

Dit is een tekstfragment uit het nieuwe boek van Hans Knibbe over Zijnsgeoriënteerde meditatie.

## Spiritualiteit is de kunst om bewust je perspectief te wijzigen

**Spiritualiteit is de kunst om bewust je perspectief te wijzigen van de buitenrand, de psyche, naar je Spirit en Gewaar-Zijn. De spirituele ervaringen die daarin kunnen ontstaan zijn een gevolg van je manier van waarnemen, je perspectief dus. Wanneer we, zoals in hoofdstuk één, spreken van de architectuur van je geest en stellen dat er een buitenrand is als psyche, de grond als Gewaar-Zijn en de Spirit als communicatieve energie daartussen, lijkt het alsof we zelfstandige werelden aanduiden, maar feitelijk duiden we perspectieven aan, geen werkelijkheden.**

Je werkelijkheidsbeleving is het product van het *perspectief* dat je hanteert. Anders gezegd: ieder perspectief *creëert* zijn eigen werkelijkheids*illusie*. Het woord illusie is hier niet denigrerend bedoeld, maar is een herinnering aan het onweerlegbare feit dat je je werkelijkheid *construeert* en dat er dus geen werkelijkheid-op-zich bestaat. Je ervaring dat alles *echt* bestaat, is een truc van je geest om deze arbitraire en hoogst subjectieve interpretatie van een wezenlijk onkenbare wereld te maskeren. Binnen de psyche ken je de alledaagse ervaring dat de wereld er in een vrolijke bui anders uitziet dan wanneer je somber bent. Dat is echter een variatie binnen hetzelfde perspectief van de psyche. De spirituele beoefening mikt op een veel radicalere perspectiefwijziging, namelijk op een verschuiving van je perspectief naar Spirit en naar Gewaar-Zijn. We verlaten daarmee de wereld van conditionering, van tijd, van overleven, willen, streven, vermijden enzovoort.

## Het spirituele perspectief

Soms kan het gebeuren dat je een zijswijze ervaart waarin schoonheid en liefde heerst. Je wordt dan overvallen door een omvattend besef van grootsheid, verbinding en liefde. Je weet dan ook: zo is het bestaan eigenlijk, ik zie nu hoe het werkelijk is.

Het is alsof je een nieuwe wereld binnengeleid wordt, geen variatie van je conventionele wereldbeleving, maar iets wezenlijk anders.

Hoe kunnen we deze spirituele zijswijze begrijpen? Wat is dat? Hoe kan die zo mooi en puur zijn?

In overeenstemming met het principe dat alles uitsluitend in onderlinge afhankelijkheid tot vorm komt, mag je de Spirit niet zien als een zelfstandig bestaande werkelijkheid die op subtiel niveau bestaat als een puur gebied, een hemel of zoiets. Dat is te stollend en reïficerend gedacht.

Je moet dit proberen te begrijpen als een vorm van relateren, van communicatie. Een manier of stijl om te relateren vanuit een wezenlijk ander perspectief. In die manier of stijl ontstaan er vormen en kwaliteiten die anders zijn dan de vormen die ontstaan in je conventionele stijlen van relateren.

Waarin verschilt deze dan van je conventionele manier van relateren, die je bekende wereld creëert?

Het grote verschil ontstaat doordat in het Spiritperspectief wordt gerelateerd vanuit Zijn, leegte, voorvormelijke openheid, waarin geen tijd en gewoonte bestaat. Als je je afstemt op Zijn of Spirit, verlaat je de wereld van tijd, oorzaak en gevolg, verleden, toekomst. Je wendt je naar iets dat daaraan voorafgaat: het grote tijdloze Nu, een basale openheid, Gewaar-Zijn zelf. Deze grond van je geest (die niet 'iets' is) heeft zijn eigen uitstraling, zijn energetische manifestatie en dat beleef je als Spiritkwaliteiten wanneer je daarmee in contact treedt. In de communicatie tussen het vormloze, tijdloze Zijn enerzijds en je identificatie met vorm en tijd - de psyche - anderzijds, verschijnen de Spiritkwaliteiten. Ze vormen een schakel die jou in staat stelt om een relatie aan te gaan met de vorm-overstijgende Zijnsgrond.

De Spiritkwaliteiten die je ervaart introduceren je in een manier van zijn waarin fixatie, stolling, oordeel, voorkeur en afkeer, angst en verlangen, kortom alles wat je psyche vormt, simpelweg afwezig is. In die openheid verschijnt een speelse, lichte, vreugdevolle, liefdevolle en heldere levendigheid. Een spel zonder begin of einde, zonder richting of doel. Het spel kan op talloze manieren gespeeld worden en daarin talloze kwaliteiten creëren: van verstild tot extatisch, van subtiel licht tot lustvol seksueel, van transparant tot honingachtig, van warm tot koel en helder. Toch hebben al die verschillende kwaliteiten een gemeenschappelijk

kenmerk: je ervaart schoonheid, liefde, heiligheid, onbegrensde en rijkdom van gevoel. Iedere kwaliteit die je ontdekt roept verwondering en ontzag op, wat mooi en groots! Hoe langer je bij een kwaliteit blijft, hoe dieper zij blijkt te zijn, ze is nooit plat of eendimensionaal, maar altijd rijk, verbonden met andere kwaliteiten, onbegrensd en onuitputtelijk.

Als een kwaliteit zich aan jou openbaart ervaar je dat als een ontdekking van iets wat daar om te beginnen al is. Het voelt alsof er een sluier opgelicht wordt van een oneindige rijke werkelijkheid. Alsof je een glimp gegund wordt van een in-zichzelf-bestaande grenzeloze pure werkelijkheid. Het roept ontroering, ontzag en devotie op. Je ervaart dit als een grotere, hogere zijnswijze. Hoewel je je met je analytische geest kunt realiseren dat iedere waarneming, dus ook die van een Spiritopenbaring, geconstrueerd en illusoir is, *voelt* het als werkelijkheid. Het is aanvankelijk zelfs noodzakelijk om de Spiritopenbaringen aan te gaan alsof je geïntroduceerd wordt in een in-zichzelf-bestaande heilige werkelijkheid. Want als je je vasthoudt aan je analytische leegteblik, blijf je opgehangen aan je psyche. Je kunt dan niet vertrouwend ontspannen in je aard die voorafgaat aan alle idee-vorming. Het leegtebesef ontstaat ook in het Spirit en non-duale perspectief, maar is dan niet analytisch opgebouwd, maar een directe realisatie. Je ziet en voelt hoe open, stromend, tijdloos en ongrijpbaar alles is. Dit leegtebesef gaat – in tegenstelling tot een nihilistisch leegtebesef – gepaard met grote vreugde en liefde. Het is een gelukkig leegtebesef.

Een van de leegte-ervaringen, waar ik later in hoofdstuk twaalf uitgebreider over zal spreken, is de ervaring dat levendigheid en roerloosheid niet gescheiden zijn. De grond van onze geest is roerloos, net zoals een spiegel zelf niet in beweging komt wanneer reflecties erop verschijnen. In het Spiritperspectief blijft die roerloze presentie aanwezig in iedere vorm die je waarneemt. In dit perspectief trekken we de ervaringen niet los van de grond van ons gewaarzijn, maar zijn ze de levendige uitdrukkingen daarvan.

#### De Boeddha zegt er dit over:

*Tussen Universele geest [Gewaar-Zijn] en de individuele onderscheid-makende geest [psyche] is de intuïtieve geest [Spirit] die afhankelijk is van de Universele Geest voor zijn oorzaak en steun en die zich in relatie met beiden begeeft. Het neemt deel aan de universaliteit van de Universele Geest, het deelt zijn puurheid, en op dezelfde wijze is het boven vorm en tijd. Het is door de intuïtieve geest dat de goede niet naar buiten gerichte energieën verschijnen, manifesteren en gerealiseerd worden. Gelukkig is die intuïtie niet tijdelijk, want als de verlichting die door intuïtie ontstaat tijdelijk zou zijn, zouden de wijzen hun 'wijsheid' verliezen, wat ze niet doen. Maar de intuïtieve geest begeeft zich in relatie met het lagere mind-systeem, deelt zijn ervaringen en reflecteert op zijn activiteiten.*

Ik heb de uitspraak van de Boeddha pas bij het schrijven van dit boek gevonden en ben blij verrast over de overeenkomsten tussen zijn visie en hoe we in Zijnsoriëntatie de Spirit begrijpen. Tot dan toe was ik nog geen enkele beschrijving in de boeddhistische of psychologische traditie tegengekomen die zozeer aansloot.

De Boeddha ziet de intuïtieve geest als een medium tussen de Universele Geest en de psyche. De Spirit bewaart de puurheid van het Gewaar-Zijn, terwijl het ook in relatie treedt met de wereld van de psyche en daar met wijsheid op kan reageren.

De intuïtieve geest is zowel bron van positieve energieën, als wijsheidsgeest die kan reageren op je relatieve conditie, terwijl de Spirit zelf geworteld blijft in tijd- en vorm overstijgend Gewaar-Zijn.

De grond van je geest, het in zichzelf rustende Gewaar-Zijn, beweegt niet, communiceert niet, involveert zich niet. De Spirit wel, ze speelt, danst en communiceert, maar dan zonder gevangen te raken in de stollende lineaire optiek die je in de psyche hanteert. Gewaar-Zijn krijgt hierdoor een gezicht, Je kunt haar aanraken en zij raakt jou aan, je kunt ermee in relatie treden. Verlichting is geen abstractie meer, maar wordt tastbaar en zichtbaar voor je aanwezig. De Spirit kan je de weg wijzen naar verlichting omdat zij daarin geworteld is en niet verward is geraakt in de werkelijkheidsstructurering van de psyche. Je ervaart haar als vorm maar zij leidt je juist naar de voorvormelijke leegte.

Behalve de ruimtelijke onbegrensde Spirit kwaliteiten, die het Huis van Zijn vormen, nemen de Spiritkwaliteiten ook vaak de vorm aan van een aanwezigheid, een persoonlijke presentie, door ons Gestalte genoemd. Het kunnen beelden van engelen, dakini's, leraren, overledenen zijn, die liefdevol op je betrokken zijn. Ze communiceren wijsheid, verlicht zicht. Ze wijzen je het pad van verlichting.

Door in contact te treden met de boodschappers van verlichting kun je ontdekken hoe het is om verlicht te zijn, ver voordat het zwaartepunt van je psyche daar gevestigd is.

i Zie hiervoor mijn boek "zie je bent al vrij" (Asoka 2014) waarin ik het boeddhistische begrip *leegte* bespreek en uitwerk als 'alles bestaat uit communicatie'.

ii Gevonden op internet: <http://www.sacred-texts.com/bud/bb/bb12.htm>. Vertaling H.Knibbe.