

Zoombijeenkomst Hans Knibbe, 3 mei 2020

Oude slogans opnieuw bekijken

Houding is belangrijker dan inhoud.

Het contact met het werk van Da Free John of Adi Da zoals hij ook genoemd wordt was voor mij belangrijk. Zijn hele radicale en consequente en duizend keren herhaalde aanwijzing dat het niet om ervaring gaat trof mij. Het gaat niet om van hier naar daar te gaan. Je komt nooit op een eindpunt van wat het is. Het idee van hier naar daar te gaan of überhaupt het gericht zijn op wat dan ook bindt jou. Zowel het gericht zijn op alsmede de verwachting en de hoop die daarin impliciet aanwezig zijn. Dat viel bij mij in vruchtbare grond. Dat is een van de radicale statements geweest van Zijnsoriëntatie in vergelijking met wat er toen gaande was in de psychologische begeleiding. Ik stelde in mijn werk dat het niet om inhoud gaat. Althans dat er een hiërarchie is. De inhoud is minder belangrijk dan de houding. Dit is kort geschetst de historische achtergrond.

Waar hebben we het bij inhoud over? Inhoud is het onderwerp van je aandacht. Dat zijn al je zintuiglijke waarnemingen. Het zijn je gedachten, gevoelens en impulsen en alle bewustzijnsstaten. Wat je maar kunt meemaken en ervaren is inhoud.

Wat noemen we houding? Houding heeft te maken met hoe je de inhouden waarneemt. Wat is je stijl van waarnemen? Met welke ogen kijk je ernaar? Hoe interpreteer je wat je ziet? In welke mal komt het terecht? Dus je kijkt niet naar de inhoud, maar naar hoe je het oppakt. Het subjectgedeelte daarin.

Waarnemen is een subject-objectrelatie

Dat brengt ons bij het volgende interessante punt. Waarnemen is altijd een subject-objectrelatie. Dat klinkt heel vanzelfsprekend. Dat is in de psychologie uitgewerkt als objectrelaties. Elke waarneming is het produkt van een objectrelatie. Dat hebben jullie me vaker horen zeggen. Wat is een objectrelatie?

Je hebt drie elementen. Het subject en het object en de dynamische relatie daartussen. Terwijl je denkt dat je Hans hoort heb je nooit in de gaten dat je tegelijkertijd, terwijl je mij hebt geïdentificeerd hebt, je je zelf ook hebt geïdentificeerd en dat er een dynamische relatie is tussen jou en mij. Je wilt mij horen bijvoorbeeld. Daar is sprake van een relationele spanning.

We zien vanuit dagelijks bewustzijn nooit de totale objectrelatie

Voor elke objectrelatie geldt dat het voor iedereen altijd moeilijk is om de hele objectrelatie te zien. Dat merk je ook als je psychologische begeleiding doet. Als je moeilijkheden hebt met je baas dan wijs je naar je baas en je zegt dat die stom is omdat die dat en dat gedaan heeft. Als een ander dan zou zeggen: "Hoe hoor je dat en wie ben jij die dit zo oppakt?" Dan moet je op zijn minst je blik veranderen. In je gedrevenheid zul je dat zelf niet in beeld nemen. Soms is het zo dat er in psychologische begeleiding zelfs valervaringen of openbreek ervaringen ontstaan op het moment dat de gehele objectrelatie in beeld is.

Onze standaardinstelling is niet om de hele objectrelatie te zien, maar alleen om het object waar te nemen. Normaal gesproken is onze blik gericht naar het object. We zien niet het subject, de aandachtgever, en de relationele spanning daartussen. Dat is niet in ons bewustzijn. We zijn ons alleen bewust van het object. We zijn blind voor de rol en de manier van aandacht geven en de zelfaannames die impliciet aanwezig zijn in iedere waarneming. Dat maakt onze wereld gesloten. Als je dat niet in de gaten hebt dan heb je

een hermetische wereld en dat doet pijn aan je zelf en aan de anderen. Daarmee ben je uit contact.

Waarnemen is communicatie of interdependentie

Een volgende punt wat mij opviel toen ik erover doordacht is dat als je denkt over het proces van waarnemen zelf en je ziet dat het proces van waarnemen plaatsvindt in een triade dan wordt duidelijk dat het waarnemen eigenlijk een vorm van communicatie of interdependentie is. Dat wil zeggen dat waarnemen, als je het boeddhistisch zou benoemen, de *communicatie van niets* is. Het is ik leuk om zo te kijken, nietwaar? Het is een gebeuren waar wij altijd entiteiten in projecteren, maar het is gewoon een gebeuren. Het is een communicatieve stroom. Dus het lege subject treedt in een lege geëngageerde relatie met een leeg object. Dus jij bent leeg, ik ben leeg en je luisteren is leeg. Er is alleen maar die communicatie. Alleen maar dat gebeuren. En in die uitwisseling zelf, het wordt steeds leuker, wordt zowel het subject als het object als tijd gecreëerd.

Dus de triade creëert subject, object en tijd. Het ligt voor de hand dat je subject en object creëert met je geest. Wat is die tijd? Tijd heeft te maken met de dynamiek in de relatie. Als je bijvoorbeeld luistert, dan verwacht je dat er iets interessants is om te horen, is het niet? Er is een aanname dat er iets gaat gebeuren. Of als je iets afweert, dan wil je dat het weg is. Dus zowel het luisteren, de hoop, als de afweer en het wegduwen, heeft iets te maken met de verwachting. En verwachting is tijd. Is dat duidelijk?

Dus in die triade zelf wordt er zowel object als subject als tijd gecreëerd. Waarneming creëert subject, object en tijd. Ik heb dat verder uitgeschreven. Waar jullie mee bekend zijn is de boeddhistische term: *grijpende geest*. Grijpen veronderstelt dat je verwacht dat er iets komt. Onze hele evolutionaire opbouw is gebaseerd op *verwachting*.

Als een eencellige amoëbe heb je toevallig iets uitgeprobeerd en dat werkt. Op de een of andere manier sla je dat als amoëbe op en je verwacht dat het de volgende keer weer werkt. En verdomd het werkt weer en zo ontstaat er een gewoonte. En die gewoonte is een tijdsfenomeen. Je verwacht dat er iets gebeurt. Het is niet wat er is. Het is gericht op iets wat eigenlijk nog niet is. Grijpen, duwen, begeerte, agressie, afwenden enzovoort. Het zijn allemaal veranderingsgerichte en dus tijd implicerende vormen van communicatie.

Noch het object, noch het subject, noch de tijd bestaan in zichzelf

Noch het object noch het subject, noch de tijd bestaan in zichzelf. 'In zichzelf bestaand' is een boeddhistische term om de diepgewortelde misvatting aan te duiden dat als je iets waarneemt dat je als vanzelf gelooft dat het echt daar is, dat het 'in zichzelf' bestaat en dat het een essentie heeft. Een boeddhistisch inzicht is dat niets een essentie heeft. In mijn termen is het allemaal communicatie. In hun termen is het interdependentie ofwel onderlinge afhankelijkheid. In onderlinge afhankelijkheid ontstaan de dingen. Ze zijn nooit iets van zichzelf. Dus ze zijn afhankelijk van alle andere factoren. In die communicatie met alle andere factoren komt alles tot ontstaan. Dat is de boeddhistische gedachte. Dat zien we hier ook. Dus het object en subject, jij dus, en de tijd bestaan niet in zichzelf, maar komen in onderlinge relatie tot vorm binnen jouw geest. Het object is een samenstelling. Het subject is nog interessanter. Wie jij denkt dat jij bent, dat jij een waarnemer bent, is een construct. Dat blijkt een constructie van je geest te zijn als je het precies onderzoekt. Een geconstrueerd zelfbeeld wat niet 'onafhankelijk' bestaat. In de derde perspectief retraites kijken we daar langer naar. Ook in de meditatie in beweging wordt je normale zelfconstructie ontmanteld. Om te beginnen al door aandachtig aanwezig te zijn en daarnaast door in de ruimte te leunen en door af te stemmen op Spirit kwaliteiten. Dat zijn allemaal manieren om je aandacht anders te richten. En als je je aandacht anders richt, als je de optiek anders maakt, verandert ook je zelf aanname. Daaruit blijkt ook dat je normale zelf een construct is. Eerder een handige gewoonte dan dat het echt intrinsiek aanwezig is.

Leegte is vrijheid

Het volgende wat ik wil noemen is leegte. Ik heb het steeds over leegte, dat het niet echt iets is. En waarom vind ik dat belangrijk? Leegte is vrijheid. Dat is een interessant statement. Je zou denken dat vrijheid iets te maken heeft met dat iets loskomt van iets. Zo zou je het normaal gesproken definiëren. Als differentiatie of emancipatie of bewegingsvrijheid. Iets komt, los van iets. Maar als je dieper kijkt dan is vrijheid niet iets dat loskomt van iets, maar *de herkenning dat niets ooit vast is*. Want dat geeft bewegingsruimte. Dat maakt dat je in alle hoeken en gaten van je eigen geest onmiddellijk kunt zijn. Want je bent nooit ergens op vastgelegd. Er is nooit iets wat echt een anker is of zelfs kan zijn. Niets kan jou vastleggen behalve je eigen gewoonte systeem. Dus het besef van leegte, dat er niet echt iets bestaat, opent een wereld van vrijheid. Leegte is vrijheid. In wezen worden we door niets gebonden. In wezen zijn we altijd al vrij. In wezen houdt dat dus niet een entiteitschap in, maar de niet-ietsheid van jou. Daar kun je het meest blij van worden. Dat je niet bestaat. Zodra we in iedere situatie oog krijgen voor de openheid zit daar de vrijheid in. Want iedere situatie is dus iets wat op dat moment gecreëerd wordt door je geest. Dat is nu de conclusie. Jij bestaat niet, het object bestaat niet en tijd bestaat niet. Het is een evolutionair gedreven en verzonnen constructie die kennelijk handig is. Maar niks in die hele constructie bestaat. Het zijn allemaal constructies, samenvattingen, plaatjes van je geest. Zodra we oog krijgen voor de openheid in iedere situatie kunnen we een breuk maken met de dominante werkelijkheids-schepping van dat moment. Dat komt in het verlengde van die leegte. We zijn dus in wezen vrij. In wezen bindt niets ons aan de huidige beleving van de werkelijkheid. Dat is al zo. Je bent al vrij van je huidige werkelijkheidsbeleving

Leegte maakt de breuk mogelijk

Als je dat weet kun je een breuk maken en kun je in één keer je werkelijkheid herscheppen door een nieuw scheppingsbeginsel te creëren en te kiezen. Een nieuw uitgangspunt van waaruit je alles benadert. Dan heb je de kern van de Zijnsgeoriënteerde benadering te pakken. Dat je nooit dooremmert in de bestaande werkelijkheidsbeleving omdat dat verwarring is. Als je goed met jezelf werkt dan start je met de realisatie dat de situatie, waarin je je meent te bevinden, een illusie is. Dat die niet bestaat en dat je dus een enorme ruimte hebt om iets nieuws te doen. En dan wordt het training om dat nieuwe tevoorschijn te brengen en de toegang daartoe makkelijker te maken.

Dus je kiest een nieuw uitgangspunt van waaruit je alles benadert. **Het woord**. Dat is een goed bijbelvast principe. Ik hoop dat er mensen zijn die nog ooit op de zondagschool school hebben gezeten. Je weet dat het woord komt van God. Het woord is God. Dat klopt dus. Het woord scheidt. We zetten een nieuw woord in. Een nieuw scheppingsbeginsel. Hoe doe je dat?

In Zijnsoriëntatie werken we met vier perspectieven. Het derde, tweede, eerste en het nulde perspectief. Het nulde perspectief zou je eigenlijk beter het conventionele perspectief kunnen noemen.

Wat doe je in het **derde perspectief**? Wat is het scheppingswoord, het scheppingsbeginsel in het derde perspectief? Dat is de herkenning van jouw altijd al verlichte Gewaarzijn in en als alles. Dat is daar het scheppingswoord. Alles wat je nu waarneemt is verlicht Gewaarzijn. Dat ik ga ik niet uit werken. Er is nog plek in de drieweekse retraite dan kom je daar maar bij.

Wat is het scheppingsbeginsel in het **tweede perspectief**? De identificatie met de Gestalte en Avalokiteshvara. Het scheppingswoord bij Avalokiteshvara is HRIH en huis van Zijn. Het scheppingsbeginsel is dat je een Spiritvorm bent en in het huis van Zijn woont. Dat je samen bent met Gestaltvormen en de lineage. Dat is het scheppingsbeginsel, het beginpunt in het tweede perspectief.

In het *eerste perspectief* is het scheppingsbeginsel dat je je optiek verhoogt door contact te maken met je pure dimensie, Gestalte, Zijnouders en vanuit daar leen je die optiek om de situatie te doorzien. Maar de situatie zie je nog wel in de conventionele termen. Het eerste perspectief is dat je de optiek verhoogt tot het niveau van Spirit, maar je bewaart het normale conventionele perspectief ook.

In het *nulde perspectief* is het de bewuste houdingswijziging. Daar leer je bijvoorbeeld om je te realiseren dat je nooit een slachtoffer bent van je gevoelens over de situatie. Je kunt altijd zelf je houding bepalen en daarmee ook een andere situatie scheppen. Hoe doe je dat? In het conventionele perspectief doe je dat bijvoorbeeld door de bewuste overgang van te maken van het symbiotische niveau naar het rol regel niveau. In relatie begeleiding vragen we bijvoorbeeld regelmatig aan mensen: “Realiseer je dat jij de man bent van je partner? Je partner is je vrouw”. Op dat moment opent heel wonderbaarlijk opeens de geest. Want normaalgesproken zitten mensen op stressmomenten vaak in een lage symbiotische en narcistische optiek zodat ze dat helemaal niet in beeld hebben. Dus de houdingswijziging is dat je niet ingaat op de inhouden van wat je allemaal in die lagere optiek voelt. Je begint met de optiek te verhogen. Dus je verhoogt je optiek bijvoorbeeld naar het rol- regelniveau, naar het niveau van de rijpe volwassene en tenslotte naar de tragisch existentiële positie. Daarin laat je iets waar zijn, accepteer je verlies en geef je de irrationele hoop op verlossing op, enzovoort.

Met iedere stap omhoog schep je een nieuwe **mandala**. Want zo’n subject-objectrelatie is een hele wereld met een centrum. Dat centrum is het subjectbesef. En er is de dynamische relatie. Dat is het omgevingsbesef. De kwaliteit van atmosfeer zal ik maar zeggen. En er is de wereld die je schept. Dus ieder moment schep je een mandala. Ieder moment schep je een totaalervaring van werkelijkheid. Iedere optiekverhoging verandert de mandala. Met iedere stap omhoog schep je een nieuwe mandala, een nieuwe zelfconstructie, wereldconstructie en een wijze van communiceren.

Houding is belangrijker dan inhoud is het afscheid van slachtofferschap

Het principe ‘houding is belangrijker dan inhoud’ betekent een afscheid van je slachtofferschap. Iedereen denkt zichzelf altijd in continuïteit met het verleden en iedereen heeft daarin trauma’s en kwetsing opgelopen. Als je in een lagere optiek bent dan hoopt iedereen dat de wereld dat goed maakt. Je eist het eigenlijk. Wanneer je realiseert dat je een scheppend vermogen bezit kun je je nooit meer verschuilen achter feiten en omstandigheden, conditionering en je verleden. Geen excuus. Er is nooit een excuus om je optiek niet te verhogen. Al die omstandigheden zijn alleen bindend als je ze voor waar houdt. Als je dus een entiteitschap en daarin een echtheid projecteert. Dat doe je zolang je de leegte en het alleen-maar communicatie principe’ nog niet goed hebt doorzien.

Even voor alle duidelijkheid. Als ik zeg: ‘je bent nooit slachtoffer’ dan is je primitieve reactie om te denken dat je die gevoelens moet afsplitsen. Je doet die af als flauw, want anders ben je een slachtoffer. Maar dat is het uiteraard niet. Want afsplitsen of onderdrukken of misprijzend ernaar te doen is ze tegelijkertijd bevestigen. Dat is als subject een relatie met ze aangaan, waarin je ze zo waar maakt, dat je ze moet onteigenen. Dat is het dus helemaal niet. Het is zien en doorzien. Het is waar en niet waar. Het doet pijn en het is gemaakt van liefde. Dat is is de manier om ze vanuit een hogere optiek te zien. Alleen door de houding belangrijker te maken dan inhoud kun je de rijkdom van elke ervaring ontsluiten.

Houding is belangrijker dan inhoud is een verlicht principe

Tenslotte: ‘houding is belangrijker dan inhoud’ is een verlicht principe. Als ik het nu tegen het licht houd vanuit mijn zicht dan merk ik wat ik toen zei en wat ik nog niet helemaal in zijn leegte essentie kon doorzien eigenlijk direct een uitdrukking is van

verlichting. Het is een verlicht principe wat mij betreft. Het leert ons dat de werkelijkheid niet vast is en dat onze geest scheppend is. Onze geest in deze zin is het alles vervullend juweel zeggen de boeddhisten. Met andere woorden jouw geest maakt de wereld. Wat jouw geest creëert verschijnt voor jou. Dat is het boeddhistische uitgangspunt. Dat gaat heel ver. We kunnen onze wereld herscheppen tot een plek van schoonheid en liefde. Dat gaat pijn doen, omdat lelijkheid, pijn, agressie, domheid en blindheid van ons zelf en anderen nu onverbloemd in beeld komen. Dus het herscheppen tot een wereld van liefde en schoonheid brengt ons rechtstreeks in contact met ook alles wat we normaal gesproken niet waar willen hebben. Alles betrekken in de mandala van schoonheid en liefde, ook lelijkheid, dat is compassie.

Ervaringen en vragen van studenten

Als alles meemag doen opent het hart

Mijn hart werd meteen geraakt bij het laatste wat je zei over dat alle lelijkheid mee mag doen. Dat is wat mij betref de kern. Daarmee opent ook meteen het hart, tenminste mijn hart.

Dat is de kern. Als het goed is gaat het zo. Je opent de mandala van schoonheid. Natuurlijk is de primitieve verwachting dat alles zich vormt naar jouw wens. Maar wat er feitelijk gebeurt is dat behalve schoonheid ook de pijn en lelijkheid veel helderder worden. Dan is het de kunst om dus niet af te splitsen. Want als je afsplitst dan ga je weer stollen. Maar je moet het betrekken in je mandala. Daarin ontstaat zielsdiepte om het zo maar te zeggen en daar wordt het echt gedragen en kun je het ook continueren. Dus ja, dat heeft heel erg met het hart te maken en met liefde en compassie.

Wat ik opmaak uit het geheel van wat je zegt is dat juist het niet splitsen de kern lijkt te zijn van wat je houding is. Dat alles zo bij elkaar is en wat lama Tony Duff de grote samenkomst noemt.

Ik denk dat het woord grote samenkomst waarschijnlijk op iets anders slaat. Maar het heeft wel dezelfde geest in die zin dat dat het scheppingsbeginsel nooit exclusief is naar iets. Liefde en schoonheid zijn Spiritkwaliteiten. Als je die als scheppingsbeginsel neemt dan wordt je gevoeliger voor alles wat je in je kleinere optiek had buitengesloten. Op een bepaalde manier neemt ook je lijden toe, ook al is dat een beetje te zwaar gezegd. Je wordt gevoeliger. Dingen kunnen meer zeer doen en kunnen je dan als lelijker treffen. Je passies zullen ook eerder toenemen dan dat je vlakker wordt. Het is belangrijk om dat als een goed signaal te zien. Het is belangrijk dat je dat betreft binnen diezelfde mandala. Dus dat je die mandala niet even op pauze zet totdat de ellende voorbij is, maar dat je de ellende erin opneemt.

Dat is liefde bij elkaar.

Ja, dat is liefde bij elkaar

Hans, ontzettend bedankt. Het raakt me heel erg. Wat me erg heeft getroffen is jouw aandacht voor het woord. Ik realiseer me opeens dat dat mij in Zijnsoriëntatie aanspreekt. Dat het woord op een of andere manier vanzelf opent. Door de meditatie en door de manier waarop je ons door je speech hebt geleid kom ik op een punt waardoor de dingen die je op het eind zei zelf iets openen door de manier waarop ze verwoord zijn. Ik heb een concrete vraag. In het begin heb je een aangegeven hoe jouw weg is begonnen, met een afscheid van de ervaringsgerichte humanistische psychotherapie. Zou je daar iets over kunnen zeggen? Want het woord staat in zekere zin niet los van de ervaring, maar is wel echt een stap daar vandaan.

Het scheppingswoord is van voor de de vorm, verschijnt vanuit de openheid van Gewaarzijn

Het is een stap daar vandaan, omdat ervaringen het resultaat zijn van het woord, maar nog niet naar het woord wijzen. Het woord zit op een subtieler niveau dan de ervaring. Als je het getrapt ziet dan heb je om te beginnen Gewaarzijn. Dat is de grote openheid. Vanuit daar verschijnt een scheppend beginsel. Dat scheppende beginsel kan twee kanten opgaan. Dat kan de kant op gaan van conditionering. Dan schep je je gewone wereld met je ikbesef je objectbesef en je relatiebesef. In boeddhistische termen is dat samsara. Dan heb je dus samsara geschapen. Heel onbewust allemaal, maar ondertussen toch. Op dat punt van schepping, kun je dus ook een ander woord inzetten, dat is het scheppingswoord, bijvoorbeeld in Avalokiteshvara doe je dat met HRIH. Ook door gewoon te denken aan de gestalte of de mantra te zingen zet je een ander scheppingswoord in. Dat scheppingswoord is dus van vóór de manifestatie. Dat is van waaruit de rest gaat manifesteren. Dat is dus een heel diep punt, een heel subtiel punt, wat net een heel klein stukje concreter is of meer gevormd is dan het volledig open Gewaarzijn. Omdat volledige open Gewaarzijn onze aard is is het scheppende vermogen wat eruit voortkomt dus ook al onze aard. Alleen benutten we het normaalgesproken niet, omdat we gericht zijn op en dazardoor vastzitten op het niveau van ervaring. Het niveau van ervaring wordt in het boeddhisme de *mind moving outward* genoemd. Het gericht zijn op ervaring en op je waarneming. Dat betekent uiteraard niet dat je je waarneming moet afkeuren. We hebben het onbewuste grijpen naar waarnemingen en de constructie daarin nooit in de gaten. Maar dat blijken we dus zo te doen bij nadere analyse van subject, object en tijd. Dat grijpen naar ervaring is een stolling van de werkelijkheid tot entiteitschap en tijdsverloop. Wat je in meditatie leert is de hele constructie los te laten en naar het basispunt toe te gaan. Naar de grond toe te gaan en vanuit daar het nieuwe scheppingswoord te laten ontstaan. Je kunt ook via het scheppingsverhaal naar de grond komen. Er zijn verschillende manieren. Maar het scheppingswoord zit in ieder geval heel dicht bij de de complete openheid en leegte van jouw Gewaarzijn en daaruit verschijnt het. Op dit niveau was er in de humanistische therapie niets aanwezig, omdat dit een spirituele visie is waarin je niveaus van subtiliteit in je eigen geest moet herkennen en daarmee moet leren werken. Met alle respect voor de humanistische therapie, want ik heb er verschrikkelijk veel van geleerd.

Nog één of twee vragen of opmerkingen en dan gaan we afronden.

Ik vind het mooi dat je het over houding en inhoud hebt. Dat wordt voor mij nu op een ander niveau heel duidelijk. Dat helpt mij om juist in deze tijd mijn houding te verfrissen bij alles wat ik meemaak en hoe ik me dan voel. Soms voel ik me slachtoffer. Ik word me daarvan bewust nu ik het zo hoor. Ik kan het beter begrijpen. Het helpt mij om het scheppende beginsel weer te ervaren. Ook vind ik het leuk dat we met 177 samen zijn. Dank je wel.

Ja leuk he? Fijn. Dank je wel. Dit is een mooi moment om de zitting af te ronden. Dank je wel allemaal. We zitten even en dragen op.

