



Artikel Zijnsoriëntatie | Hans Knibbe

Tijdens de Leergang 3e perspectief, die in mei 2015 plaatsvond in Frandoux, gaf Hans Knibbe zijn studenten een introductie in non-duaal Gewaarzijn: ons verlicht bewustzijn is werkelijkheidsbewustzijn.

Introductie in non-duaal Gewaarzijn

Hans Knibbe introduceert de aard van de geest

Onbeschreven Gewaarzijn is als de hemel en wordt bedekt door onze normale geconditioneerde oriëntatie, de psyche. We zien geen Zijn omdat we op weg zijn, streven, grijpen, vermijden, enzovoort. We passeren voortdurend de open werkelijkheid en de heelheid waar we feitelijk in functioneren. Omdat we deel zijn van die werkelijkheid, zijn ook wij Gewaarzijn. Ons verlicht bewustzijn is werkelijkheidsbewustzijn.

Verlicht bewustzijn is geen capaciteit van de psyche: het is niet iets dat je ontwikkelt, geen eindresultaat van een vormingsproces. Het is jouw open werkelijkheid die je blootlegt. Als je die blootlegt blijkt ze in haar volle glorie meteen present te zijn. Dit vergt echter wel het doorsnijden van alle duale interpretaties en oriëntaties. Dat wordt *trekchö* genoemd: alle patroonmatige manieren van zijn snijd je in één keer door; je snijdt ze door naar jouw open werkelijkheid zelf. Zo verblijf je dan. Dat is het zicht van Dzogchen, dat op allerlei manieren bezongen en uitgelegd is. Het gaat erom die non-duale dimensie van jezelf, die al aanwezig is, op de voorgrond te zetten.

Introductie, onderscheid en herintroductie

Het verlichte pad begint met de introductie in Gewaarzijn, wat betekent dat de leraar je jouw eigen verlichte geest toont die altijd al openheid is, vanaf het begin. Dat is de view, het zicht. Vervolgens onderscheid je tussen je geconditioneerde waarneming en ongeconditioneerd Zijn. Het hele pad rust erop dat je dit onderscheid helder en steeds opnieuw kunt maken.

Dit pad is dus niet een pad waarop je iets bereikt – je herinnert je Gewaarzijn en daar wen je dan aan. Je herintroduceert jezelf steeds opnieuw en je doorsnijdt met trekchö duale interpretaties die opkomen. Daarna ben je in on-afgeleide niet-meditatie. ‘On-afgeleid’ betekent dat de kunst van mindfulness en erbij zijn hier een integraal onderdeel van is. Maar Gewaarzijn is geen object van duale aandacht: Gewaarzijn is wat jij bent. Tegelijkertijd moet je hier wel bij zien te blijven. Dan verwijl je verder in non-meditatie. Non-meditatie betekent helemaal niets doen! Dat is niet te integreren in onze psyche en dat is precies waar het om gaat. Niet-afgeleid helemaal niets doen. Dat is heel scherp en heel precies.

Met niet-doen ben jij er niet meer! Dat is geen groot verlies of drama, want je was er al niet. Je zult vast valervaringen krijgen en er komen demonen uit hun schuilplaatsen, waardoor je afgeleid kunt raken van het grote zicht dat er openheid is om te beginnen. Als er diepe angsten en oude reflexen van zelfbescherming vrijkomen, weet je dat je aan het ontspannen bent. Dramatiseer dit niet: dit is gemaakt van niets, dus wat zo verschijnt lost weer op in niets. Dat is de Dzogchen-manier. Het gaat alleen maar over Gewaarzijn en de tocht van je psyche is echt secundair. Je legt Gewaarzijn helemaal bloot en het is vrij, leeg, kennend, totaal, compleet. Daar blijf je dan bij.

Non-duale training

We doen dit via de teksten en aanwijzingen van Longchenpa over *resting like an ocean*. *Resting like an ocean* is de kunst om de openheid en roerloosheid van dat non-duale Gewaarzijn in één keer te treffen en daarbij te blijven. Gewaarzijn heeft een in zichzelf rustende open roerloosheid, zoals de hemel. Er kunnen bewegingen zijn in je geest, maar Gewaarzijn zelf is volstrekt open en in rust. Die kwaliteit tref je en daar blijf je bij. Dat is de basis van de non-duale training.

De verdere integratie van gedachtes, gevoelens, impulsen en *self-liberation*, de spontane bevrijding ervan, is erop gebaseerd dat je dit kunt. Daarom wil ik hier de focus leggen op

resting like an ocean. Leren begrijpen wat het wel en niet is. En dit praktiseren, praktiseren en praktiseren als primaire beoefening.

Loslaten en ontspannen

Omdat we doorgaans opgefokt zijn, vastzitten, dwangmatig zijn, moeten we eerst loslaten. Als je niet kunt loslaten, kun je ook niet rusten als Gewaarzijn. Maar omdat we hechtdiertjes zijn willen we dat eigenlijk niet. Hechten geeft ons een gevoel van veiligheid, omhulling en rust. Al onze psychologische systemen hebben deze hechting als wortel. Het is een diepe tendens in ons om vast te houden. Wat elk spiritueel pad echter van je vraagt is te onthechten en juist die oer-tendens van je organische en psychologische gerichtheid los te laten. Alleen dan komt Gewaarzijn in beeld. Alleen dan komt heelheid in beeld. Alleen dan kun je vrij zijn. Alleen dan komt liefde vrij. Alleen dan is er helderheid.

Loslaten in niet-doen

Het gaat er niet om jezelf te verbeteren van een hechtend wezen naar een onthecht wezen. Dzogchen is geen onthechtingspad. Dzogchen vraagt wel compleet onthecht zijn: niet-doen; niets doen met wat dan ook. Het Dzogchen-zicht ziet al onze biologische en psychologische gerichtheid als een spel van vrijheid. Je moet dit niet afzweren, terzijde zetten of in een ascetisch teruggetrokken manier van zijn terecht komen. Niet jezelf slecht maken en proberen te verbeteren. Maar door fundamenteel, zo diep als je kunt los te laten, kan binnen die openheid alles wat verschijnt aan hechting, gedachtes, impulsen en gekte, vrij verkeren en rusten in zichzelf. Als je helemaal niks doet met je gedoe, dan lost je gedoe op in helemaal niets. Dat is self-liberation, spontane bevrijding. Je laat alles compleet los en zo is alles ook helemaal welkom in zijn aard, in Zijn. Dus je hele verhaal is klaar. Je krijgt geen toestemming en je krijgt ook geen veroordeling. We doen er helemaal niets mee. Maar dat niets doen is zo diep! Als je dat te pakken hebt is dat verlichting. Dit heeft niets te maken met je psyche. Dit is geen logische leergang voor jezelf, geen ontwikkeling, geen groei, geen proces.

Je moet er ook niet iets psychologisch uit willen destilleren. Dat is allemaal nog de psyche, met alle respect. En dat werk doen we ook, maar niet hier. Dit is doorsnijden. Het is heel belangrijk dat je dat onderscheidt. We zijn aan het niet-doen. Compleet en zonder enige correctie: dat is het pad van Zijn. Zo diep dat er niets van jou overblijft. Dat is waar dit over gaat. Dit is een openbreken naar je Zijn. Dit is het onderscheid tussen psyche-oriëntatie en Zijnsoriëntatie, tussen meditatie die je doet en non-meditatie. Dat is cruciaal.

Ontspannen in Spirit-licht

Een secundaire beoefening hierbij is dat je de liefde en warmte van de Spirit-dimensie weet te treffen en daarmee jezelf verzacht. Omdat je je geconditioneerde leventje nu hebt losgelaten is er ruimte voor de *nature of mind*, de aard van je geest of hart met zijn kwaliteiten.

Focus eens op de Spirit-ruimte en de liefde daarin. Laat je aanraken door die liefde. Het is een soort smelten: laat dat ook toe. Dit is ook loslaten, op een zachte lotusmanier. Ontspannen. Als het goed is komt er een soort warme, nectarachtige stroom. Vaak is er ook iets van verdriet dat je had vastgezet wat dan makkelijk vrijkomt. Wanneer je je eigen vorm dus niet vasthoudt smelt alles in de aanraking door het licht van de Spirit. Waarschijnlijk merk je dat op een gegeven moment diepere contracties voelbaar worden, de diepere schrik voor contact. Daar laat je je aanraken en durf je in relatie te zijn. Dat is ook loslaten, je schrik loslaten. Je schrik zit op een voorbewust niveau en is ook niet direct met jouw wil te hanteren. Je kunt hem alleen maar in het licht van die liefde zetten.

Dus wat we nu heel diep hebben gedaan is, in Zijnsgeoriënteerde termen, zowel het strategisch zelf, jouw grijpen en streven loslaten alsook jouw teruggetrokken zelf aanraken door liefde. Beide zijn hier in het licht van de Spirit geplaatst. Dat is de secundaire beoefening, de context, de motivatie, jouw bereidheid om los te laten wat je schema's zijn en je diep laten aanraken door liefde.

Motivatie voor Verlichtingswerk

Hoe meer je dit geheel oefent, hoe beter je leven zal zijn en hoe fijner je je gaat voelen over jezelf en hoe liefdevoller je zult zijn naar jezelf en naar anderen en hoe lichter je leven wordt. Er is niks beters wat je kunt doen dan dit, is mijn overtuiging. Het is verlichtingswerk en wil dat een beetje landen in jezelf dan vraagt dat meer dan je eraan wilt geven. Omdat we hechtdiertjes zijn is het heel moeilijk voor ons om het leven dat we hebben opgebouwd los te laten. Je hebt je vaste gewoontes en manieren, je hebt je manier van omgang met jezelf en je naasten opgebouwd en dat vormt de baarmoeder waarin je genesteld bent. Daarom roept het weerstand op. Maar ik hoop echt van harte dat je die weerstand om er meer aan te geven weet te doorbreken. Wat dit werk van ons vraagt is om iedere keer weer uit die illusie van baarmoeder te stappen. Niet uitbreken, maar zien dat die niet bestaat. En dan een vrij bestaan hebben in de ruimte zelf. Er is niets in ons organische systeem wat dat wil. En toch is dat wat verlichting nodig heeft.

Verlichtingswerk vraagt om een diepe motivatie die erop is geënt dat je voortdurend bereid bent je leven te doorbreken. Ik hoop dat jullie liefde en respect voor de diepte van Zijnsoriëntatie, voor de waarheid en schoonheid die erin vervat ligt, zo groot is.

Credits

Dit artikel is een bewerking van het transcript van de 3e perspectief-retraite van mei 2015 o.l.v. Hans Knibbe. Het transcript werd gemaakt door de deelnemers van de retraite. Deze online publicatie is geredigeerd door Louky Vos en Daan Goedhart (eindredactie) en is uitgegeven door Stichting Zijnsoriëntatie (2017).



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