

# **‘Bewustzijn is verbonden met het lichamelijke zijn’**

Hans Knibbe, oprichter School voor Zijnsoriëntatie, gelooft niks

**Bijna 25 jaar geleden richtte Hans Knibbe (60) de School voor Zijnsoriëntatie op. Als therapeut en student oosterse filosofieën. Al op zijn 21<sup>e</sup> begon hij met mediteren. Tot op heden: tot een uur per dag. Zijn ervaringen heeft hij uitermate toegankelijk op een set kaarten gezet en via de School voor Zijnsoriëntatie laten uitgeven.**

*Door Ewald Wagenaar*

Hans Knibbe is een voorloper. Al in de hippiejaren was hij met zen bezig, begon hij met mediteren en ontwikkelde zijn inzichten in de menselijke spiritualiteit als therapeut, en verdiepte dat door doorgaand onderzoek. Dat ging zo ver dat hij bijna 25 jaar geleden met zijn inzichten een eigen opleiding opzette: de School voor Zijnsoriëntatie. Nu een bloeiende ‘ontwikkelingsfabriek’ met jaarlijks 300 à 400 studenten. Lesgeven, workshops verzorgen en coachen doet hij nog steeds. Een ontmoeting met iemand die spiritueel op eenzame hoogte staat. Lekker controversieel volgens sommigen zijn kenmerkende uitspraken van hem: ‘Ik geloof niet in reïncarnatie, ik erger me er zelfs aan’ en ‘Nee, ik ben geen verlichte, het lukt me niet’.

## **Je begon al jong met mediteren...**

‘Ja, op mijn 21<sup>e</sup>. In de hippietijd. Zen en zo. Ik las Alan Watts en anderen in die tijd. Ik wilde dat ook kunnen en mediteer sindsdien dagelijks. Ik vond het fascinerend om te zien dat je niet willoos bent, maar macht of sturing kan hebben van je eigen geest. Ook deed ik aan ontspanningstechnieken, geleide visualisatie en dergelijke. Om te ontdekken hoe het werkt. De studenten aan de school moeten ook dagelijks een half uur mediteren. Ik ben er nog dagelijks 45 à 60 minuten mee bezig.’

## **Is er zoiets als verlicht bewustzijn?**

‘Ja, volgens de dzogchen, de non-duale traditie in het Tibetaans boeddhisme. Die zegt dat de grond van ons bewustzijn altijd verlicht is. Verlichting is dan dat je steeds in dat besef verkeert, waarbij je de eenheid van wat je waarneemt en jezelf als één geheel ervaart, dus geen object-subject tegenstellingen meer. Ik denk dat dit waar is. Maar ook dat ik niet steeds vanuit dat inzicht of besef leef. Ik ben geen verlichte, het lukt niet in die staat te blijven. Verlicht-zijn is dat je die basisstaat steeds en voortdurend actualiseert. Het besef van verlichting als basisstaat is dus een begin, een begin van een pad.’

## **Ooit een verlichte ontmoet?**

‘Ik ben ooit student bij Sogyal Rinpoche geweest, die beweerde dat hij altijd in rigpa (het non-duale bewustzijn) is. Tegenwoordig studeer ik bij Tsoknyi Rinpoche, aan beide lama’s is wat mij betreft ervaarbaar dat ze een transformatieproces hebben ondergaan. Overigens is het moeilijk of zelfs onmogelijk aan de buitenkant vast te stellen. Een verlicht mens wordt vrijer en lijkt meestal niet op het icoon van heiligheid dat wij erop na houden.’

## **Wat trekt jou uit dat basisbesef van verlicht-zijn?**

‘Mensen! Haha. Het is mijn gewontesysteem dat gewend is aan duale percepties. Bijvoorbeeld als ik te lang in een staat van bezorgdheid blijf en dan niet de openheid herken. Dan moet ik die openheid weer herinneren. Het is wel zo dat het langzamerhand gemakkelijker wordt...’

## **Geloof je in een ziel met een specifieke ‘goddelijke’ bestemming?**

‘Geloof ik niks van.’

## **Wat draagt het bewustzijn?**

‘Bewustzijn is inherent aan het bestaan. Een resultaat van onze evolutie. Bewustzijn is verbonden met het lichamelijke zijn. Als er geen lijf is? Dan vrees ik dat er ook geen bewustzijn meer is.’

## **En reïncarnatie?**

‘Geloof ik ook niet in. Ja, dat is vloeken in de boeddhistische kerk, weet ik. Het past niet bij me. Ik

erger me er zelfs een beetje aan omdat het niet over reïncarnatie moet gaan, maar om de openheid van het nú. Zodat je de kwaliteiten van het zijn kan belichamen om een leuker en helderder persoon te zijn.'

### **Magiërs?**

'Ooit iemand ontmoet die kon toveren? Nee dus. Ik geloof er niet in. Het zijn steeds mystificaties waarbij feit en fantasie worden vermengd. Er is in de mens een hocuspocusbehoefte: vooral bij wie zich verveelt met de werkelijkheid. Voor diegenen is magie een soort troost.'

### **Zijn er absolute antwoorden?**

'Het is moeilijk om grondeloos te zijn en volkomen in de openheid te blijven, in de oneindige ruimte. Wij mensen hangen aan het besef dat we 'iemand' zijn en naar schema's moeten leven.'

### **Hier bots je met religiositeit...**

'Reken maar, ik ben areligieus.'

### **Het 'iemand' in de meeste mensen vindt dat nogal eng...**

'Klopt. Maar het is geen nihilisme uitmondend in cynisme, zoals vaak wordt gedacht. Want dat houdt geen rekening met overgave, vertrouwen, contact met het spiritniveau. Het gaat om een open wijze van leven.'

### **Dat carddeck met meditatiekaarten werkt met drie kleuren. Wat is het idee erachter?**

'Op de School voor Zijnsorientatie werken we met drie perspectieven: eerst het psychische niveau, dan het spiritniveau en ten slotte het non-duale niveau. De kleuren van de kaarten passen daarbij: de rode – lekker aards - kaarten horen bij het psychische niveau, de gele – licht, liefde, goud - bij het spiritniveau en de blauwe – van de hemel - bij het non-duale.'

### **Hoezo niveaus?**

'Ik ga ervan uit dat we altijd tegelijkertijd op (ten minste) drie niveaus bestaan: een psychologisch niveau, een spiritniveau en een non-duaal niveau. Het psycheniveau is hoe we onszelf en de wereld gewoonlijk beleven, vanuit alles wat we geleerd hebben; ik noem dit ook wel het geconditioneerde niveau. Het spiritniveau is een zuiver, ongeconditioneerd en subtiel lichtniveau in ons. Het non-duale niveau is het grondniveau van onze geest, nog voordat we een onderscheid aanbrengen in waarnemer en waargenomene. Hier heerst volkomen openheid, tijdloosheid, geschiedenisloosheid. Als je je psychologisch of spiritueel wil ontwikkelen, kan er gemakkelijk een lineaire, voorwaartse gerichtheid ontstaan waarbij je het besef van nu-zijn overslaat. Als je nu-zijn overslaat, ontzeg je jezelf de mogelijkheid om met de rijkdom en heelheid van nu-zijn contact te maken.'

### **Hoe laat dat non-duale niveau zich ervaren?**

'Toen ik geruime tijd met meditatie bezig was, ervoer ik op een bepaald moment een contact met 'heelheid'. Het ging daarbij niet om een resultaat van een proces of serie handelingen, maar een simpel soort zijn met een eigen rijkdom in zich en een eigen intelligentie, los van neurosen en dergelijke; een rusten in zijn. Toch gaat het niet alleen hierom; het is ook belangrijk om het psychische en spiritniveau aandacht te blijven geven.'

### **Waarom moeten we denken bij het psychische niveau?**

'Dat is ons denken en voelen, ook onze materiële waarnemingen horen daarbij. Hier is een besef van 'zelf'.'

### **En het spiritniveau?**

'Dat gaat over geluk, heelheid en kwaliteiten zonder conditioneringen, patronen en voorbij de overlevingsstaat. Vrij en subtiel. Hier ervaart men zich als lichtessentie, een gestalte.'

### **En het non-duale?**

'Het onbeschreven niveau van volkomen openheid, gewaarzijn en ruimte. Op de School werken we met drie 'perspectieven' om studenten te begeleiden deze drie niveaus te ervaren bij zichzelf en ze te integreren in hun leven en bewustzijn. In het eerste perspectief leren ze onder meer door 'optiekverhoging' om hun geest los te krijgen uit het psychische niveau. Daarbij blijft er een identificatie met het zelf. In het tweede perspectief laat je de psyche achter je en leer je je eigen lichtvorm te

belichamen. De persoonlijke geschiedenis valt dan weg. In het derde perspectief leren ze in een non-duale ruimte van gewaarzijn te blijven, zonder subject-object constructies. Op dit open en vrije niveau wordt het leven ervaren als blissful, zorgeloos, beetje gek en wild.'

**Wat triggert je persoonlijk nog na zoveel ontwikkeling?**

'Het derde perspectief. Ik zou meer willen trainen in de dzogchen/zen traditie om 'het' niet te vergeten. Ook om de ideeën van zijnsoriëntatie – waarop de school is gebaseerd – weer wat toegankelijker te maken; het vraagt namelijk veel van de studenten. Verder zou ik nog wat boeken willen schrijven over non-dualiteit, een wat-is-boek.'

**Tot slot: op naar de grote omwenteling in 2012?**

'Haha, daar geloof ik ook niet in...'

*Meer info: [www.zijnsorientatie.nl](http://www.zijnsorientatie.nl)*

Hans Knibbe: 'Wij mensen hangen aan het besef dat we 'iemand' zijn en naar schema's moeten leven.'