

Leegte als toegang tot vervulling

Door: Hans Knibbe



Dit artikel is in 2015
gepubliceerd in InZicht

"Het besef van
leegte is de
sleutel tot
onvoorstelbare
rijkdom van
gevoel"

Onze organische logica dicteert ons dat leegte opgevuld moet worden. Een lege maag, portemonnee of leeg bed mobiliseert ons om op jacht te gaan naar vulling daarvan. Heel concreet en vitaal. Toch heeft deze organische logica ook haar beperkingen: de Rijkdom van Zijn valt buiten haar blikveld. Als de wereld ons jachtterrein is, wordt alles een prooi of vijand, een object van onze overlevingsmentaliteit. Onze blik vernauwt tot een utilitaire, verdingende optiek, waarin we alleen nog maar zien wat ons dient of schaadt. Er is geen ruimte meer voor herkenning van schoonheid, intrinsieke waarde en onderlinge verbondenheid. Onze blik is verhard, mist meegevoel en isoleert alles uit zijn context. De boeddhisten zouden zeggen: we missen het besef van 'leegte'.

Het besef van leegte is - anders dan de naam doet vermoeden - de sleutel tot onvoorstelbare rijkdom van gevoel. Wanneer wij 'leegte' kunnen zien, ervaren we allesdoordringende liefde, schoonheid en helderheid. We voelen ons opgenomen in het grote veld van Zijn, we zijn thuisgekomen in onze aard. Leegte is inderdaad de toegang tot vervulling. Als je een rijk leven wilt leiden, ontdek dan de 'leegte' van verschijnselen! In mijn recente boek *Zie, je bent al vrij!* neem ik de lezer mee op de ontdekkingsstocht naar de leegte van zijn leefwereld. Wat is leegte? Het is de herkenning dat alle vormen vergankelijk, >

"We creëren stabiliteit. Dat is efficiënt voor onze overleving, maar ontnemt ons zicht op de openheid"

onvast en in onderlinge afhankelijkheid verschijnen en dus nooit 'iets' op zichzelf zijn. De vormen die we waarnemen zijn niet zo vormvast als we denken.

De stabiliteit van de vorm is een mentale constructie, handig voor overleven, maar misleidend wat betreft de aard van de dingen. We creëren die stabiliteit, het is een actieve interpretatieve daad die normaal gesproken buiten ons bewustzijn plaatsvindt. We nemen foto's van de rivier, maar denken dat we naar de rivier kijken. Dat is uitermate efficiënt voor onze overleving, maar ontnemt ons zicht op de openheid, de stromendheid en de vrijheid van het leven. Het is een verkramping die ons gevoelsleven verarmt. We stollen niet alleen onze zintuiglijke waarnemingen tot een foto, een plaatje, maar we bouwen ook een vaste psychologische werkelijkheid op. Daarin figureren een min of meer vast zelfbeeld, een beeld van de ander en een verwachting over wat er zal gebeuren in de relatie.

Deze interpretatieschema's zijn zo chronisch dat we het bewustzijn daarvan verliezen en ze de continue achtergrond vormen van ons psychologische leven. Je leeft - ook als volwassene - nog steeds gevoelsmatig in het 'huis van de ouders' en interpreteert iedere ontmoeting vanuit dit onbewuste relatieschema. In de loop van ons leven wordt onze psychologische kaart uitgebreider en preciezer, maar het blijft een representatie van de werkelijkheid, een landkaart, niet het landschap zelf. Ook de psychologische landkaart staat in dienst van ons overleven en dus zullen we onszelf en de ander altijd beoordelen in die kleine, utilitaire gebruiksmentaliteit: dient het mij of schaadt het mij. Hoe noodzakelijk en handig deze psychologisch landkaart ook is, ze verhult de werkelijke aard van onszelf, van de ander en van de relatie daartussen.

We denken dat we voor onszelf zorgen door onze blik tot deze kaart te beperken, maar we verraden ondertussen wie we werkelijk zijn. We herkennen onze openheid, ruimte en gevoeligheid niet meer, maar denken dat we een vaste vorm zijn. En dus herkennen we deze open gevoeligheid ook niet meer bij anderen, maar verplatten de ander tot onze >

Zie, je bent al vrij! - het meest recente boek van Hans Knibbe, uitgegeven door Asoka



gebruiksvriendelijke interpretatie en doen de ander daarmee onrecht op Spiritniveau.

Spiritueel perspectief

Mystici doorzien dat we ons vastklampen aan een illusie en dat we daarmee onszelf en anderen ongelukkig maken. Ze wijzen ons op de openheid en vrijheid die zich buiten de wereld van onze overlevingsmentaliteit bevindt. Een van de sleutels daarin is het doorzien van illusie van vastigheid. 'Panta Rei' zei Heraclitus: "alles stroomt, je kunt niet tweemaal in dezelfde rivier stappen". In het boeddhisme is deze vergankelijkheid een hoeksteen van hun filosofie en hebben ze het inzicht in de lege aard van alles tot in de uiterste consequentie doordacht. De verlichting die de boeddha bereikte onder de bodhiboom is het volledig doorzien van de open, onvaste aard van alle vormen. Dit zicht is niet alleen een mentaal besef, het houdt een compleet loslaten in. Je kunt je niet hechten aan een rivier, je bent de rivier, en dus laat je alle vastigheid in jezelf en in de wereld los.

In dit loslaten kom je uiteraard alle angsten tegen die je dacht te bezweren door de illusie te creëren van een vast eiland in een overzichtelijke wereld. Dat is heftig en is de reden dat alleen moedige mensen verlicht willen en kunnen zijn. Maar je ontmoet ook je natuurlijke vrije aard, en als je lef hebt en liefhebt ga je je daarop richten en maak je van het leven van je vrije aard jouw pad van levenskunst. Je ontdekt dan dat de 'spirituele logica' van jouw Zijnsaard in veel opzichten compleet tegengesteld is aan de 'overlevingslogica'. Leegte, pijn, tekort worden vanuit spiritueel perspectief niet gezien als 'iets' wat opgevuld of gecorrigeerd moet worden, maar als een vorm van Rijkdom. En zo leer je op het pad van levenskunst om te zijn op de plekken waar jouw overlevingslogica jou aanspoort om te veranderen.

In Zijnsoriëntatie zien we alle aspecten van je psychologische wereld als verwarde vormgeving van jouw pure, stralende Spirituariaard. Je herkent jezelf nog niet als zwaan, maar ziet jezelf als een lelijk eendje. We kijken naar onszelf met de ogen van onze ouders, onze maatschappij en cultuur. Vanuit die >

"Leegte wordt niet gezien als 'iets' wat opgevuld moet worden, maar als een vorm van Rijkdom"

gestolde overlevingsblik kunnen we onze spirituele aard niet herkennen en zijn we als de zwaan die in een eendennest is geboren.

"Wat we nodig hebben is geen correctie, maar zelf-herkenning"

Zelfherkenning

Al ons zwaanschap - alles wat groter is dan de eenden-blik kan bevatten - wordt bespot en verworpen in de keiharde sociale uitsluitingsmentaliteit van het eenden-dom. We moeten overleven en 'erbij horen' is daarin een dwingende opdracht. Om erbij te horen krimpen we onze grootheid zover in dat deze in het eendennest past. We maken onszelf kleiner, we verkrampen en verdichten tot we 'net als zij' zijn. En natuurlijk zullen we ieder aspect van onszelf wat buiten het eendennest steekt hartgrondig verwerpen. We worden zelf onze grootste onderdrukker. We gaan naar een psychotherapeut of naar een spirituele leraar om verlost te raken van die onhandige, lelijke, onaangepaste uitsteeksels. Een goede leraar of therapeut zal jou laten zien dat je geen mislukte eend bent, maar een miskende zwaan, een 'niet-herkende-boeddha' (1). Wat we nodig hebben is geen correctie, maar zelf-herkenning.

Je vrije aard als uitgangspunt

We hoeven ons eendschap niet te verbeteren - dan blijven we onszelf maar voeden met het idee dat we een eend zijn - we moeten contact maken met onze werkelijke aard. Alleen een spirituele leraar kan jou je spirituele aard laten zien, alleen een spiritueel pad neemt jouw vrije aard als uitgangspunt van begeleiding. Dan kun je ontdekken dat de leegte van niet-herkend zijn, die ons allemaal op het diepste gevoelsniveau het gevoel geeft dat we slecht en minderwaardig zijn, niet opgevuld of gecorrigeerd hoeft te worden, maar herkend als zwaanschap. Het is jouw Spiritaard in een verworpen kind-vorm. Door op de plekken van psychologische leegte je Spiritaard te willen herkennen, ontsluit je de rijkdom van jouw gevoeligheid en levenslust. Je wordt herboren als gaaf onschuldig wezen, compleet zoals je bent (je hoeft niet te leren om zwaan te zijn, dat ben je al). En zo is ook in psychologisch opzicht leegte de toegang tot vervulling. >

(1) Het boek 'De niet herkende Boeddha' van Hans Knibbe is in latere drukken uitgebracht met de titel: 'Zijn & Worden', over Zijnsoriëntatie en levenskunst (Servire, 2006)

"Alle
gevoels-
rijkdom
waarnaar je
streeft in je
overlevings-
mentaliteit
zul je vinden
als je rust in
leegte"

Rusten in leegte

Het is de unieke kracht van Zijnsoriëntatie om de spirituele visie van leegte te verbinden met westerse psychologische inzichten rond de structuur van onze psyche, zodat we in de loop van 30 jaar een pad hebben ontwikkeld waar we de rijkdom van jouw aard als uitgangspunt nemen om je te begeleiden in de ontmanteling van je defensieve verkrampingen.

In *Zie, je bent al vrij!* laat ik zien hoe wij als westerlingen zo'n non-duaal pad van vervulling kunnen gaan. Hoe we kunnen doorstoten naar onze lege aard, daaraan leren wennen en wat het (bewezen) resultaat is van zo'n pad. Want - in tegenstelling tot wat veel mensen denken - word je van het rusten in leegte niet ijler, maar aardser; niet zwevend, maar realistisch; niet gevoelsarm, maar sappig en libidineus.

Alle gevoelsrijkdom waar je naar streeft in je overlevingsmentaliteit zul je vinden als je rust in leegte. Zo word je een volledig mens, die stukje bij beetje de rijkdom van zijn wezen vorm weet te geven in zijn leven. Leegte is daarbij jouw grootste helper, die zich aanvankelijk vaak toont in zijn vreesaanjagende gestalte als 'de dood' of 'vernietiger' van jouw identiteit en leventje. Als je je laat doden door leegte zal je herboren worden als volledig vervuld en stralend Spiritwezen. Dan zul je niet alleen jezelf, maar de hele wereld verlichten met jouw manier van Zijn. <



Hans Knibbe (1949) is grondlegger van Zijnsoriëntatie en spiritueel leider van de school voor Zijnsoriëntatie, die hij in 1987 oprichtte. Op dit moment bestaat zijn werk uit het geven van retraites, workshops en supervisie. Daarnaast houdt hij zich bezig met het verder ontwikkelen van het gedachtegoed en het schrijven van artikelen en boeken. Zie voor meer info: www.hansknibbe.nl