt is de leraar. Iedereen zal al snel kunnen zien of bedenken wat er niet goed is aan de leraar - en dan heb je waarschijnlijk ook gewoon gelijk. En toch zeg je: "Dit is mijn leraar. Ik beschouw deze leraar als de spreekbuis van verlichting, de spreekbuis van wijsheid." Je kunt je vermogen tot kritische distantie bij tijden activeren, maar om te beginnen – na je inschatting dat de leraar weet waarover hij of zij het heeft – geef je krediet aan de leraar. Je staat hem toe om die spreekbuis te mogen zijn. Het betekent dat je motivatie en de manier waarop je aanwezig bent in een pad-situatie voorbijgaat aan je normale defensieve en instinctieve afwegingen. Er is een grotere openheid en grotere bereidwilligheid en je motivatie komt op een hoger niveau. Want je moet iets doen wat tegen je instinctieve en normale hechtingspatronen ingaat. Die motivatie en beslistheid om je niet te laten leiden door instinctieve, geconditioneerde reacties geeft je ruggengraat in het lopen van dit pad.

De leer

Naast de leraar committeer je je ook aan de leer. De leer is nooit compleet. En tegelijkertijd zeg ik tegen studenten die mij vragen of er niet nog meer dingen aan kunnen of moeten worden toegevoegd dat ze misschien wel gelijk hebben, maar ook dat ik vind dat wat wij nu doen (meer dan) genoeg is. We hebben een aantal dingen uitgeselecteerd die we cruciaal vinden. Deze principes en methodes zijn doordacht, uitgekristalliseerd en intern consistent. Ze zijn doordacht en doorwrocht én in communicatie met de *lineage*, de inspiratielijnen die wij belangrijk vinden en die wij als iets heel kostbaars beschouwen. Dit is onze compositie, dit is ons aanbod. En het is belangrijk dat je dat met een zeker respect benadert omdat er zoveel kennis, wijsheid en arbeid in deze compositie is geïnvesteerd. Dat is de leer, zo loop je een pad.

Het is niet zo dat wij de absolute waarheid verkondigen, maar als padloper moet je een beperking willen aanbrenge. Ik zal je uitleggen waarom: Als je je op het pad begeeft, dan worden ook de symbiotische leegtes en daarbij horend wantrouwen wakker. Je zult te maken krijgen met sterke symbiotische verlangens en narcistische defensies. Vanuit de symbiotische verlangens ontstaan allerlei wensen en verlangens naar de drie juwelen. Samengevat gaat het dan om de hoop dat de eenzaamheid door het pad wordt opgelost. Misschien heb je aanvankelijk de ervaring dat de rijkdom van het pad jouw symbiotische verlangens stilt, maar vroeger of later zal de leegte tevoorschijn komen en voel je je door het pad in de steek gelaten, vind je het een koude bedoening, mis je warmte, liefde en nabijheid. Je zult nu overtuigd raken van het idee er iets ontbreekt aan Zijnsoriëntatie Maar nee! Het is geen gemis in Zijnsoriëntatie. Jouw gemis komt op. Op dat moment is het cruciaal dat wij onze rug recht

houden en jou niet gaan ‘voeren’. Dan zouden we onze taak niet doen. We zouden je verraden, als we je zouden geven waarnaar je verlangt. Onze taak is om jou te laten zien dat je verlangen opkomt.

Dus nee, je krijgt niet wat jij wilt hebben. We gaan Zijnsoriëntatie niet aanpassen aan jouw behoeftes. We gaan je laten zien dat je die behoeftes hebt; dát is onze taak. Dat je gaat zien dat je lijdt aan je behoeftes en dat je ze, doordat je eraan lijdt, serieus gaat nemen en toe-eigent als jouw behoeftes. En dat je dan gaat herkennen dat jouw behoeftes jouw rijkdom zijn in een behoefte-jasje. Dát is onze taak. Daarom is de leer zoals die is en gaat de leer zich niet aan jou aanpassen.

En dan ontstaat er misschien veel wantrouwen naar de leer en ga je vragen stellen bij mijn *credits*. Of ga je je afvragen of het boeddhisme wel bij ons westerlingen past, of vraag je je af of psychoanalyse en objectrelaties eigenlijk niet heel ouderwets zijn. Je wantrouwen is terecht in zoverre dat Zijnsoriëntatie een jonge creatie is en in die zin nog niet dezelfde statuur heeft als de oude tradities. Maar: we kunnen na dertig jaar wel zeggen dat Zijnsoriëntatie heel goed werkt, dat het goed is doordacht en dat de dingen die we zeggen en doen goed bij elkaar passen.

Dus ook als je wantrouwen voelt, kun je jezelf de vraag stellen of er iets is waar je wel volledig vertrouwen in hebt. Ik durf te stellen dat dit niet zo is. Vanuit je instinctieve apparaat zul je nooit iets helemaal vertrouwen. Het is namelijk gebaseerd op zelfverdediging, zelfbeaming en op het intact houden van jezelf. Daar is geen neiging of aandrang om volledig vertrouwen aan wat of wie dan ook te geven. En dat is op dat niveau ook heel begrijpelijk. Maar hier zijn we bezig om een pad te gaan dat jouw verlichte aard probeert te spiegelen en waar je uitgenodigd wordt om voorbij dit wantrouwen te gaan en te relateren aan dit aanbod. Dus zelfs als je wantrouwen voelt, is het van belang om dat niet te laten domineren en goed te luisteren. Om te proberen die reflex van zelfbehoud even te passeren en te luisteren naar wat er echt wordt gezegd. Aan jou wordt gevraagd om samen te werken op dat punt waar je altijd zo zelfstandig bent en denkt dat je jezelf moet behouden. Om samen te werken met de wijsheid die wordt gecommuniceerd en om je daardoor te laten helpen. Dit is dé uitdaging op narcistisch niveau. De vraag is om toe te staan dat je geholpen wordt, dat je steun aanvaardt van een goed uitgewerkt schema en dat je jezelf bereid toont om je daardoor te laten beïnvloeden. Dat je voor een deel gevormd mag worden, niet alleen door jezelf en je eigen impulsen, maar ook door een welwillende wijze van beïnvloeding buiten jou. Dat je dat durft toe te staan voorbij je reflex van zelfbehoud.

Naarmate het pad verder gaat kan het wantrouwen enorm toenemen. En is het onze taak om te zeggen: "Al vertrouw je het niet, probeer ons toch te vertrouwen." We gaan niet met jou in discussie of dit pad deugt of niet. Dit is het pad en het is aan jou om met je wantrouwen te werken. Dat betekent niet dat we boven kritiek staan of niet veranderingsgezind zijn. We zijn juist heel responsief; we zetten ons niet vast in ons eigen gelijk. Maar het gaat ons erom dat wij jou de gelegenheid geven om te werken met je wantrouwen, je neiging tot zelfbehoud.

De Kring

Het derde juweel waarmee je je verbindt is de kring van mede-padlopers. Eigenlijk is er dus een voortdurend ongemak om met mede-padlopers om te gaan. Er is altijd de apenrotsdynamiek: waar sta ik, word ik geaccepteerd, ik ben beter dan de anderen of juist slechter, ik erger me kapot aan die en die, wat doet die hier in mijn groep, enzovoort. Het betekent dat je eigenlijk altijd in een stressvolle relatie bent met al die anderen om je heen.

Om deze reden stimuleer ik nu Zijnsgeoriënteerd leraren om al hun individuele klanten onder te brengen in groepen. Dat is lastig, want dat willen die klanten helemaal niet; die willen gewoon, net als bij de dokter, iets uitwerken en dan weer weg. Maar een pad gaat heel anders. Op het pad ontstaat er veel meer verbinding met de mensen om je heen. Dit leidt ertoe dat er veel reacties in die relaties wakker worden en daarmee loop je tegen dingen aan die je normaal gesproken uit de weg gaat of die je zo hebt georganiseerd dat het te doen is en je er verder niet op hoeft te letten. Dus je krijgt zicht op jouw objectrelaties, zicht op welke van jouw relatieschema's wakker worden in relatie met elkaar. Omdat je met elkaar omgaat, wordt voortdurend heel erg duidelijk: welke programmatuur je opzet, wat de triggers zijn, wat je van de ander maakt, wat je van jezelf maakt en hoe je dat uitspeelt. Het leidt tot die vreselijk zweterige, ongemakkelijke situatie waarin je gaat ontdekken hoe zoekend je bent, hoe zwak je je voelt, hoe arrogant je je voelt, hoe minderwaardig je je voelt, hoe je je moeder zoekt, hoe je je vader zoekt, hoe je je broertjes en zusjes projecteert op de ander, hoe je een dominee maakt van anderen. Enzovoorts!

Door de Kring serieus te nemen kom je dus terecht in deze, heel ongemakkelijke, situatie van zelfconfrontatie op psychologisch niveau. Door al dat ongemak van het sociale verkeer echt in het licht te zetten kun je goed en precies kijken naar wat daar gebeurt. En daarmee is het met recht het derde juweel.

De drie juwelen op het pad

Mijn opvatting is dat het op het pad van verlichting het gemakkelijkst is om met de leer te relateren. Het is al moeilijker om met de leraar te relateren. Het allermoeilijkste is het om met de Kring te relateren. Ik denk dat je je niveau van actualisatie (van verlichting) en succes op het pad af te meten is aan je omgang met de Kring. Voor mij staat de mate van verlichting in dat opzicht gelijk aan de mate waarin je in staat bent om helder te zijn over wat er psychologisch gezien op sociaal emotioneel niveau gebeurt. Dat je gewoon mens onder de mensen kunt zijn, met alles erop en eraan. En dat er dus sprake is van incarnatie van vrijheid op psychologisch gebied. Dat zegt voor mij iets over de mate waarin verlichting wordt geïntegreerd.

Het is heel interessant om dit zo goed te bekijken. Want het maakt ook gelijk duidelijk dat de regulier setting van psychotherapie hiervoor niet geschikt is en ook die inzet en motivatie om dit in beeld te brengen niet heeft. Omdat wij dat wel willen, is het noodzakelijk om het werk te structureren als een pad. Daarnaast heeft een pad het gegeven in zich dat het niet echt een duidelijk einde kent. Bij de dokter ga je weg als je beter bent, maar een pad heeft elementen van voortdurende scholing in zich. Het is een pad van levenskunst, een pad van *Bildung*. *Bildung* houdt nooit op. Dat hoeft niet altijd bij dezelfde leraar, maar het is dus niet zo dat het na drie jaar klaar is. Tot zover het pad.

2. Verlichting

Dat we ons werk een 'pad' noemen is al buitengewoon brutaal, maar dat we het pad 'verlicht' noemen, is pas echt brutaal. Hoezo verlicht? Want maar enkele mensen in de wereld zijn verlicht. De Boeddha is misschien verlicht. En Jezus en Rumi misschien. Maar dat zijn enkele uitzonderingen. Het woord verlichting reserveren we gemakkelijk voor dit soort uitzonderlijke mensen. De rest zijn gewoon nederige wurmpjes die op de aarde rondkruipen. En toch zeggen we dat het een 'pad van verlichte levenskunst' is. Dat we uitgaan van jouw al verlichte aard en zeggen dat je al verlicht bent en het dus niet hoeft te worden.

Je bent al verlicht, je hoeft het niet nog te worden

Ons vertrekpunt is dat de grond van jou, jouw wezen, altijd al vrij is. Je spint je wel in maar je bent in wezen vrij. Dat vrije noemen wij 'verlicht'. Het wordt verlicht genoemd, omdat in de grond van jouw geest de duale scheiding tussen object en subject niet plaatsvindt. Het uitgangspunt is dat de verlichte staat niet iets is wat je verwerft, maar wat je ontdekt. Het pad is gebaseerd op de ontdekking van jouw al verlichte aard. Niet op de creatie daarvan

noch op het streven naar een eindresultaat. Jouw al verlichte aard straalt uit in kwaliteiten. Die zijn ook al verlicht. Als je daar niet mee in contact bent, ben je in verwarring. Als je niet Zijn bezingt, ben je in verwarring. Dan gaat je geest naar de buitenkanten van je geest, grijpt en stolt. Dat is wat we normaal gesproken doen.

Ons werk bestaat echter niet uit het stukje bij beetje openen en tot helderheid brengen van de verwarring. Je maakt in één keer contact met verlichting. Althans, dat hopen wij te bewerkstelligen met onze methodes en aanwijzingen. Vanaf dat vertrekpunt deconstrueert de psyche. De psyche gaat zijn krampen loslaten, zijn inhouden prijsgeven. Het is belangrijk dat je deze ontmanteling laat gebeuren in een goede pad-context. Want niet alleen de hemel, ook de hel opent zich. Daar moet je goed mee leren omgaan.

Wij zijn zo brutaal om te zeggen dat wij jou helpen om in contact te komen met jouw verlichte aard. Daarom is het noodzakelijk dat de leraren op de school en in den lande ook zelf voldoende vertrouwen hebben in hun eigen verlichte aard. En dat zij dat weten te communiceren met degene die voor ze zit. We hebben ontdekt dat zij dus ook zelf echt de context van verlichting moeten neerzetten. Zonder die context gaat verlichting niet plaatsvinden. De enige manier om met jullie te werken is door uit te gaan van jullie en onze verlichting.

3. Levenskunst

Het derde punt is levenskunst. Het grote verschil tussen de traditionele paden van verlichting en Zijnsoriëntatie is dat de traditionele paden van verlichting vooral werken met het herkennen van verlichting. Dit kun je dan bijvoorbeeld heel goed doen door alleen in een grot verlichting te realiseren. En daarmee communiceert jouw verlichting ook absoluut met de verlichte aard van iedereen. Het is alleen manier van leven die mij nooit zo heeft aangesproken. Daarvoor ben ik teveel een kind van het Westen, teveel een kind van deze tijd.

Voor mij betekent verlichting dat je je niet moet afwenden van het dagelijks leven om je spirituele aard te vinden. Ik vind dat dagelijks leven de uitdrukking kan zijn, sterker nog: hoort te zijn van je spirituele aard. Je kunt, zoals we in de meditatie doen, alles loslaten en tot jouw verlichte aard komen, maar is dat is niet het eindpunt. Het is veel eerder het beginpunt: je bent verfrist en open en dan kun je mooie dingen doen in je leven! Het gaat over zelfactualisatie en doen wat je wilt. Dát is de levenskunst. Je merkt dat de openheid en de kwaliteiten die vrijkomen een vertaling willen maken in je leven. En wat mij betreft: ook vertaald horen te worden in je dagelijks leven. Het betekent dat je gaat doen wat klopt. Je gaat

doen wat klopt met wat je in die openheid hebt gezien en dat leidt tot liefde, helderheid en compassie. Het betekent dat je uit je geparentificeerde *hangup* stapt en dat je niet in seksangst blijft hangen. Je gaat zorgen voor je geluk, gaat interessante sociale relaties aan en je kiest voor interessant werk.

Verlichte levenskunst betekent dus dat heel je gewone dagelijks leven het actualisatieveld wordt van verlichting. We zeggen niet alleen dat je verlicht bent, maar ook dat het je taak is om dat in je dagelijks leven te leven. Daar gaat het om. Dit is de paukenslag van het verhaal. Actualiseer je zelf! Geef je vrijheid vorm in je leven, in je omgang met je geliefde, je vrienden, je lichaam, de natuur enz. Het actualiseren is misschien wel het meest ingewikkeld, de grootste uitdaging. En het is waar het wat mij betreft echt om gaat.

© 2017 Stichting Zijnsoriëntatie, alle rechten voorbehouden
p/a Doelenstraat 42, 3512 XJ Utrecht
www.stichtingzijnsorientatie.nl