

# Reader Zijnskring

Ten behoeve van (nieuw in te treden) Zijnskringleden

# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave.....</b>	<b>2</b>
<b>Voorwoord .....</b>	<b>3</b>
<b>De relatie leraar-student .....</b>	<b>4</b>
<i>Inleiding studiedag. Annet Posthuma en Marianne de Soet.....</i>	<i>4</i>
<i>Relatie leraar-student. Inleiding door Hans Knibbe.....</i>	<i>6</i>
<i>Vragenronde .....</i>	<i>14</i>
<b>Sangha .....</b>	<b>17</b>
<i>Inleiding thema sangha. Hans Knibbe .....</i>	<i>17</i>
<i>De Sangha: vrijheid en heelheid met elkaar leren belichamen Daan Goedhart .....</i>	<i>20</i>
<b>De leer Zijnsoriëntatie .....</b>	<b>26</b>
<i>Inleiding Studiedag. Hans Knibbe.....</i>	<i>26</i>
Pre-ego optiek.....	26
De relatie met de leer op rijp ego niveau.....	30
De spirituele relatie met de leer.....	31
De non duale relatie met de leer .....	33
<b>Supplement .....</b>	<b>36</b>
<i>Het intrede ritueel. Hans Knibbe.....</i>	<i>36</i>
Voor wie is de Zijnskring geschikt? .....	40
Voor wie is de Zijnskring niet geschikt? .....	40
Achterliggende gedachtes en principes bij de geloftes .....	41
<i>Fragment uit een transcript van november 2013. Hans Knibbe.....</i>	<i>49</i>

# Voorwoord

Deze reader is in eerste instantie samengesteld voor studenten die overwegen in te treden in de Zijnskring, maar is aan te raden voor alle Zijnskringleden. Ze bestaat uit een bundeling van artikelen van studiedagen, gedeeltelijk georganiseerd in aanloop van het oprichten van de Zijnskring. Tijdens deze studiedagen stond steeds één van de drie juwelen centraal: de leraar, de leer en de sangha. Daarnaast wordt, in het supplement, in twee artikelen aandacht geschonken aan wat intreden in de Zijnskring betekent.

Voor degenen die zich verder willen verdiepen in deze thema's verwijzen wij naar een aantal artikelen waarvan sommige gepubliceerd zijn in de Cirkel. Alle artikelen behalve het laatste zijn te vinden op het besloten gedeelte van de website van de Zijnskring, waarop je na intreden in de Zijnskring toegang hebt. Het betreft de volgende artikelen:

- 'Overdacht en transmissie in de spirituele relatie met de leraar' (Hans Knibbe)
- 'Bouwen aan een gezonde relatie met de spirituele leraar' (Daan Goedhart en Marianne de Soet)
- 'De sangha, een van de drie schitterende juwelen' (Mariska Denayère)
- 'De boeddhistische leer als leefwereld voor haar beoefenaren' (Daan Goedhart)
- 'Cultuurdragerschap in de Zijnskring' (Marianne de Soet en Titia van Gemert) te lezen. Dit artikel is te vinden op het openbare gedeelte van de website van de Zijnskring.

Ten slotte wordt potentieel nieuwe intreders van harte aangeraden om de kringintroductiedag te volgen.

Deze reader is bedoeld ter inspiratie van (toekomstige) Zijnskringleden en niet bestemd voor verdere verspreiding. We vragen je om zorgvuldig met deze kostbare inhoud om te gaan.

Eventuele opmerkingen zijn welkom en kunnen naar [titiavangemert@gmail.com](mailto:titiavangemert@gmail.com)

Juni 2022

# De relatie leraar-student

## Inleiding studiedag. Annet Posthuma en Marianne de Soet

### *Eigen verantwoordelijkheid van de gemeenschap*

De leraar-student-relatie is een relatief nieuw thema. En zeker voor ons als studenten: wij zijn helemaal niet zo gewend om daar over na te denken, het is eigenlijk ook een soort omkering in ons denken. We vinden het belangrijk om een bewuste keus te maken dat we student van deze leraar zijn en dat we ook oog hebben voor de consequenties daarvan en of we die consequenties aan willen gaan of niet. Het is een heel belangrijk punt.

### *Het vinden van onze eigen weg*

Het vormgeven van de contouren van een inhoudelijk kader was voor ons echt een hele ontdekkingstocht in onbekend gebied. Een boeiend proces, waarbij we merkten dat we heel veel nog niet weten. Maar wat we wel weten, is dat wij een levende non-duale leraar hebben en dat dit iets betekent. En de vraag is dan wat dit precies betekent. En vooral: wat het betekent om student te zijn van een levende, non-duale leraar. Dat is toch anders. En daar willen we, vanuit de positie van de student, meer bewustzijn over krijgen. We leven in de westerse maatschappij en deze helpt ons niet echt als het gaat om onze verhouding met een spirituele autoriteit. Daar hebben we veel oude beelden bij, denk aan de dominee en de pastoor. En van die beelden hebben we veelal afstand van genomen. Maar wat zijn dan wel passende ingangen?

We hebben ons gericht naar het Tibetaans boeddhisme en veel hulp gehad van het boek van Alexander Berzin: 'De relatie met een spirituele leraar – werken aan een gezonde relatie'. Berzin is een kenner van het Tibetaans boeddhisme en hij heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar die relatie. Wij hebben dat boek bestudeerd en vonden het heel inspirerend. We zijn er ook behoorlijk door aan het denken gezet. Maar wij zijn geen boeddhisten, we willen er vanuit de Zijnsvisie over nadenken. We willen het dus eigenlijk zelf doen, zelf uitvinden.

### *Grondtoon van een gezonde relatie tussen leraar en student*

We zijn in onszelf tegengekomen dat we de aanname hebben dat de relatie met de leraar iets vanzelfsprekends is, dat we daar niks voor hoeven te doen. En als er iets is dat de afgelopen jaren duidelijk is geworden, is dat dat niet vanzelf gaat. Dat dat helemaal niet gezond hoeft te zijn, voor beide partijen niet. Die aanname willen we dus boven water halen en ontmaskeren. En we willen onderzoeken hoe we tot een gezonde werkrelatie kunnen komen. Wat is dan een gezonde werkrelatie? Volgens Berzin is dat een relatie waarin we tegelijkertijd liefde en respect voelen voor onszelf en voor de ander. Dus als dat de grondtoon van ons gevoel is, dan zou je kunnen spreken van een gezonde relatie. Dat betekent niet dat er niet allerlei bewegingen bovenop kunnen plaatsvinden, maar dan wordt het werkbaar. Waarom zouden we een gezonde relatie willen met onze leraar? Omdat deze relatie ons mogelijk maakt

om te leren, om het onderricht, de inspiratie helemaal tot ons te nemen. Zoals het bedoeld is. Zo'n gezonde relatie heb je dus niet zomaar, hebben we gemerkt. Dat vraagt volgens ons veel aandacht, tijd, energie en zelfonderzoek. Gezonde relatie is dan eigenlijk een werkwoord. Dus de vraag die bij ons opkwam is: hoe kunnen wij van onze leraar leren houden zoals hij is en tegelijk onszelf daarbij respecteren zoals wij zijn? Wij hebben daar geen pasklaar antwoord op, maar we kunnen dat dus wel verkennen.

*Alles komt in het licht te staan*

We hebben een paar noties, een paar ideeën. De eerste daarvan is de gelaagdheid van onze psyche. Er zijn globaal vier niveaus te onderscheiden: het pre-ego niveau, het ego-niveau, het spirit-niveau en het non-duale niveau. Ieder niveau creëert zijn eigen verbinding met de leraar. We zijn erachter gekomen dat alle niveaus altijd actief zijn. Soms gebeurt dit bewust, maar vaak ook onbewust. We komen er dus niet onderuit dat primitieve tendensen altijd meedoen. En we denken dat het belangrijk is om ons dat te realiseren.

Een tweede notie is dat in relatie met een non-duale leraar alles aan het licht komt. Zowel het 'hoogste', het 'laagste' en het 'diepste' in ons. We komen in de modderige krochten van onze ziel, en de vraag is of we onszelf in dat laagste willen leren kennen, of we onszelf daar willen liefhebben. Wat is onze bereidheid daartoe en kunnen we het überhaupt? Waarschijnlijk wel, maar we denken wel dat we bepaalde ego-kwaliteiten nodig hebben. En dat er daar nog wel wat te winnen valt.

Onze conclusie is dat we de relatie onder het vergrootglas willen leggen. Dat we aandacht geven aan de ruimte tussen ons en de leraar, de ruimte waar allerlei bewegingen plaatsvinden waar onze beelden hun werk doen, dat we daar onderzoek plegen.

Eerste studiedag maart 2014

## Relatie leraar-student. Inleiding door Hans Knibbe

Er zijn mij voor deze inleiding drie vragen gesteld:

- De eerste vraag is waarom je een non-duale leraar wilt hebben?
- De tweede betreft wat je van mij kunt verwachten?
- En de derde vraag gaat over wat ik van jullie verwacht.

### *Waarom een non-duale leraar?*

Er zijn twee aspecten waar we naar moeten kijken om te snappen wat de relatie met de non-duale leraar definieert en waarom die zinvol is. Het eerste aspect gaat over spirituele communicatie. De leraar en jij zijn in communicatie. Het tweede aspect raakt aan de werkrelatie tussen jou en de leraar.

### *Spirituele communicatie tussen leraar en student*

Een relatie met een spirituele leraar katalyseert je eigen wijsheidsgeest. Het is een relatie. Het lijkt misschien wel op iets duaals, maar eigenlijk doet de leraar niets meer dan een lucifer houden bij iets dat al in je aanwezig is. Het katalyseert je verlichting. Dat lijkt mij de functie van de leraar: om je verlichting wakker te maken. In het Tibetaanse boeddhisme zou men zeggen dat de innerlijke goeroe een relatie aangaat met de uiterlijke goeroe. Deze relatie bestrijkt velden die verder gaan dan je conventionele geest. Als we het hebben over de wijsheidsgeest, als je je toewendt naar de Gestalte, dan komen daar wijsheid, kwaliteit en inzicht tevoorschijn, die ruimer zijn dan je met je eigen conventionele geest kunt bevatten. Daarom spreken we ook over 'wijsheidsgeest'. Het is iets dat voorbij je eigen optiek gaat. Voorbij de optiek waar je normaal gesproken vanuit je conditioneringen vanzelf inschiet.

### *De relatie met de leraar maakt het mogelijk om de zegening te ontvangen*

Als je innerlijk in staat bent om een relatie gaande te houden met de uiterlijke leraar, dan blijft de communicatiestroom continu gaande. De verbinding met de leraar gaat dan functioneren als een Gestalte-relatie. Dat is het speciale van een relatie met een levende leraar. In relatie met de leraar opent je geest zich zover dat je, zoals dat in het Tibetaans boeddhisme wordt genoemd, de zegening kan ontvangen. Komt die zegening van de leraar of van jezelf? Ik denk dat deze niet komt van de leraar als persoon, maar dat het gebeurt in de communicatie. In de ontmoeting van geest en hart kan het magische, non-verbale, heilige openingsproces vorm krijgen. Dat is de potentie van de relatie met de leraar.

### *In relatie met de leraar maak je contact met je eigen 'basic sanity'*

Een ander belangrijk aspect is dat je in de relatie met de leraar contact maakt met je 'basic sanity'. Alles aan jou is verward, behalve je verlichte aard. Je kunt alleen een helder leven leiden door je te enten op je verlichte aard, je basic sanity. Dat doe je door je beoefening, maar ook door de relatie met je leraar. Je leraar is als het ware de herinnering aan deze basic sanity en door de relatie met je leraar ben je daarmee verbonden. Het gaat niet alleen om de relatie met de leraar zoals je dat ziet in je conventionele geest: 'Ik heb iets met Hans' – dat is prima overigens want die

plattegrond moet je ook wel hebben – maar in feite is de relatie met Hans de relatie met je eigen basic sanity. En dat punt wordt des te belangrijker wanneer de woelingen van de psyche groter worden. Dan is de relatie met je leraar bijna het enige aan helderheid in jezelf dat overblijft. Dus wil je succes hebben op het pad, dan moet je met jezelf de afspraak maken dat je deze relatie bewaart in elke situatie, koste wat het kost. Want dat is je basic sanity. In de negativiteit die ook de kop zal opsteken, zul je haat, wantrouwen ervaren naar mij. Dan is het van belang dat je beseft dat dit erbij hoort. En als je dan de spirituele relatie met mij weet te bewaren, dan kom je daar geweldig mee vooruit. Het is dan een van de meest krachtige leerervaringen. Wanneer je de relatie met mij, je eigen basic sanity, niet weet te bewaren, dan ga je echter ten onder in je eigen pre-egobewegingen. Dus de relatie met je spirituele leraar, die veel teweegbrengt, is cruciaal. Het is jouw reddingslijn. Deze spirituele connectie moet je overigens wel onderhouden.

#### *Verbinding met de inspiratiebronnen van de leraar*

Via de leraar verbind je je ook met de inspiratiebronnen van de leraar. De leraar staat niet op zichzelf, de leraar heeft ook weer zijn spirituele netwerk. Je krijgt dus ook een relatie met wat mij inspireert. En dat gaat ook met jou communiceren. Dit is iets heel speciaals en kostbaars van de relatie met je spiritueel leraar. De lineage.

Mensen onderschatten dat het onderhouden van een relatie met een spirituele leraar ook hard werken is. Of anders gezegd: er is een liefdesrelatie en er is een werkrelatie.

#### *Liefdesrelatie met de leraar*

De liefdesrelatie heeft te maken met de affiniteit tot waar de leraar voor staat. Dat je dat herkent in jezelf, dat je dit kostbaar vindt, en dat je om die reden dicht bij de leraar wilt zijn. De werkrelatie is dat je weet dat er veel werk aan de winkel is: om je verwarring en negativiteit onder ogen te zien, zoals die vrij gaan komen in deze relatie. Wat mij opvalt is dat de werkrelatie in het begin van het pad meestal goed wordt opgepakt, maar dat na verloop van tijd het idee ontstaat dat het wel goed zit, dat mensen zich dan gaan settelen in de relatie met mij, met de Kring. En daar gaat het fout. Want dan doe je je werk niet meer: je werk om alles waaraan je gebonden bent te doorsnijden en alles waarvan je gelooft dat waar is te doorzien vanuit het non-duale perspectief. Je raakt op een bepaalde manier te veel met jezelf ingenomen. En dan is het belangrijk om te blijven beseffen dat je, hoe liefdevol en extatisch de relatie met de leraar ook is, je in deze relatie bent om je werk te doen. Je bent er niet om vriendjes te zijn, je bent er niet om iets bij te dragen zodat de leraar het fijn heeft, maar je bent er om verlicht te worden. Dat betekent dat je al je houvast weet te doorzien als onecht, niet bestaand. Dat je alles waarvan je denkt dat het echt is, ontmantelt, en ziet dat het illusoir is. Dat bedoelde ik eerder ook met doodgaan. Dat is best heftig, maar als je daarvoor intekent, dan is er sprake van een authentieke relatie met je leraar. Werk aan de winkel.

#### *Werkrelatie met de leraar*

Waar dient een leraar voor in de werkrelatie? Hij legt het pad uit, geeft oefeningen, licht de effecten toe. Dat is mijn functie, daar ben ik echt leraar. De werkrelatie die je met mij hebt, is dat ik jou erop mag wijzen hoe je jouw werkelijkheid construeert

en dat ik daar doorheen prik. Dat ik je laat zien dat alles wat jij gelooft dat waar is, niet waar is. En ik zeg dat niet om een beetje stoer te doen, maar er is een griezelig precies proces van deconstructie dat spontaan optreedt als je rust in de aard van je geest. En dat is dat de werkelijkheidstoekenning zichtbaar wordt. Dat je niet in een werkelijkheid leeft, maar dat er een proces gaande is waarin je werkelijkheidswaarde toekent aan alles wat je waarneemt. In dat proces creëer je constant een ik, een wereld en een relatie daartussen, alsof die vast zijn. Non-duale training ontmantelt dat proces, zowel door de conceptuele aanpak van doorsnijden (trekchö) als door het op een diepe manier rusten. Die ontmanteling van vastigheid is de ontmanteling van je werkelijkheidsbesef. Daar is de non-duale leraar voor: voor het ontmantelen van de conceptuele, duale verwarringen.

#### *Emotionele verwarringen*

Maar er zijn ook emotionele verwarringen. Dat zijn de overdrachtsprocessen die continu plaatsvinden. We maken voortdurend iets van de ander en van onszelf. Dat zullen jullie ook naar mij doen, het gebeurt waarschijnlijk ook nu al. En ik doe dit op dit moment naar jullie, zonder dat we dat allemaal gelijk helemaal in de gaten hebben. Dat is de emotionele verwarring. Onderschat dat niet. In elke conventionele manier van opereren zijn we zeer defensief. We zijn heel defensief, zelfs als je je relatief open en ontspannen voelt. Er is iets dat we willen bewaren, namelijk onszelf. Dat is een heel lastig en taai iets om aan te wijzen. En nogmaals, dat gaat gepaard met veel geweld. Negativiteit naar jezelf, maar ook negativiteit naar de ander, omdat je denkt dat die ander je kapot wil maken. En daar heb je op een bepaalde manier ook gelijk in. Alleen is het niet rot bedoeld.

#### *Risico's in de relatie met de leraar*

Ik zei het eigenlijk net al. In de relatie met de leraar kunnen twee dingen fout gaan. Het eerste is dat je de werkrelatie uit het oog verliest. Wat er dan kan gebeuren, is dat je een beetje in de gloed van de leraar gaat zitten en je daarin wat koestert. Dat heeft een zekere uitwerking, alsof je naar de zonnebank gaat. Die uitwerking is er en die is ook prachtig, dus je bent welkom om zo van het aanbod gebruik te maken. Maar als dat het enige is, dan snap je wel dat je daarmee je werk niet doet. Dan is het meer een soort van bijtanken. De relatie is daar symbiotisch, in de zin dat het een voedende, hechtende manier van relateren is. Dus als je de werkrelatie vergeet, loop je een grote kans op een symbiotische relatie met de leraar.

Het andere gevaar is dat je de verbinding, de liefdesrelatie uit het oog verliest. Dat is meer de narcistische defensie. Dan zie je de relatie als een mogelijkheid om je kennis en vaardigheden te vermeerderen. Dat is het ook niet. Alsof je een soort bouwwerk opbouwt waarin je steeds meer weet en kunt, dan ben je de communie vergeten. Dus beide aspecten zijn cruciaal, ze moeten er allebei zijn.

#### *Wat kunnen wij van onze leraar verwachten?*

Wat kun je van mij verwachten? Op fysiek niveau: ik ben van plan om nog lang door te blijven werken. Dat meen ik serieus, want als je je verbindt, dan moet je ook weten aan wie je je verbindt. Je moet informatie hebben over wat mijn plannen zijn. Zoals



ik mij mijn leven voorstel, is dat ik - zolang ik niet seniel word- het heel fijn vind om te blijven werken, om retraites te geven. Ik denk dat ik tot het allerlaatst retraites zal blijven geven. Eerder nog zal ik supervisie opgeven. Ik steek in op langdurig retraites geven.

#### *Onze leraar is toegankelijk*

Mensen weten dat vaak niet, maar als je mij een mailtje stuurt, krijg je ook antwoord. Ik snap best dat je daarin beetje kies bent, zodat ik niet overstelpt word. Maar iedereen die zich op de een of andere manier committeert aan de Zijnskring, kan mij via de e-mail bereiken. Je kunt ook een verzoek tot een gesprek doen. Voor de rest voel ik me zeer gecommiteerd aan Zijnsoriëntatie als beweging, als inspiratieveld. Daar blijf ik ook aan werken en voor schrijven.

#### *De basishouding van onze leraar is niet-doen*

Ik had het zojuist over het verschil tussen yogi en leraar. Mijn commitment is om met jullie te werken op een manier dat ik niet alleen het 'gevoel' heb dat ik niet werk, maar dat ik 'niet werk'. Want als ik in een werkmodus zit, dan ben ik niet waar ik ben; en dan communiceer ik ook niet aan jullie dat je kunt zijn waar je bent. Dat is één op één met elkaar verbonden. Het is het allerbelangrijkste in mijn werk, in mijn functie als non-duale leraar, is om te communiceren dat je helemaal niets hoeft te doen. De basis van mijn werk is dus niet-doen. En dat sluit aan bij het yogi-schap dat ik eerder al noemde. Dus als je met mij in relatie gaat, word je primair uitgenodigd tot Zijn, en pas in de tweede plaats tot een proces van leren. Dus met andere woorden: als je met mij een relatie aangaat en je denkt: 'ik wil iets leren', dan ben je me al kwijt. Want hoewel er ook sprake is van een werkrelatie, is er ook toch ook sprake van een bepaalde hiërarchie in de oriëntatie. En de belangrijkste oriëntatie is niet om iets te leren, maar om te Zijn. Dat is het specifieke en ook het verwarrende, want ondertussen geef ik aanwijzingen, leg ik dingen uit. Het is een leerproces; dat is 'rusten in Zijn en doen wat je wilt'.

Dus als je de relatie met mij aangaat, dan steek je in op Zijn, op niet-doen, op compleetheid. En daar valt dan iets te leren. Als gevolg daarvan is mijn werk vooral gericht op de ontmanteling van je lineaire gedrevenheid, de ontmanteling van jou.

#### *Onze leraar deconstrueert onze identiteit; dat is zijn werk*

Dus ik wijs je verlichte aard aan en deconstrueer je identiteit. Dat is mijn werk. Wat je je moet realiseren, is dat verlichting niet past in een behoeften schema dat vanuit de psyche wordt geconstrueerd. Je wordt dus altijd gefrustreerd. Als je mij toch in dat behoeften schema probeert te passen -en dat doe je altijd, behalve wanneer je echt rust in Zijn- dan probeer je mij in zekere zin om zeep te helpen. En dan zal ik proberen om dat niet te laten gebeuren. Dat is best wel een strijd, dat is best heftig. Dan snap je misschien ook waarom daar veel negativiteit wakker kan worden.

Dit is wat je van mij kunt verwachten, waar ik me aan committeer. En committeren klinkt alsof ik dat bewust moet kiezen. En inderdaad, ik ben niet compleet verlicht, dus ik moet het ook wel echt dicht bij me houden en mijn practice daar doen. Maar

voor een deel is het ook spontaan, gebeurt het gewoon en dan is het niet iets wat ik zit te doen.

*Wat verwacht ik van jullie?*

Het onderhouden van de werkrelatie, de liefdesrelatie en de transmissierelatie. De werkrelatie vormt de ruggengraat van de relatie met de leraar. Dat vind ik een mooi beeld. De ruggengraat is het steunend element in ons lichaam. En de ego-functies, die gebruikt moeten worden in de werkrelatie, vormen het steunende kader voor de gevoeligheid en openheid die -als het goed is- vrijkomen in de relatie met de leraar. De werkrelatie vormt de ruggengraat voor de liefdesrelatie. Het is belangrijk om dit te begrijpen, omdat veel mensen een beetje lui worden als ze denken dat het wel goed zit met de liefdesrelatie.

*'Als ik instructies geef, ga ik er ook vanuit dat je die uitvoert'*

Wat is dan die werkrelatie? Je krijgt oefeningen en suggesties aangereikt. De bedoeling is dat je ook doet en laat wat ik aangeef. Ik ben eerder een type leraar dat ruimte schept dan dat dwingend is. Dat is gewoon mijn karakterstructuur. Dus ik zal niet veel opdrachten geven, maar als ik je zeg iets te doen of te laten, dan ga ik ervan uit dat je dat doet of laat. En doe je dat niet, dan gebeurt er iets verstorends in onze relatie. Je kunt hele goede redenen hebben om iets niet te doen, maar dan zou je dat met mij moeten bespreken.

*Communicatie is essentieel*

Waarom je iets wel of niet doet, breng je met mij in relatie. We hebben geen modellen voor een goede relatie tussen leraar en student. De Tibetaanse modellen passen in een feodale en autoritaire omgeving en dat past ons niet. Het is aan ons om de relatie op een passende manier vorm te geven. Wat is nou een relatie waar je enerzijds de hiërarchie in eert en waar je anderzijds op een geïndividueerde manier mee omgaat? Als ik geen opdracht geef, dan neem ik mijn leraar-rol niet aan. Maar zou die leraar-rol dan net zo autoritair moeten zijn als in het Tibetaanse boeddhisme? Daar voel ik helemaal niks voor. Ik geloof niet dat dat het goede pad is. Ik denk dat het belangrijk is dat je jezelf een stem geeft naar mij, zoals ik mijzelf een stem geef naar jou. Dus als ik zeg: 'Dit is de bedoeling', dan ga je mee als je meekunt; en als je niet meekunt of meewilt, dan moeten we ervoor zorgen dat je op een goede manier een geïndividueerd standpunt inneemt ten opzichte van die opdracht. Dat is heel wat. Het lijkt zo makkelijk om dit te zeggen, maar het is een heel leerproces om dit daadwerkelijk vorm te geven: hoe je geïndividueerd, relationeel liefdevol kunt zijn. Dus doe de voorgestelde oefeningen en disciplines. En volg ook de studie-aanwijzingen.

*Beschouw alle gevoelens als overdrachtsfenomenen*

Verder verwacht ik dat je te allen tijde bereid bent om je gevoelens als overdrachtsfenomenen te beschouwen. Je zit hier niet om het fijn met mij te hebben of om vriendjes met mij te zijn. In het proces met mij zul je af en toe een soort liefdesverbinding ervaren en af toe juist weer helemaal niet. Af en toe zul je me willen eren en dan weer wil je me verгуizen. Af en toe vertrouw je me totaal en af en toe

wantrouw je me meer dan wie of wat je ooit gewantrouwd hebt. Dat zijn allemaal psychebewegingen. In de relatie met de spirituele leraar is het de bedoeling dat je alles op jouw bordje neemt. Dit klinkt ook weer simpel en jullie hebben allemaal psychologische training achter de rug. Maar ik merk dat op een bepaald moment – en meestal is dat als de senioriteit vordert – de bereidheid afneemt om deze bewegingen als overdrachtsverschijnselen te zien. Op een gegeven moment ga je denken: ‘Dat vind ik gewoon’ of ‘Hans is nou eenmaal zo’. Het individuerende gedeelte daarin is misschien winst. Maar op dat moment heb je de werkrelatie met mij opgegeven, en waarschijnlijk ook de liefdesrelatie.

#### *De werkrelatie dient jouw bewustwordingsproces*

De werkrelatie dient jouw bewustzijnsproces en is er niet voor om je gelijk te halen. En zo gaat iedereen het aan. Te veel en te vaak wordt dat wat je beleeft – dat wat je vindt over mij, over de leer of over Kring – benaderd als een werkelijkheid, en niet als iets dat vrijkomt in jouw bewustwordingsproces. Het wordt met andere woorden niet gesubjectieerd. Objectiveren gebeurt in doodsnood, dat begrijp ik best. Je bent bang om je identiteit te verliezen, dus je verdedigt je. Maar de werkrelatie en het commitment die ik verwacht als je dichterbij mij komt, als je de Kring binnenstapt, is dat je een contract met mij maakt dat je altijd wilt subjectiveren wat je tegenkomt. Doe je dat niet, dan loop ik te veel risico, evenals je medestudenten. Dat ben je aan mij en aan elkaar verplicht. Dit moet, daarover valt niet te discussiëren.

#### *Subjectiveren is essentieel voor deelname aan de Kring*

Is het voor jou niet (meer) aan de orde om dat te doen, dan is dat het moment om de relatie te verlaten. Dan moet je niet meer in de Kring zijn. Misschien heb je gelijk, wie weet, maar dan is de werkrelatie weg en heb je geen relatie meer met mij en moet je de Kring verlaten. Als je echter doorwerkt op die punten, zul je zien dat het gaat om de rijkste punten. Het gaat er dus niet om dat je niet negatief mag zijn, maar om hoe je ermee omgaat. Dat wil ik hier echt duidelijk gezegd hebben. Want anders hobbelen we van ongeluk naar ongeluk. Dat betekent niet dat je geen kritiek mag hebben of dat je mij of elkaar niet zou mogen aanspreken. Subjectiveren betekent niet dat je het zozeer op je eigen bord neemt dat je een ander nooit meer ergens op aanspreekt.

Dat is iets om uit te werken: hoe subjectiveren én een statement maken samen kunnen gaan. In het algemeen is het een kwestie van eerst zelf goed kijken. Wat zijn de overdrachtsverschijnselen, welke belangen heb je en wat probeer je te verdedigen? En vaak is er dan wel degelijk iets dat overblijft dat een bijdrage zou kunnen zijn. En dat probeer je op een bijdragende manier te communiceren. Het is dus heel belangrijk dat je ook communiceert, dat is van belang voor de vitaliteit van de cultuur. Als er iets gezegd moet worden, dan moet je dat ook gewoon doen. Er komt best veel bij kijken dus.

#### *Wees bereid om alles wat in jou wakker wordt welkom te heten*

Wat ik van jullie verwacht is dat je lijden, pijn en frustratie die je tegenkomt op het pad net zo verwelkomt als de vreugde, liefde en gelukzaligheid die je zult tegenkomen. En daarmee moet je dus je behoeften schema doorbreken. Want dat wil

alleen maar de mooie dingen. We willen allemaal naar het walhalla toe en je denkt dat de relatie met de spiritueel leraar je daar zal brengen. En je denkt nu wel: 'Dat denk ik niet', maar dat denk je dus wel! Dat weet ik zeker, iedereen denkt dat. En als het pad begint te werken, dan komen die hellestaten waar je vandaan wilt, juist tevoorschijn. En dan ga je denken: 'Het pad faalt en de leraar is een l..' of je gaat denken: 'Wauw, nu heb ik een kans om ermee te gaan werken'. Ik verwacht dat jullie als student er op de tweede manier in staan.

*Wees op het pad vanwege het pad*

Wees op het pad vanwege het pad en niet vanwege de hechting aan mij of je medepadlopers. Dat is ook een belangrijk punt. Ik ben zelf de ergste, want ik vind het altijd fijn en gezellig om met jullie samen te zijn. Maar als je langer bij elkaar bent, dan ontstaan ook de hechtrelaties. Dan wil ik niet alleen dat je me nu leuk vindt, maar dat je dat straks ook nog vindt. En dan ga ik ervoor zorgen dat ik zo ben dat je me steeds leuker gaat vinden. En voordat je het weet, vergeet je dat je niet bij elkaar zit om elkaar leuk te vinden, maar dat je bij elkaar zit om je eigen verlichting te realiseren. Tegelijkertijd spelen die hechtrelaties voortdurend en altijd een rol. Je moet gaan letten op de hiërarchie.

*Je bent hier niet om fijne en stabiele relaties op te bouwen*

Je bent hier NIET voor die hechtingen. Je zit hier niet om een fijne stabiele relatie met mij of met de groep te hebben. Niets moet een huisje voor je worden. En het zal een huisje voor je worden, daar is geen ontkomen aan. In ons werk zullen die huisjes worden ontmanteld. De motieven kunnen wel degelijk spiritueel zijn; ondertussen vinden al die hechtrelaties ook plaats. Als vanzelf ga je die verdedigen en word je woest als die worden aangetast. Dat gebeurt gewoon. We kunnen niks verzinnen waardoor dat niet gaat gebeuren. Het enige dat we dus kunnen doen, is zorgen dat je zelf de hiërarchie goed bewaakt, dat je je steeds afvraagt waarom je hier zit. Je zit hier niet om het fijn te hebben. Het gaat om het hebben van de werk- en liefdesrelatie. En dan is het mogelijk om juist de dingen waarbij je je berooid voelt of krenking ervaart, te gaan zien als lessen. Het is allemaal materiaal voor bewustzijn. Wees niet op het pad voor de sociale dingen; ze zijn niet fout, maar ondergeschikt.

In een goede relatie met de leraar geef je hem toestemming om je territorium op te blazen. Toestemming om te deconstrueren wie je bent. Om je ideeën over wie je denkt dat je bent, op te blazen. Die toestemming verwacht ik.

*Zie dat er verschil is tussen menselijke emoties en spirituele verbinding*

Maak onderscheid tussen de menselijke liefde/afkeer en spirituele verbinding. Daar had ik net over. De basic sanity, die lijn van jou met de leraar, de inspiratielijn, houdt die buiten het gewoel van de psyche. Of je nou van de leraar houdt of hem haat, die lijn is er altijd. Maar die lijn is compleet anders dan een conventionele liefdesrelatie. Het is geen hechtrelatie. Het is een relatie tussen verlichting en verlichting.

Sommige mensen nemen mij als Gestalte-beeld. Ik denk dat je daar voorzichtig mee moet zijn, omdat je daarmee het onderscheid tussen de menselijke hechtrelatie en de spirituele connectie makkelijk uit het oog verliest. Ik denk dus dat het veel beter

is om een beeld te nemen dat de lineage, het gehele inspiratieveld vertegenwoordigt. Dus niet mij als persoon, zodat je de inspiratielijn zuiver en buiten het gewoel van de psyche houdt. Je oriënteert je op de inspiratie en niet zozeer op de lichamelijke verschijning daarvan. Je mag het wel doen, maar het risico is dat je verward raakt. En als je dan op enig moment de pest aan mij zou hebben, heb je op een bepaalde manier ook niets meer over. En als je toch met mij werkt, zie mij dan in mijn doorsnijdende, destructieve vorm. Dat geldt overigens ook voor het werken met een ander Gestaltebeeld, zoals bijvoorbeeld Padmasambhava.

*Opkomende negativiteit moet goed worden doorgewerkt*

Ik heb ook nagedacht over de emotionele risico's op het pad. Je moet je realiseren dat elke negativiteit die in je opkomt en die je niet uitwerkt, de stress in je systeem zal verhogen. Was de negativiteit eerst mooi naar de rand van je psyche verbannen en daar keurig bevroren en afgedempt, nu komt die los in je systeem en maakt je ongerust. Want er dreigt gevaar. Er is dus een toename van stress als er negativiteit vrijkomt. En dat zal zeker gebeuren. Het gaat dus om negativiteit die je niet doorwerkt. Als je die wel uitwerkt, zul je dieper dan ooit ontspannen zijn. Maar als je dat niet doet, zit je in de woeling en heb je meer stress, meer ongemak in je leven.

*Niet-gesubjectieerde negativiteit is schadelijk voor jou en voor de mensen om je heen*

Dat is een risico voor jou, maar ook voor je medepadlopers. Want als je negativiteit niet subjectieert, maar objectieert, brengt dat schade aan mensen om je heen. Beschadigend voor jou, voor je medepadlopers, beschadigend voor mij. Ik sta niet boven de menselijke werkelijkheid. Dus ik heb het nodig om met respect te worden benaderd om me goed te kunnen voelen. En andersom geldt dat ik verdrietig en gekwetst ben als dat niet gebeurt. Ik heb ook gewoon mijn menselijke gedaante naast mijn 'niet-zijn gedaante'. En daar is een zekere zorg voor nodig. En die zorg betekent dat je je eigen negativiteit niet 'outact'. Daar doe je me pijn mee en het verzwakt me, ook letterlijk. Dat doet schade. Als je iets aan mij wilt hebben, moet je ook voor me zorgen. Zo is het gewoon, ik kan het niet anders maken.

Het niet uitwerken van negativiteit levert ook spirituele schade op. In relatie met de leraar zijn schoonheid, subtiliteit, liefde en vertrouwen wakker geworden. Als negativiteit het overneemt, wordt dat hele gebied besmet, belast. Dat is als het ware niet meer beschikbaar voor je, want het is ontstaan in de relatie die je nu verfoeit. Wat in die relatie is ontstaan, is dan ook (op zijn minst) moeilijker toegankelijk geworden en hoogstwaarschijnlijk zet je het gewoon apart. Dat betekent dat je dat spirituele bereik in zekere zin dus kwijt bent, of op zijn minst belast hebt met gedoe. Dus je moet ook goed zorgen voor de schoonheid en spirituele rijpheid die in de relatie met de leraar vrijkomen.

*Het besluit om dicht bij het vuur te willen zijn vraagt aandacht*

Ik heb een paar adviezen en één daarvan is dat je moet nagaan of je dit echt wilt. Maak het niet al te vanzelfsprekend, dat is niet genoeg. Je moet goed nagaan of je de uitwerking van de werk- en liefdesrelatie ook voor lief neemt. Als je dat niet wilt, moet je het niet doen. Je kunt ook prima af en toe een retraite doen, dat zal je

inspireren. En dat kun je dan integreren en verwerken op een niveau waar wat minder gedoe aan de orde zal zijn. Daar is niks mis mee. Als je wel dichterbij mij komt en besluit om die relatie gaande te houden, weet dan dat het ook gewoon zwaar is. Dat het veel van je vraagt en dat je dan ook daarvoor kiest.

### *Take your time*

Beter langzaam en grondig, dan snel en onbetrouwbaar. Zet liever kleine dan te grote stappen. Niet meteen te veel beloven aan jezelf, aan elkaar en aan je leraar. Ontwikkel je eigen benen en neem de tijd. Bepaal zelf wat voor jou de goede afstand tot het vuur is en houd je daaraan. Wees niet te ambitieus. En ga goed na wat je aan wilt gaan en wat je aan kunt gaan.

Dat betekent misschien ook dat je constateert dat je te snel bent gegaan. Dat je dacht dat je wist wat je wilde en toch merkt dat je het niet of minder wilt. Dat is 'perfectly all right'. Niemand kan zichzelf helemaal voorzien, dus je mag ook terugkomen op gemaakte keuzes. Die leg je niet voor altijd vast. Je maakt de keuze met de grootste mogelijke zorgvuldigheid en integriteit. En als het niet blijkt te kloppen, dan maak je een buiging naar de drie juwelen en neem je op een respectvolle manier afscheid. En wij zullen dan op een even respectvolle manier afscheid van jou nemen. Je mag dus ook uitstappen. Dat getuigt ook van moed en integriteit, dat is net zo respectabel als instappen.

## Vragenronde

Student: ik heb altijd het gevoel gehad dat ik negativiteit buiten de school moest houden omdat dit er niet de plek voor is, ook vanwege het feit dat outacten schadelijk is. Pas als ik er overdrachtsvrij over kan praten dan past het ook hier dacht ik. Hoe kijk jij hier tegenaan?

Hans: ik heb in het verleden gezien dat mensen, als ze in een negatieve sfeer terecht kwamen, het zodanig op hun eigen bord namen dat ze de relatie dermate dun maakten dat er niks meer in gebeurde. En daarom trof mij het zo in het recente boek van Nico Tydeman, pratend over het aspect van negativiteit en de leraar- studentrelatie, dat hij zegt dat het de heilige plicht is van de student om te komen met dat wat in hem leeft. Dus ook met hoe hij geraakt is. Het is dus niet zo dat de student alleen maar moet denken dat het zijn gevoelens zijn, dat hij daar de leraar niet mee lastig moet vallen. Want ondertussen loop je dan het risico dat de relatie zo versmalt, dat de liefdesstroom ook niet meer kan lopen. Dan denk je dat je heel verantwoord bezig bent omdat je dingen bij je houdt en niet outact, maar ondertussen verschraalt de heleboel. Dus het is belangrijk dat je jezelf onthult door te vertellen wat er in je leeft. En dat is dan ook geen outacten. Dan houd je de relatie open en onthul je jezelf. En ik denk dat we daar met zijn allen nog wel een slag in kunnen maken. Met onthullen, met delen wat je ervaart in de relatie met een ander.

Student: je vertelde over de relatie en de duur van het commitment. Is het in jouw optiek mogelijk om vanuit een goede liefdes- en werkrelatie op het punt te komen dat je afscheid van elkaar neemt en een andere leraar aanneemt?

Hans: ja, dat kan. Op een gegeven ogenblik kan het klaar zijn. En tegelijkertijd gaat de relatie altijd door, mits er geen afsluiting plaatsvindt. Je houdt dus de inspiratielijn open. Als je weggaat en je sluit de inspiratielijn af, dan ben je in de problemen.

Student: okay, helder. Mijn tweede vraag is: je hebt zelf een duidelijk beeld over de relatie tussen leraar en leerling en ook wat je niet wilt en wat in de Tibetaanse traditie wel gebruikelijk is. Hoe verhoud jij je dan tot een leraar die wel in deze traditie staat?

Hans: met ambivalentie. In sommige dingen kan ik helemaal meegaan en in sommige dingen dus niet. En naarmate ik die ambivalentie beter kan dragen in mijzelf, ervaar ik de inspiratielijn meer helder en meer open. Want die is niet gebonden aan cultuur

Student: en over die ambivalentie wordt dan niet gecommuniceerd?

Hans: nou, dat is een heel verhaal. Wij hebben geprobeerd erover te communiceren maar op enig moment is die communicatie tot stilstand gekomen. En dan rest ons de conclusie dat het voor ons niet passend was om bij hem te zijn. We hebben dus kenbaar gemaakt wat wij niet vonden kloppen, en het antwoord daarop was zodanig dat het voor ons niet meer klopte om door te gaan.

Student: kun je iets vertellen over hoe het niet verder gaan met jouw leraar zich verhoudt tot het punt van subjectiveren?

Hans: Je kunt subjectiveren en uiteindelijk kan er ook gewoon iets gezegd worden. Dus subjectiveren betekent niet dat je hele waardensysteem niet meer geldig zou zijn. En in dit geval ging het over een waardensysteem dat wij daar niet goed gepresenteerd vonden. Er was bij ons dus geen boosheid naar hem toe, maar wel teleurstelling dat hij niet achter de waarden stond waarvan wij dachten dat hij die onderschreef. Op basis daarvan hebben wij besloten dat wij ons pad niet op die plek wilden vervolgen.

Student: dank voor je antwoord. Mijn idee is dat wij als kring op dit punt ook nog echt volwassen moeten worden. Ik zou daar graag meer helderheid over krijgen.

Hans: dat is zeker nodig. Dit raakt ook aan de noodzaak om met elkaar volwassen te worden. En dat is in zeker zin ook nieuw -in onze sangha, maar misschien ook wel breder gezien- omdat de meeste spirituele richtingen zich in een oosters 'framework' bevinden, waarin communicatie sowieso moeilijker is.

Student: uit je verhaal heb ik begrepen dat er veel verwacht wordt van iemand die zich committeert en dat jij ook veel verwacht van jezelf. Tegelijkertijd ben ik ook een soort beginner, ik raak daar een beetje van in de war. Hoe verhoudt dit zich tot elkaar? Hoe weet ik wanneer ik volwassen genoeg ben om het te kunnen doen?

Hans: we zijn om te beginnen allemaal niet volwassen. Dus niemand gaat het pad volwassen aan. Ik heb proberen te schetsen dat wij eigenlijk allemaal onvolwassen zijn en mede geleid worden door onvolwassen pre-ego motieven. Je kunt niet wachten tot je volwassen bent voordat je het pad op gaat. Wat je wel kunt doen, is de volwassen appels voortdurend op jezelf afvuren. Daar gaat het om. Dat heb ik geprobeerd te zeggen en dat is wat ik van jullie verwacht. De volwassen appels creëren de volwassenheid op dat moment. Dat is dus niet een soort volwassenheid op de achtergrond, die je inbrengt, maar het manifesteren van volwassenheid op dat moment dat het erom gaat. Bijvoorbeeld wanneer je op je neemt om te subjectiveren wat hier gebeurt. Op het moment dat je dat doet, laat je volwassenheid zien. 'Ik neem het op mij om me te blijven herinneren dat ik een werkrelatie heb met de leraar, dus dat het ook heel ongemakkelijk zal zijn, en dat bewaar ik bij mezelf'. Op dat moment manifesteer je je volwassenheid.

Student: dat snap ik. Dat betekent dan ook dat ik ten volle moet begrijpen waaraan ik begin.

Hans: zo goed mogelijk. Daarom zei ik ook dat je beter langzaam kunt gaan. Het is niet zo dat je volwassen kapitaal meeneemt, het is wat je manifesteert op het moment dat het aan de orde is.

Student: ik begrijp nu dat ik eerst ten volle moet willen begrijpen waar ik instap voordat ik er instap.

Hans: dat kan dus niet. Er is altijd onzekerheid. Je kent jezelf niet goed, je kent deze situatie niet goed. Dat wiebelige, dat je eigenlijk geen grond hebt, dát is het pad. En als je het zo kunt zien, blijft het interessant. Want als je denkt dat je het weet, zit je waarschijnlijk gevangen in de structuren van je psyche. Dan heb je het alweer geobjectiveerd en word je defensief. Als je het niet weet, ben je het minst defensief.

Ik denk dat het belangrijk is dat je langzaam gaat en dat je gaat zover als je wilt gaan. En dat je echt verantwoordelijkheid neemt voor het commitment dat dan van je gevraagd wordt. Dus als je niet te hard gaat, jezelf niet gelijk overstrekt, dan denk ik dat dat voor iedereen mogelijk is. In het onderzoek over ontwikkeling van mensen op het pad van Zijnsoriëntatie is gebleken dat er geen verband is tussen ego-sterkte en de vrucht van het pad. Dat is misschien een beetje apart omdat je zou denken dat de mensen die goed in hun vel zitten dat makkelijker kunnen dan de mensen die minder goed in hun vel zitten. Maar de verklaring ligt in het feit dat volwassenheid op het moment zelf wordt gecreëerd. En als je op dit moment goed weet wat je kunt doen om te laveren in het krachtenveld waarin je je bevindt, dan is het dus heel goed mogelijk - zelfs al heb je zwakke plekken in jezelf, en die hebben we allemaal- dit pad te gaan. Het is gebaseerd op het bewaken van de spirituele relatie en de werkrelatie. En dat is in de afgelopen tijd ook gebleken.

Eerste studiedag, maart 2014



# Sangha

## Inleiding thema sangha. Hans Knibbe

Als we nadenken over de Kring, het onderwerp van vandaag, heeft dat alleen zin als je de Kring ziet als teken van verlichting, als uitdrukking van verlichting. De Kring is dan *the Great Completion* in onze geest. *The Great Completion* is het Zicht. En het zicht is dat er niets hoeft te veranderen. Dat wat zich hier toont, puurheid is. Dat wat zich hier toont, jouw verlichte aard is. Alles wat binnen jou plaatsvindt en alles wat buiten jou plaatsvindt, is openheid, is puurheid, is leeg en de uitdrukking van Zijn. De pure uitdrukking van Zijn, dat is *the view* van *the Great Completion*. Het gaat allemaal uiteindelijk om het zicht. Dat is het meest compassievolle. Het meest heldere, meest geweldloze, het meest vreugdevolle, het meest schone perspectief wat ik ken en wat er volgens mij is.

Wat betekent dat nou in relatie met de Kring? Dat kun je volgens mij het beste beschouwen in termen van de drie ringen van je geest. We zijn geneigd om verlichting toe te kennen aan het meest binnenste deel van onze geest. Dat wat volkomen onbeschreven is en wat stil is en niet beweegt. En inderdaad, zo leer je het kennen, dat is de toegang. Maar actualisatie van verlichting betekent dat je de view bewaart in alle spiritbewegingen en in alle psychebewegingen. Snappen jullie dat punt? Dus het gaat er niet om, om te rusten in unmoving/unchanging en dat als het ware te behoeden voor het rumoer en de kwaliteiten van je psyche. Van je willen en je streven; van je verlangen en van je emoties. Als je die stilte of rust of openheid wilt bewaken ten opzichte van je psychebewegingen, dan is je practice nog niet ver genoeg. Dat zijn beginpractices, shamata. Dat is je geest tot rust brengen, zodat die kan leren rusten in zijn aard.

Dat moeten we doen en misschien nog veel meer doen en is misschien nooit klaar, maar dat is niet de view waar we over praten. De view gaat niet over rusten, maar over *Great Completion*. Dat gaat over wat hier is, jouw hele manier van waarnemen. Dat is *the view*. Met andere woorden: neurose en verlichting zijn precies hetzelfde. Dat is heel dwars, want we werken ons een slag in de rondte om niet neurotisch te zijn, en ik vrees dat we dat ook moeten blijven doen, maar toch is *the view* dat er helemaal niets hoeft te gebeuren.

En nog meer dan dat: als we té fanatiek bezig gaan met het verbeteren en opvoeden van onszelf, dan zitten we misschien zelfs op een pad van afleiding. Waarin we ons té veel bezig houden met onze psychologische vorm en de kwaliteiten en neuroses. Dat is eigenlijk niet het onderwerp van verlichting.

Zijnsoriëntatie en ik ondernemen een lange tocht om het gewicht te verleggen van zelfactualisatie in psychologische zin, naar verlichting. Verlichting is *the name of the game*. Verlichting is waarvoor we bij elkaar zijn, verlichting is waar we een Kring voor vormen. We vormen geen Kring om psychologisch bij te leren, of je neuroses zichtbaar te maken. We vormen geen Kring om je een gevoel van vriendschap en verbondenheid

te geven. Al deze potenties zijn aanwezig in de Kring en zijn waardevol in zichzelf, maar zijn niet de reden waarom we de Kring vormen.

Als dat jouw reden van deelname aan de Kring is, dan moet je in therapie gaan. Daarvoor is begeleiding goed. Met alle respect, trouwens, dat is heel belangrijk en mooi en zinvol en misschien zelfs onmisbaar werk. Maar dat is niet waarvoor we bij elkaar zijn als Kring. Als Kring zijn we bij elkaar om verlichting te herkennen. Om te weten dat er niets gedaan hoeft te worden. Om deel te nemen aan de glorieuze visie van openheid en verlichting.

Het bij elkaar zijn is zo wonderbaarlijk en zo mooi. Ik denk dat je bijna niemand hier als vriend gekozen zou hebben, maar dat is niet wat de connectie tussen ons is, wat mij betreft. De connectie, die uiteindelijk ook leeg is, dus dat moeten we niet te zwaar maken, heeft te maken met de herkenning van je verlichte aard. Herkenning dat er iets in ons is wat nooit verward is geraakt en de Kring is de plek om dat te articuleren en te benadrukken. Daarvoor zijn we bij elkaar. Omdat er niets gedaan hoeft te worden, daarom zijn we bij elkaar.

Maar hoe beoefen je verlichting? Hoe is verlichting als pad? Als het er om gaat, dat er niets gedaan hoeft te worden, wat doe je dan? Dat is altijd het paradoxale element in praktiseren. Als er niets gedaan hoeft te worden, waarom doen we dan meditatie in beweging, waarom gaan we dan zitten, waarom creëren we al die structuur? Dat doen we omdat we realistisch moeten zijn over dat we niet herkennen dat er niets gedaan hoeft te worden. We leven voortdurend alsof er wat gedaan moet worden, is het niet? Je hoeft maar één minuut in je eigen geest te kijken en je ziet dat je als een dolle aan het rennen en zorgen bent. Dat het een en al gedoe is! Dat zo simpel als wat.

Oké, dan weet je dat er een spanning is tussen hoe het echt is en waar je ook echt al thuis bent en wat we onszelf met onze eigen geest voortoveren. Dus hoe het echt is en waar we onszelf toe brengen. Heel eenvoudig, heel elementair. Maar het is belangrijk om dat te realiseren want dan snap je waarom je praktiseert. Dat is niet om degene die verward is op te kalefateren tot een wat minder verwarde persoon, maar het is bedoeld om de verwarring als geheel los te laten in de realisatie van verlichting. We praktiseren niet om béter te worden, maar om verlichting te herinneren. Dat is een héél belangrijk verschil. Dat is de practice. En de Kring en het pad, dat bestaat uit de drie juwelen, is de context voor die practice. Je praktiseert om je te herinneren dat je niets hoeft te doen en we praktiseren niet om je psyche te verbeteren, hoe edel dat ook is. Maar we moeten de volgorde goed houden.

Dus wat is nou de betekenis van de Kring? De Kring is verlichting zelf, De Kring is de communicatie van Zijnskwaliteiten en de Kring is de psyche die we trainen om te rusten in zijn hart en de objectiverende tendensen los te laten.

Wat doen we met elkaar? De Kring activeert onze psyche. Onze psyche is een overlevingsmechanisme, is een sociaal mechanisme. De Kring is een sociaal fenomeen. De Kring zal ons in eerste instantie vaak uitnodigen om naar de rand van

onze geest te gaan en daar te blijven, want dat fluistert ons DNA ons in. Maar in verlicht perspectief is die beweging zelf verlichting. En daar hoef je dus niets mee te doen als je het maar herkent in zijn verlichte aard. En op het moment dat je het herkent in zijn verlichte aard, vind dat fenomeen van selfliberation plaats. Dat wil zeggen dat je met elkaar kunt oefenen dat niets verbeterd hoeft te worden, maar ook dat je niks uitleeft. Is dat geen mooi idee? Dus je hoeft geen millimeter te veranderen, maar ook niets van jouw psyche mag op de troon gezet worden.

Er is een theorie dat onze hersenen zo ontwikkeld zijn omdat we in groepen hebben moeten leren leven. Dat betekent dat heel veel van onze programmatuur een sociale programmatuur is. De verlichting die je in een grot of in een bos kunt ervaren, betreft nog maar een klein deel van jouw geest. Dat zegt dus nog niet zo veel in termen van actualisatie. Het begint pas echt substantieel te worden, wanneer die openheid en losheid, die herkenning van niets-te-hoeven-doen, in een sociale context begint te opereren.

Dus waarom is de Kring belangrijk? Wat mij betreft voor veel dingen, maar één ervan is dat je dáár actualiseert. En de Kring staat zowel voor de Kring hier, als voor je psyche. Het staat eigenlijk voor alle sociale contexten.

Dat inspireert mij en daarom zijn we bij elkaar, wat mij betreft. Al onze overleving programmatuur, sociale programmatuur, machtsprogrammatuur, seksuele programmatuur, bondje-vormen programmatuur, superego-slecht zelf programmatuur, de hele zoi, zal getriggerd worden. Er is geen ontsnappen aan, alles zal getriggerd worden in een sociale context als deze.

Studiedag 9, Oktober 2017

## De Sangha: vrijheid en heelheid met elkaar leren belichamen

### Daan Goedhart

De Sangha is niet alleen een gemeenschap rond een spirituele leraar, Sangha-zijn houdt in dat wijzelf, de anderen en wat in de relatie tussen ons gebeurt Kostbaar zijn. De Sangha is een ruimte van Koninklijke Vrijheid waar wij en de andere Koninklijke kringleden zitten op zetels van Koninklijke Vrijheid. Deze aanwijzingen uit de tweede studiedag maken dat we heelheid en vrijheid ten volle kunnen belichamen en niet alleen onszelf, maar ook de anderen helemaal zo zien: Kostbaar, Koninklijk, Vrij. Zó kan je leven in de werkelijkheid van relatie als Gestalten in het Huis van Zijn: zo belichaamt je verlichting. Zo is een groep niet (zoals in je psyche) een bedreiging of een houvast, maar een geïnspireerde ruimte.

De Sangha is zo, behalve de plaats waar Hans Knibbe voluit onze Leraar is, ook de oefenplaats voor de belichaming van verlichting in de werkelijkheid van relatie. Niet alleen de verlichte blik maar ook de belichaming van verlichting moet geoefend worden. Je dagelijkse zelf ziet geen kostbaarheid, koninklijkheid en vrijheid (laat staan in relatie) – en zeker niet dat dit een gegeven is dat zowel voor ons als voor de anderen, geldig is. Toch is dat in één klap te herkennen en ervaren als we die blik kiezen en belichamen. Daarvoor is nodig dat we ons onze Kostbaarheid, Koninklijkheid en Vrijheid herinneren.

#### *Koninklijke en kostbare manieren*

Waarom hebben we dan manieren nodig? Om ons te helpen de kostbaarheid en koninklijke vrijheid te herkennen van onszelf, van de mensen om ons heen en van wat er gebeurt in onze relatie. De bedoeling is om alles wat verschijnt te includeren in onze kostbaarheid en koninklijke vrijheid.

Een praktische manier om kostbaarheid te herinneren is die kostbaarheid tenminste niet te besmeuren. Maar we kunnen negatieve emoties niet voorkomen – die worden wakker vanuit delen van onszelf die we nog niet in onze kostbaarheid hebben geïnccludeerd. Ons werk is om dat wel te doen. Dat kan alleen als we anderen en ook onszelf zoveel mogelijk schoon laten. Dat wil zeggen dat we negatieve emoties niet objectiveren (proberen te bewijzen), op onszelf of anderen projecteren, of uitleven (verwijten, minachtend praten, roddelen).

Vanuit kostbaarheid is er verder behoefte aan een zekere mate van orde, waarin kostbaarheid makkelijker te herinneren is dan in wanorde (hoewel dit laatste kostbaarheid niet uitsluit). Maar op het moment dat een ander niet vanuit kostbaarheid optreedt, is het al te gemakkelijk om zelf ook de kostbare blik te verliezen en dan de ánder aan ‘manieren’ te herinneren. Dan ben je allebei je optiek kwijt. Mijn (en ons) idee is om op zo’n moment alles te doen om jezelf éérs aan de wederzijdse kostbaarheid te herinneren, en dan pas, vanuit kostbaarheid, de ander aan te spreken. Daarbij ga je dus niet knippen en plakken aan de ander, zoals een treffende uitspraak op een van de flappen op de Sangha-dag was.

‘Schonen van relatie’ kan dus geen excuus zijn om je emoties over jouw schutting te werpen op de ander door wie jij je gestoord voelt! Schonen van de relatie vanuit kostbaarheid is dan de kunst om in relatie subjectiverend uit te spreken wat jij nog verborgen had en daardoor de kostbaarheid van jezelf, van wat daar leeft en van de ander te erkennen.

*Holding en backing door manieren: tot hoever?*

Voor iedereen geldende manieren bieden holding aan jou op momenten dat je van gekkigheid (optiekverlaging) niet weet wat je doet en bieden backing aan anderen om jou aan te spreken op die manieren als jij over de schreef gaat. Bij elkaar geven manieren zo een veilige bedding om met elkaar om te gaan. Ook ontstaat het niveau van functioneren van de groep uit de toepassing van regels en de motivatie waarmee dat gebeurt, dus uit onze manieren. Bij de Sangha is dat van extra belang omdat we op een heel hoog niveau willen functioneren.

Met holding en backing staan we nog niet op eigen benen en niet open tegenover elkaar. Manieren kunnen ons goed helpen om niet in de onvolwassen gebieden van onze psyche te verzuipen, juist door ons aan de hogere optieken van volwassenheid en kostbaarheid te herinneren. Manieren kunnen ons echter ook ten onrechte verleiden om gedrag van anderen dat we storend vinden te gaan corrigeren zonder eerst onze eigen reactie aan te kijken.

*Een korte lijst van manieren om kostbaarheid te herinneren*

- Draag zorg voor je eigen inspiratie, door regelmatig stil te staan bij je motivatie (je liefde voor dit pad), door meditatie en studie.
- Herinner je en kies voor kostbaarheid en vrijheid van jezelf, de anderen en je relatie met hen (of als je insteekt op volwassenheid: herinner je en kies voor zelfrespect, respect voor de anderen en respect voor je relatie).
- B e o e f e n kostbaarheid en vrijheid (of volwassenheid) daarnaast door:
  - je herinneren dat je inbreng een bijdrage is aan het geheel
  - je emoties niet uit-ageren, maar toe-eigenen (tonglen helpt daarbij)
  - je emoties enkel gesubjectiveerd (als ik-boodschap) in relatie brengen.
  - Jezelf en anderen schoonlaten van verwijten (dus niet roddelen of bondjes vormen)

Wat als jij of een ander zich niet aan een manier houdt? Dat is te verwachten, want we oefenen.

- Erken jouw of de anders fout, corrigeer niet, sta stil bij je motivatie, herinner je kostbaarheid en vrijheid (of volwassenheid). Zie nu ook de fout in die context.
- Je bent welkom om hulp te vragen als het je niet lukt iets in kostbaarheid en vrijheid (of in volwassenheid) te zien.

- Wil je nu niet in kostbaarheid en vrijheid (of in volwassenheid) bezig zijn, neem dan een time-out. Gun de ander die niet wil, zolang een time-out. (Time-out = niet storen).

In het kort is onder alle omstandigheden de goede manier: herinner je de kostbaarheid en vrijheid van jezelf, de ander, de relatie, het pad, fouten - enzovoort. Zeker als je anderen fouten ziet maken en je je eraan stoort: reset eerst je beeld van jezelf en de ander in kostbaarheid, communiceer dan, voor zover dat bijdraagt, kostbaarheid.

De herinnering van kostbaarheid is echter niet alleen een taak van wie iemand aanspreekt, maar ook de uitdaging voor wie ergens op aangesproken wordt. Ook al word je niet vanuit kostbaarheid aangesproken, dan nog is het aan de jou om je kostbaarheid te herinneren en wat gezegd wordt in kostbaarheid op te vatten. Precies zo oefenen we ons in het spel dat we Gestalten zijn het Huis van Zijn.

*Waarden leven door je motivatie aan te spreken*

Midden tussen waarden en principes enerzijds en manieren anderzijds, staat je motivatie. We verschillen in onze motivatie. Motivatie is cruciaal omdat motivatie in jou persoonlijk leeft; het is je inspiratie en die werkt als afstemming. Zonder je eigen motivatie zijn manieren dode regels die “van buiten” komen en blijft elk principe een abstractie: verdwijnt je motivatie uit het zicht, dan haak je af.

- Waarden en principes zijn te vinden in de leer, “onze” leer, die ons inspireert.
- Motivatie vind je in jezelf; je kunt door waarden en principes geïnspireerd zijn omdat jij ze mooi vindt.
- Manieren zijn de concrete, gedragsmatige beoefening van onze waarden en principes onder invloed van jouw eigen motivatie. Door je motivatie zijn waarden, principes en manieren persoonlijk, van jou: daarom wil jij je eraan houden.

*Motivatie aanspreken*

De sleutelrol van motivatie maakt het mogelijk om je niet enkel op regels of manieren te richten of zo anderen aan te spreken, maar ook je direct op je eigen motivatie te richten of een ander vragen zich zijn of haar motivatie te herinneren. Door de herinnering van je motivatie – waarom ben je ook alweer bij de Zijnskring, wat kom je hier doen? – komen de waarden die jou inspireren weer in het zicht en zie je de zin weer van de manieren waarin die belichaamd worden. Op die manier herinner je je weer je eigen volwassen keuze waarom je je daaraan wilt houden en gedraag je je niet als een kind dat er met de haren bij geslept zou moeten worden. Je eigen motivatie herinneren of een ander vragen zijn of haar motivatie te herinneren is niet zozeer ‘soft’, maar eerder motiverend.

*Toevlucht nemen in de motivatie die jou inspireert het pad te lopen*

Hoewel de motivatie voor onze keus om het pad te lopen kan verschillen, is deze wel steeds het meest heldere en vrije deel dat je in jezelf kunt herkennen, vooral als je kijkt naar je diepste motivatie. Is je diepste motivatie volwassenheid te leven –

respect en zelfrespect –, dan ervaar je het pad niet enkel als ‘iets in jouw belang’, maar als waardevol. Gaat je diepste motivatie dieper, dan kun je liefde voor het pad ervaren. Die ‘motivatie’ is niet een ding: waarde of liefde die je voor het pad voelt is niet meer instrumenteel; je kunt je motivatie ervaren als iets moois. Dat is het punt waar jij en je pad één zijn. Zoek je die waarde of liefde op, dan ben je één met het pad. Juist dat heeft mij de afgelopen jaren door al mijn stormen heen geholpen. Daarom vind ik het zowel fijn als goed om mijn eigen diepste motivatie voor het pad te herkennen en daar ook regelmatig bij aanwezig te zijn.

Het voorstel wat ik op grond van dit stuk wil doen is dan ook in de Zijnskring naar onze eigen diepste motivatie te kijken, de waarde die het pad voor ons heeft, de liefde die we ervoor voelen, om onze eigen hartsverbinding met Zijnsgeoriënteerde waarden te kunnen ervaren zodat we die willen omzetten in manieren van verlichte omgang met elkaar. We zouden die motivatie ook aan anderen kunnen vertellen en hen vragen ons daaraan te helpen herinneren als we het moeilijk hebben.

#### *Handelen vanuit je pad en handelen vanuit de Sangha*

Tot nu toe benaderde ik de sangha als een verzameling van padlopers. Ik bemoeide me vooral met mijn eigen pad om dat zo serieus mogelijk te lopen, en daarbij bemoei ik me er niet mee hoe de andere padlopers het doen tenzij ze me iets vroegen. Dit stuk over waarden in de Zijnskring gaat al over de rand van die oriëntatie: nu bemoeide ik me ook met jullie waarden, principes, motivatie en regels – maar zo objectief mogelijk en aanvankelijk als een voorstel hoe je allemaal individueel serieus je Zijnsgeoriënteerde pad kunt gaan.

Hans en Iene spraken de voorbereidingsgroep voor de vierde studiedag erop aan dat we regels zo nog niet zien als de structuur van de Sangha. Ik realiseer me hierdoor pas dat ik de Zijnsgeoriënteerde waarden, principes en regels of manieren heb bekeken als de vormgeving van je individuele pad, dat je ze ook kunt bekijken als de vormgeving van de Sangha en dat dit twee verschillende oriëntaties en ook twee verschillende opvattingen over de Sangha zijn. Ik zag de Sangha als een vereniging van volwassen padlopers, dus in een ‘bottom-up’ oriëntatie, waarin padlopers de gemeenschap maken. Je kunt ook de Sangha vanuit de optiek van Hans en Iene zien als één lichaam, dat als geheel vormgeeft wat daarbinnen gebeurt, door de waarden, principes en regels die er gelden. Het verschil is dat de oriëntatie dan niet vanuit je individuele pad op de Sangha is, maar vanuit de Sangha op je individuele handelen. Zo kan de Sangha door jou handelen en daarbij belichaamt jij in je gedrag de Sangha – dan kan je verlichte aard ook effectief functioneren omdat je niet meer vanuit een eilandbewustzijn optreedt.

Dit is de omslag naar een hoger-holon-blik die voor mij niet vanzelfsprekend is. Maar ik zie nu hoe dit kan naar analogie met omhoog stappen op de ladder van optieken. Het uitgangspunt hierbij is dat wat je als je ‘zelf’ ziet, niet iets vast is, maar een idee dat jou een houvast geeft binnen de open ruimte van je geest. Bij elke stap omhoog op de ladder van optieken integreer je het functioneren van een lagere trede in een nieuw en ruimer idee van jezelf, waarmee je de functies van de lagere trede kunt besturen. Ik vergelijk dan de holon-blik met een hoger integratieniveau. Je begint je

leven zonder een gevormd ik; in plaats daarvan zijn er allerlei gevoelens, behoeften en neigingen die zichzelf allemaal heel belangrijk vinden. En elke minuut een andere. Je moeder en later ook andere volwassenen spelen de rol van je ik voor jou en bepalen wat belangrijk is voor jou en in welke volgorde.

Doordat zo een beeld van je ik wordt aangereikt, kun je op een bepaald moment jezelf zien als iets anders dan je meest onmiddellijke gevoelens, behoeften en neigingen, en integreer je die binnen dat idee van 'ik': je zelf en wat belangrijk is voor jou. Eerst komt dat nog 'van buiten' daarna wordt dat je superego, daarna wordt dit nog meer geïntegreerd als iets wat jij kiest, wilt en vindt, je eigen stuurmanschap. Ook individueel stuurmanschap is niet iets dat we zelf hebben uitgevonden, het wordt ons aangereikt in onze cultuur.

Binnen dat ruimere idee van 'ik' kun je pas je verschillende behoeften en neigingen tegen elkaar afwegen en erover beslissen (bijvoorbeeld directe bevrediging opofferen om iets te bereiken wat voor je 'ik' van meer waarde is). Vanuit dit stuurmans-idee van 'ik' differentieer je je ook van de mening van anderen over wat goed voor jou zou zijn.

Pas zo kun je überhaupt integer met waarden omgaan. Dat is een stap van een lichamelijk niveau van behoeften en neigingen met besturing van buitenaf, naar een hoger integratieniveau, het idee van je 'ik'. Hoewel 'ik' een idee in je geest is, is je geest met behulp daarvan in staat je neigingen en behoeften van je lichaam, en de meningen van anderen te organiseren in jouw persoonlijke keuzes. Om jouw eigen keuzes te kunnen maken denkt je ik zich ook los van zijn sociale omgeving; dat is nodig om niet met alles en iedereen mee te lopen.

Een stap verder is dat je je met dit stuurmans-ik niet alleen de cultuur om je heen in je hebt opgenomen, maar je ook hebt gewaagd in culturen verder van huis, mensen en groepen die heel anders willen leven. Daar maak je kennis met het idee van jouw leven als een pad en jij raakt daarin geïnteresseerd. De mensen waartussen je opgroeide kunnen dat vreemd vinden, maar als stuurman-ik kan je je hiervan differentiëren.

Het leven van je ik, waarin je wilt doen wat goed en fijn is voor jou, zie je nu binnen de context van dit idee van je pad. Net zoals je ik verder kan kijken dan de neus van je neigingen lang is, kun je in het besef van je pad, verder kijken dan de belangen van je 'ik'. Zo kun je blijven op de pijnlijke en lege plaatsen in je geest die je 'ik' altijd wil vermijden. Juist hierdoor ervaar je dat je geest ruimer is dan je 'ik', en het is dit ruimere besef van je geest dat het de moeite waard maakt dingen te doen die 'ik' eigenlijk niet wil. Je denkt nu niet als je 'ik', maar als je pad, je Spirit- of verlichte aard. Ik vind dit erg waardevol en een grote verworvenheid.

Op dezelfde manier kunnen we bewust nog een stap verder kijken naar een nog hoger integratieniveau; nu niet meer binnen het jezelf als individu, maar naar het holon waarbinnen padlopers verlicht kunnen leven. Het principe hierbij is dat je geest in staat is ruimer te denken dan wat jij nu ziet als je lichaam, en vervolgens in staat is



vanuit die ruimere denkwijze, je lichaam binnen dat ruimere perspectief te organiseren.

Binnen 'mijn pad' is door de tweede studiedag over de Sangha een herkenning ontstaan van de Sangha als de mogelijkheid van verlicht samenleven. Verlicht samenleven is wel een herkenning op mijn pad, maar het gaat verder dan mijn pad. Zoals mijn 'ik' een idee is in mijn geest dat verder gaat dan de behoeften van mijn lichaam en zoals mijn pad een idee is in mijn geest dat verder gaat dan de behoeften en belangen van mijn 'ik'. Zo zie ik nu het idee van een verlichte gemeenschap als een idee in mijn geest dat verder gaat dan mijn ik en 'mijn pad'. Net zoals mijn ik beslist over mijn behoeften, en zoals mijn pad beslist over de behoeften en belangen van mijn ik, zo kan het idee van verlicht samenleven, gaan beslissen over mij en mijn pad.

Mijn 'ik' vindt dit een verontrustende ontwikkeling en tegelijk is die ook al gaande doordat ik het op mijn pad belangrijk vind om vrijwillig dingen te doen voor verlicht samenleven in de kring. Waarom doe ik dat? Omdat verlicht samenleven als idee is wakker geworden in mijn geest. En ook omdat ik zie dat mijn geest altijd ruimer is dan 'hoe ik mijzelf denk'. Het is die zich steeds verder voor mij openende ruimte van de geest die mij aantrekt.

Daarom denk ik dat ik nu in de Zijnskring het experiment kan aangaan van denken en kijken vanuit de Sangha, en van daaruit handelen, waarbij de inspiratiekring ons al is voorgegaan. Cruciaal hierbij is dat ik daarbij de Sangha niet tegenover en buiten mijzelf denk, maar dat ik in de Sangha ben, me door haar verlichte waarden laat inspireren en deze belichaam met haar koninklijke manieren, omdat de Sangha een grotere, 'mij' overstijgende, ruimte van mijn open geest is.

Tweede studiedag, September 2014

# De leer Zijnsoriëntatie

## Inleiding Studiedag. Hans Knibbe

Van de drie juwelen de leraar, de leer en de sangha, is de omgang met 'de leer' het minst uitgewerkt in zijn overdrachts-oproepende aspecten en de spirituele betekenis. Nu is 'de leer' niet één ding, net zomin als de leraar en de sangha dat zijn, de leer verandert mee met de optiek van waaruit je 'de leer' benadert. Er zijn dus tenminste vier 'leren', de leer vanuit pre ego optiek, vanuit ego, vanuit Spirit en vanuit non duaal gewaarzijn.

### Pre-ego optiek

De pre ego optiek is een vroeg kinderlijke optiek, waarin je nog bijna totaal genesteld bent in de zorgende omgeving. Deze nesteling kun je niet waarnemen want je valt er compleet mee samen, er is nog te weinig differentiatie tussen jezelf en de omgeving om bewustzijn daarover te laten ontstaan. Jouw identiteit en de omgeving zijn samengesmolten. In een normale ontwikkeling zal de onbewuste versmelting geleidelijk plaats gaan maken voor een meer gedifferentieerde, duale relatie, waarin een goed onderscheid is tussen 'ik' en 'de ander'. Pre-ego optiek is dus pre-duale optiek, het 'ik' en 'de ander' kunnen niet in een 'dialogische', ego-gestuurde betrekking tot elkaar staan, omdat ze automatisch en onbewust samensmelten tot een ongedifferentieerd geheel, waar weinig grenzen tussen ik en ander te vinden zijn. Het is belangrijk dit goed te onderscheiden van trans-ego eenheidservaringen, zoals die gemakkelijk optreden in de non duale visie. In deze non-duale verbindingservaringen zijn de grenzen tussen 'ik' en 'ander' volledig intact, ze worden echter overstegen in de leegte-blik, de ervaring van primaire, altijd al aanwezige verbinding.

We hebben allemaal 'gaten' in onze persoonlijkheid, waar de differentiatie tussen 'ik' en 'ander' als gevolg van gebrek aan zorg en spiegeling door de voedende omgeving, niet heeft kunnen plaatvinden. Op die lege plekken functioneren we op pre-ego wijze. Wanneer we relatie aangaan met een belangrijke ander: een partner, een therapeut, een spirituele leraar of leer, zullen de lege plekken in onze psyche actief worden omdat hier een belofte van liefde en herkenning in lucht hangt. De lege delen in onze psyche gaan automatisch en onherroepelijk pre-ego verbindingen aan met de ander. Hierin hebben we geen keuze, dit valt niet onder onze ego-sturing.

Om pre-ego optiek te kunnen begrijpen moeten we ons realiseren dat ze dateren van een tijd waarin het kind bijna volledig afhankelijk was van de voedende ander (door mij kortweg 'moeder' genoemd). Deze afhankelijkheid maakt heel kwetsbaar en dus angstig: alle macht is namelijk gelokaliseerd in 'de moeder': ze kan je maken en breken. Bovendien dreigt buiten haar omhulling het gevaar: vreemde mensen, dieren, situaties die je niet kunt hanteren. De pre-ego structuren leven dus in een wereld waar de angst om vernietigd te worden door de boze moeder of de wrede buitenwereld voortdurend aanwezig is. Dat betekent overigens niet dat deze angst

herkend kan worden door het kind. Dat zou onleefbaar zijn. En dus biedt het evolutionair ontwikkelde overlevingsapparaat ons (tenminste) twee manieren om de angst buiten beeld te houden: de symbiotische en de narcistische manier. Beide sociale strategieën zijn passende en noodzakelijke ontwikkelingsstappen die de baby en het kind helpen om zich te ontwikkelen. Het zijn evolutionair voorgeprogrammeerde wijzen van relateren. Als je daar echter blijft steken (door gebrek aan passende bejegening van de omgeving) wordt het in je latere leven een zware handicap in je vermogen om op volwassen wijze in relatie te zijn.

### *Symbiose*

In de symbiotische variant heeft de evolutie versmelting en het creëren van een veilige hechting (wat eigenlijk een interne representatie van versmelting is) verzonnen om je levenskansen te vergroten. Versmelting, je omhuld weten, het ontwikkelen van vertrouwen in de aanwezigheid van je moeder als je haar nodig hebt, geven de baby en het jonge kind voldoende veilige grond om zich van daaruit te ontwikkelen. Als het kind bang wordt zal het (als het veilig gehecht is) de geruststellende aanwezigheid van de moeder opzoeken, zich versmeltend met haar verbinden en zo de spanning uit het lijfje laten stromen. Het antwoord op angst is dus: nabijheid, samen-zijn, versmelting. De grens tussen jezelf en de omgeving, die door angst even fel oplicht: de ander kan mij vernietigen wordt in de versmelting weer opgeheven. Het kind lijkt weer terug te gaan naar de pre-duale staat van baarmoederlijke eenheid. Het lijkt daarom op een strategie van regressie: terugkeren naar een eerdere en vroegere ontwikkelingsfase.

In de symbiotische strategie verminder je het verschil tussen jezelf en de omgeving door daar aanpassend en versmeltend in op te gaan. De tweeheid (verschil, los staan) wordt gemaskeerd, het één-zijn (hetzelfde zijn) wordt benadrukt. Deze basisstrategie: angst neutraliseren door samenzijn en hetzelfde-zijn te benadrukken, hoort bij ons als sociale wezens en blijft ons hele leven onze metgezel. We conformeren ons in hoge mate aan onze sociale omgeving (mode, taal, gewoontes, stijl, smaak, meningen, ideologie), vaak veel meer dan we zelf in de gaten hebben. Door ergens bij te horen zijn we minder bang. Alleen de zeer moedigen durven echt non-conformistisch te zijn. Tegelijkertijd hebben wij—als het goed is—als volwassene veel meer mogelijkheid om ons los te maken van de dwang van conformisme en onze eigen invulling te geven aan ons leven.

### *Narcisme*

De narcistische variant van de pre-ego afweer van angst reageert op de totale afhankelijkheid door zich te identificeren met zijn los-staan en zijn competentie. Door zich onafhankelijk te denken van de omgeving hoeft hij niet langer te voelen hoe bang hij is om vernietigd te worden door de moeder, dat is alvast een tegenstander minder. Hoe met de dreigende buitenwereld te dealen? Deze is in de narcistische optiek nog steeds niet in beeld. Daarvoor reiken de mentale vermogens van het kind niet ver genoeg. De buitenwereld wordt versimpeld tot een publiek voor zijn eigen glorieuze optreden. Het publiek bestaat niet uit individuen die een eigen leven hebben en waar je een gedifferentieerde, dialogische relatie mee kunt hebben, 'de ander' is een satelliet die om jou, als middelpunt van het universum, ronddraait. Een andere

versimpeling is om zich te identificeren met een idool en daar een speciale band mee te fantaseren: ik ben de beste leerling, hij/zij houdt het meeste van mij, hij/zij ziet mijn talent.

Bij angst zal het kind in de narcistische modus geen nabijheid bij de moeder zoeken, maar zich juist terugtrekken in zijn 'splendid isolation', de autonomie illusie. Daar fantaseert het hoe het iedereen de baas is, de loef af zal steken en hoe iedereen bewonderend naar hem op zal kijken. Deze superieure positie is ook een soort baarmoeder, hij kan nu ontspannen in de illusie van superieure onaantastbaarheid. Hij ontspant in zijn luchtkasteel. De angst voor de ander wordt ook hier geneutraliseerd door hem uit beeld te zetten als een 'zelfstandige ander': iemand die een eigen gevoelsleven, een eigen wil en een eigen leven heeft. De ander is een support-act voor je one-man-show, of een held om je mee te identificeren.

Het grote verschil met de symbiotische positie is dat de narcist een scherpe binnen-buitengrens hanteert, hij differentieert zich echter zo primitief en overdreven dat hij de ander buitensluit. En de versmelting-als-angstreductie- strategie is ondertussen niet verdwenen, het object van versmelting is alleen verplaatst van 'de moeder' naar het geïdealiseerde zelfbeeld dat in zijn luchtkasteel woont. Tweeheid wordt dus ook in de narcistische strategie afgeweerd. Dit is moeilijker te zien dan bij de symbiotische structuur, want de narcist isoleert zich van de omgeving en lijkt daardoor onafhankelijk en gedifferentieerd. Maar deze isolering is gebaseerd op een onhanteerbaar grote afhankelijkheid van narcistische (bewonderende, uniciteit bevestigende) voeding van de omgeving die daarom afgeweerd moet worden door net te doen alsof je niet afhankelijk zou zijn. Hij kan heel makkelijk gekrenkt worden als hij een tekort aan erkenning meent waar te nemen en voelt zich dan totaal vernietigd. De narcistische agressie die daar ontstaat is intens, omdat de rugkracht in de narcistische modus overprikkeld is.

Ook de narcistische overdrijving van onze onafhankelijkheid en competentie blijft ons leven lang bij ons. Gelukkig leren we langzamerhand anderen meer in beeld te nemen, samen te werken, realistischer te worden over onze beperking, maar restanten van narcistische trots en egocentrisme blijven bestaan. En iedereen blijft -tot aan verlichting- ervan uitgaan dat hij op een eiland woont waar hij de baas is.

De symbiotische optiek is gedreven door het verlangen te ontspannen aan isolement en zoete verbinding te kunnen ervaren. De narcistische optiek is gedreven door het verlangen vrij, los en competent te zijn, en daarin autonomie en waardigheid te kunnen ervaren. Symbiose is een buikkant streven, narcisme een rugkant streven. Beide zijn gefundeerd in de bijna complete afhankelijkheid van de voedende ander. In de symbiotische modus is de voeding vooral versmeltend en zoet, in de narcistische modus is er voeding in de vorm van bewondering erkenning, spiegeling van jouw staat van zijn, bevestiging van uniek-zijn. Noch de symbiote, noch de narcist is in staat tot wederkerigheid. Ze zijn monomaan op zichzelf gericht en gebruiken de ander als object voor hun symbiotische en narcistische voeding. Vandaar dat beide categorieën thuishoren in de pre-ego, de pre-sociale optiek. Laten we kijken hoe zij 'de leer' benaderen

*Symbiose: de leer als heilsleer die ons verlost van angst en verlorenheid.*

Vanuit symbiose wordt 'de leer' benaderd als een goede baarmoeder, een 'heilsleer', een verlossingsleer die het beloofde land voorspiegelt waarin er een einde zal zijn aan onze angst, ongemak en verlorenheid. Nirvana, de hemel, het paradijs, verlichting. Het 'goede baarmoeder beeld is zorgvuldig gezuiverd van ziekte, pijn, verdriet, conflict, wreedheid, razernij, angst en verlies-van geliefden, gebrekkigheid, zinloosheid enzovoort. Een soort tandpasta-ikea-plusmarkt-milka-transcendente meditatie-happinez reclame folder.

De heilsleer is verleiding, misleiding, een leugen. Toch zullen we vanuit een symbiotische oriëntatie Zijnsoriëntatie (en iedere levenskunst-leer) afspeuren op nirvanische beloftes en als we die gevonden menen te hebben, ons daarmee versmeltend verbinden: ha, eindelijk, in deze visie kan ik me ontspannen en zal mijn leven 'goed' worden. Ik beschrijf dit als een actief speuren en kiezen, maar zo bewust gaat dat allemaal niet vanuit de pre ego optieken. Er is nooit sprake van nadenken, overwegen, vergelijken, besluit nemen enzovoort. Dat veronderstelt namelijk al een gedifferentieerde ego-betrekking. De verbinding wordt vanuit symbiotische optiek onbewust aangegaan en wordt gedreven door de elementaire behoefte aan hechting en omhulling.

De symbioot gaat in de leer wonen, zoals hij vroeger in het 'huis van de ouders' gewoond heeft. De leer is een gezinsvervangend tehuis geworden, een toevlucht, de plek waar je veilig bent voor de vernietigende ander. De plek waar het 'goed' is. De leer is dus niet iets wat dáár is en waar je een relatie mee kunt aangaan. De leer wordt (onbewust) benaderd als een leefruimte, een baarmoeder, een omhulling. Er zijn strategische en teruggetrokken aspecten aan de symbiotische relatie met de leer: Als je in de strategische modus bent neem je niet de tijd om de leer goed te bestuderen, erover na te denken of kritisch te beschouwen. Je kauwt er niet op maar slikt het in zijn geheel door als een soort magische gelukspil. De strategische dienaren van de teruggetrokken zelf verlangens zullen zich gretig werpen op de methodes en principes die aangeboden worden, ze ijverig beoefenen met het beloofde land als doel voor ogen. Niet erg libidineus en vreugdevol dus.

In de teruggetrokken modus van symbiose sta je dicht bij de verlangens van omhulling, liefde en veiligheid (zonder deze overigens bewust te kunnen ervaren, die differentiatie en bewustzijnsvermogens zijn niet ontwikkeld) en zal je de leer vooral beoordelen in termen van hoe liefdevol en acceptierend de boodschappen zijn. Ook wil je in de teruggetrokken modus je juist helemaal niet mobiliseren en zoek je boodschappen die je geruststellen dat alles al helemaal goed is zoals het is, en dat je dus niets hoeft te doen.

Samenvattend:

De positieve overdracht vanuit symbiose op de leer is dat het een veilige omhulling biedt, liefdevol naar jou is en jou ontslaat van alle dwang en super- ego aanvallen. Kortom dat je eindelijk kunt ontspannen.

De negatieve overdracht vanuit symbiose is dat de leer niet compassievol is, jou geen rust en ontspanning gunt, jou in een koud universum werpt, onmenselijk en wreed is en dat je 'van alles moet'.

*Narcisme: de leer die onze grootsheid spiegelt.*

De narcist benadert 'de leer' als een object om zijn identiteit mee te versterken en op te pompen. Hij kan net zomin als de symbioot een gedifferentieerde, realistische en gewogen relatie aangaan met de leer. Ook de narcist slikt de leer zonder te kauwen door maar wordt door andere aspecten aangetrokken. De narcist speurt de leer af naar elementen waarmee hij zijn wankel bouwwerk van defensieve idealiseringen kan stutten. De realisatie dat we in wezen verlichte spiritwezens zijn is hier bijvoorbeeld een goede kandidaat voor. En natuurlijk de visie van de 'niet herkende boeddhakwaliteit'.

De ontvullende en realistische boodschappen in de leer rond bijvoorbeeld de noodzaak tot oefening en inspanning, het steeds weer opnieuw met je neurose geconfronteerd worden, verschillen rond niveaus van actualisatie, zijn lastig te incasseren voor de narcist en zullen ontweken worden.

In de strategische modus gebruikt de narcist de leer als instrument tot zelfvermeerdering en glorie en zal dus ijverig bezig zijn om de leer toe te eigenen met dat doel. Hij zal dat het liefst zo doen dat hij zijn eigen kleinheid en onvermogen daarbij niet hoeft tegen te komen.

Het teruggetrokken zelf van de narcist wil versmeltend verbonden zijn met de geïdealiseerde leer. Hij kan (nog) niet herkennen dat de leer door een ander mens is ontworpen, tenzij de ander tot bovenmenselijke proportie opgeblazen wordt en hij zich daarmee idealiserend mee kan identificeren.

Samenvattend:

Vanuit de narcistische modus zal de positieve overdracht naar de leer ontstaan vanuit de inschatting dat de leer jou helpt om grootser, idealer, succesvoller en autonomer te worden. De negatieve overdracht ontstaat als je het idee hebt dat de leer jou beledigd of beperkt: er is geen plaats voor mijn eigenheid. Je voelt je dan vernietigd en zult daarop reageren met een even vernietigende devaluering van de leer.

De relatie met de leer op rijp ego niveau

Het vroege regel/rol niveau (de eerste fase van ego ontwikkeling) is conformistisch en onrijp en valt zeker niet samen met de ego-fase zoals ik die hier ga typeren. Ik sla de bespreking daarvan over om het betoog te vereenvoudigen. Het ego niveau zoals ik het hieronder ga beschrijven is een rijp ego niveau, waarin er een heldere grens is tussen zelf en ander, en de persoon een eigen 'ruimte' heeft waarin hij kan ontspannen. Er is een sterk ontwikkeld stuurmanschap ten opzichte van de impulsen en gevoelens uit de pre-ego dimensies. Ze worden erkend en welwillend bejegend, maar de stuurman is de baas. Er is een gevoel van competentie over het eigen leven, je leeft je leven volgens je eigen keuzes. Het mooie in het leven wordt niet geïdealiseerd, het lelijke in het leven niet ontweken. Al met al een nuchtere,

realistische en competente optiek.

Hoe benadert een rijp ego 'de leer'? De leer wordt niet als 'verlossingsleer' benaderd, maar als instructies voor levenskunst, waarbij het vanzelfsprekend is dat deze kunst beoefend moet worden en dat het tijd kost om de kunst eigen te maken. Oefening baart kunst. De leer wordt onderzocht, bevraagd en getoetst aan eigen ervaring. De leer wordt in de context gezien van andere stromingen, staat niet op zichzelf, maar is schatplichtig. De leer wordt wel gerespecteerd als een creatie van de geestelijke vader daarvan, dus ook niet gereduceerd tot de componenten: 'het is maar een samenraapsel van...' De leer wordt gezien als een samenhangende set van principes en vaardigheden die jou helpen op jouw pad van levenskunst. Je levert zelf het voertuig en de brandstof. De leer levert de gebruiksaanwijzingen over het voertuig en de route die je kunt nemen. Je begrijpt dat het pad alleen effectief is als:

- Je je binnen de grenzen van dat pad beweegt.
- Niet allerlei paden gaat mengen.
- Ook oefeningen doet en dimensies verkent die jou aanvankelijk vreemd zijn of niet aanspreken.
- Je volhoudt, ook als er schijnbaar geen vooruitgang is.
- Je alle relevante informatie geeft aan de begeleiders van het pad, zodat ze jou inderdaad kunnen begeleiden.
- Er op ego-niveau een realistische werkrelatie is met 'de leer'. Je weet dat je zelf de kracht moet opbrengen voor het werk en bent dankbaar voor de deskundige aanwijzingen die de leer jou daarbij geeft.
- Jouw eigen kritisch vermogen intact en actief blijft (zonder dat je de leer devaluerend hoeft te vernietigen zoals je dat in de pre-ego optiek doet als je wilt differentiëren).
- Je begrijpt dat je je niet hals-over-kop moet committeren aan het pad, maar deze moet onderzoeken, proeven en stap voor stap eigen moet maken.
- Je beseft dat ieder pad zijn sterke en zwakke kanten heeft en nooit naadloos op jou zal kunnen aansluiten. Jouw keuze voor de leer is dus gebaseerd op een realistische 'goed genoeg' beoordeling daarvan.
- Je weet dat het tijd, geld en toewijding gaat kosten.

De overdrachten zijn in de ego optiek niet sterk. De afhankelijkheid is namelijk niet onrealistisch groot. Er is wel ruimte voor allerlei positieve gevoelens over de kwaliteit en deskundigheid en negatieve gevoelens over fouten, slordigheden, tekortkomingen etc. in de leer, zonder dat dit laatste tot een crisis in de relatie hoeft te leiden.

De spirituele relatie met de leer

In de ego wijze van relateren aan 'de leer' zal deze nuchter en kritisch beoordeeld worden op zijn grondigheid, deskundigheid, innerlijke consistentie, toetsbaarheid etc. Het is een bijna wetenschappelijke benadering die daarbij ook een zekere distantie impliceert. Deze distantie wordt in de Spiritrelatie met 'de leer' weer opgeheven doordat de student de leer hier benadert als een Spirit communicatie. De leer is een boodschapper en vertolker van de zuivere, heilige subtiele Spirit dimensie. De afstemming is muzisch, minnend. Dat wil zeggen de student is in devotionele

openheid naar de leer, zijn hart is open, en hij heeft een fijnzinnige afstemming op dat wat woorden en uitleg overstijgt. Op wonderbaarlijke manier kan een enkel woord, een enkel inzicht het Licht doen aangaan en een complete transformatie bewerkstelligen van de atmosfeer. Alsof alles baadt in een licht, soliditeit wegvalt en schoonheid, heiligheid en puurheid verschijnt. 'De leer' is nu als de Gestalte, een schijnbaar buiten jou bestaande spirituele vorm, die jou liefdevol aanschouwt, zegent en wijsheid communiceert.

De leer is transmissie, zij communiceert de vrije staat aan jou, wekt die bij jou tot leven en activeert jouw eigen Wijsheidsgeest. De studie van de leer brengt de student in een meditatieve staat, waarbij de inzichten die eerst dode-letter-op-papier waren, nu levend-weten zijn geworden, voorbij conceptuele begrenzing. Het 'weten' wat zo opgewekt is heeft een eigen helderheid en wijsheid, waarbij moeiteloos door verwarring heen gekeken kan worden, verbanden gelegd worden en er een ruime, niet veroordelende blik is. Het is het Licht van Gewaarzijn zelf, wat nooit gevangen is geraakt in de stolling van de psyche. De Spirit leeft niet in de wereld van gestolde concepten, maar heeft haar eigen lichtende, pure en tijdloze bestaansruimte: het 'huis van Zijn', de mandala van verlichting.

Als de student contact maakt met de transmissie van de leer gaat hij participeren aan de subtiele en vreugdevolle communicatie waarvan de Spiritwereld, het 'huis van Zijn' gemaakt is. Deze communicatie zijn de boeddhakwaliteiten, die je niet kunt bezitten, maar die ruimte in jou krijgen als je in communie bent met de Spiritwerkelijkheid.

*Onderscheid pre-ego en Spirit relatie met 'de leer'.*

In de Spirit afstemming op de leer ga je in communie met de Spiritdimensie die daarin gecommuniceerd wordt. Je gaat ook 'wonen' in het 'huis van Zijn'. Dat lijkt allemaal verdacht veel op de eerder beschreven versmolten pre-ego omhulling. En inderdaad kunnen pre-ego versmelting en trans-ego communie gemakkelijk met elkaar verward worden. Er zijn echter cruciale verschillen:

In de Spirit afstemming zal vroeger of later de ervaring ontstaan dat je zelf een Spiritwezen bent. Als Spiritwezen ben je niet bang of behoeftig en woon je niet in een omhulling, maar in de ruimte van (gewaar)Zijn.

Omdat 'de leer' niet als omhulling benaderd wordt, hoeft ze niet vastgehouden, verdedigd of gedevalueerd te worden. Er zal geen binnen-buiten grens gecreëerd worden naar andere 'leren', met de daarbij horende vijandigheid en diskwalificaties. Tegelijkertijd zullen ook de verschillen niet verdoezeld worden (we willen allemaal hetzelfde) of gemeend worden dat je allerlei leren door elkaar heen kunt volgen. Dat zijn pre-ego posities. De onbewuste toe-eigening van de leer zoals de narcist dat kan doen, waarbij hij uit beeld zet dat hij zijn kennis en vaardigheden heeft overgedragen gekregen van een levende leraar en doet alsof hij het zelf verzonnen heeft, zal ook niet plaatsvinden, omdat de student ongegeneerd dankbaar is naar de leer. Die dankbaarheid opent zijn hart voor de transmissie. Zonder die reële (ego niveau) en spirituele (Spirit niveau) dankbaarheid wordt de leer verplat tot de pre-ego interpretaties daarvan.

In de spirituele afstemming ben je niet uit op verlossing, je hebt vrede gesloten met je tragisch existentiële positie, je hoopt nergens meer op en bent daardoor gevoelig



voor de heelheid die aanwezig is in hoe-het-is. Dit is in grote tegenstelling tot de pre-ego projecties op de leer als verlossing- en heilsleer.

De Spiritafstemming maakt de straling van je non-duale aard wakker, waardoor de Spirit niet iets is wat dáár is als een object om je mee te verbinden (de pre-ego reflex), maar in alle vormen van subject en object in even grote mate aanwezig is. Daardoor zullen de begeerte en agressie reflexen, die een afstand veronderstellen tussen jezelf en het object niet geactiveerd worden. Alles is al schoonheid en straling, waar zou je je dan nog mee verbinden of van distantiëren? De ego optiek relatering aan de leer vormt het fundament voor de spiritrelatie met de leer. Alleen als de student vanuit volwassenheid, verantwoordelijkheid en realisme zich met de leer verhoudt, kan hij de Spiritkwaliteiten zien in hun eigen ruimte en niet als troost en escapisme inzetten. De spiritkwaliteiten dienen nergens voor, ze zijn geen antwoord op de pre-egoverlangens naar liefde en competentie. Ze zijn geen pappa of mamma, het zijn subtiele manifestaties die door jou geliefd worden vanwege hun schoonheid.

De non duale relatie met de leer

In de non duale afstemming op de leer, wordt je door de leer geïntroduceerd in je non duale aard. Die introductie kan alleen plaatsvinden als het Spiritkanaal open is en er dus een devotionele relatie met de leer is. In die zin bouwt de non duale afstemming voort op de Spirit afstemming. Het verschil met de Spirit-afstemming is dat de nadruk meer ligt op de grond van alle verschijnselen en minder op de heilige Spiritmanifestatie daarvan. Kunnen de Spiritvormen nog enigszins ingepast worden in de tijd-ruimte coördinaten van onze conceptuele geest, de non duale grond gaat voorbij ieder referentiepunt, houvast, ijkpunt of oriëntatie.

Is er in de Spiritafstemming nog sprake van dialoog, kwaliteiten, vervoering, proces van openbaring, belichaming enzovoort, in de non duale introductie lijkt er eigenlijk niets te gebeuren. De geest rust hier voorbij het vormenspel in de openheid van gewaarzijn. Je bent niet meer gericht op vormen, processen, kwaliteiten, staten, maar op Zijn zelf.

De subtiele hechting-aan-ervaring die nog aanwezig kan zijn in de Spiritafstemming (en die ons geruststelt: we ervaren, dus we bestaan) wordt volkomen doorgesneden in de non duale realisatie. Er is ervaring, maar niemand die dat ervaart. Ervaring is het spel van Gewaarzijn en wordt door niemand waargenomen. Dit is verlichting, de volkomen vrije, open staat van Zijn, die spontaan en onverwoestbaar aanwezig is als de grond van jouw bewustzijn. Als je dit hebt ervaren weet je: zo is het echt, zo is het altijd geweest, zo zal het altijd zijn. Je benadert de leer nu als verlichte leraar die jou introduceert in jouw verlichte aard. Als de dharmakaya boeddha Samanthabhadra waar je altijd mee identiek geweest bent. Je bent daarmee niet in communie, je bent er identiek aan.

De leer, de leraren, de spirituele sangha, de subtiele Spiritwerelden zijn allemaal boodschappers en helpers geweest om jou thuis te brengen in waar je altijd al was. Hun functie houdt hier op. Je onthecht jezelf van de hechtrelatie die je met hen hebt opgebouwd. Zij hebben nooit werkelijk bestaan, jij hebt nooit werkelijk bestaan. De

leraar, leer en sangha, het pad, jouw studentschap zijn uiteindelijk illusoire vormen. Je bent nooit van huis geweest, je bent nooit op het pad geweest, je bent nooit gearriveerd, er is alleen verlichting, verlichting bestaat niet.

Is het pad hiermee beëindigd? Hebben we de drie juwelen niet meer nodig? Ja, in absolute zin wel, maar als we realistisch zijn weten we dat we condities voor onszelf moeten scheppen om de actualisatie van verlichting mogelijk te maken. En dus nemen we de disciplines van het pad op ons en beschouwen die nu als een verlichte expressie van de non duale realisatie. We verenigen ons muzisch minnend met de Spiritmanifestaties, laten deze opkomen uit de leegte van ons verlichte Gewaarzijn en daarin weer oplossen. We bestuderen de leer en gaan daar steeds meer Spirit en verlichting in ontdekken.

#### *Tenslotte*

Er is iets eeuwigs aan 'de leer'. De leraar gaat dood, de sangha is veranderlijk, maar Spirit en non duale transmissie van 'de leer' blijft dezelfde. Ze overleeft de leraar en de veranderlijkheden van de sangha. Ze rust in spiritueel opzicht op inzichten en waarheden die tijdloos en onveranderlijk zijn. Die identiek zijn met wie wij ten diepste altijd al zijn.

Er zijn daarnaast ook veranderlijke aspecten van de leer. de psychologische inzichten, de verwoording van principes, de voorgestelde disciplines, de accenten die gelegd worden, de selectie van wat wel en niet erin opgenomen wordt, de culturele jas waarin het gestoken is, de visie op levenskunst. Dat is allemaal betrekkelijk, voorlopig en beperkt mensenwerk. Daar mag en moet allemaal over gediscussieerd worden, dat mag nooit een status van onfeilbaar en onveranderlijk krijgen.

Ikzelf vind dat er veel te weinig discussie over en onderzoek naar de leer van Zijnsoriëntatie plaatsvindt. Ik ben bang dat dat wijst op een pre-ego relatie met de leer en waarschijnlijk niet op een Spirit en non duale relatie. Ik wil de studenten oproepen om een volwassen en kritische houding aannemen naar de leer zoals die zich inmiddels heeft ontwikkeld. Zowel de leer als de student wordt daar sterker van.

Dit kritisch onderzoek is iets anders dan pre-ego devaluatie, afzetten, of je willen ontworstelen aan de benauwdheid die de beperking van de leer bij je oproept doordat je van de leer een baarmoeder hebt gemaakt. Als je het idee hebt dat de leer jou beperkingen oplegt of onvoldoende spiegelt is dat vrijwel zeker een teken van pre-ego projecties op de leer.

Als we 'de leer' zelf aan het woord laten, hoe wil de leer dan benaderd worden?

*Onderzoek mij, proef mij, Denk over mij na, discussieer over mij.*

*Probeer mij uit*

*Volg mijn aanwijzingen*

*Laat mij je binnenvoeren in de ruimte van je geest*

*Neem deel aan de Spirit communie  
Voel de nabijheid van de inspiratie van alle tijden Herken jezelf als  
Spiritwezen*

*Sta toe dat ik je voorbij geboorte en dood voer  
In de ongeboren stralende aard van jouw Gewaarzijn. Kom thuis in  
je aard.*

*Hou mij in jouw hart, want ik ben jou. Herinner mij wanneer je maar  
kunt en dien daarmee de mensheid.*

Hans Knibbe Augustus 2014

# Supplement

## Het intrede ritueel. Hans Knibbe

### *Waarom een Zijnskring?*

De Kring is een van de kostbare en onmisbare juwelen, naast de leraar en de leer. Het is het groepslichaam van de gecommitteerde studenten, van degenen die verlichting een belangrijke plaats in hun leven willen geven en daarvoor dit pad, deze leraar, en deze leer kiezen.

De drie juwelen (leraar, leer en kring) komen alleen in relatie met elkaar tot vorm. Alleen als er een kring is, kan de leraar zijn leraarschap uitoefenen. Als de kring spiritueel afgestemd is, kan in de ontvankelijk ruimte die zij vormt inspiratie incarneren en iedere participant (inclusief de leraar) op een hoger trillingsniveau brengen. In deze spirituele communie ont-stolt de kring van een -door de psyche gedomineerde- conventionele groep tot een spiritueel lichaam. Hieraan deelnemen is een zegening en een enorme katalysator van en steun op het pad.

### *De gevaren en mogelijkheden van een Kring*

Nu ontstaat in iedere retraite die ik geef spirituele communie, daarvoor is dus geen vaste groep en structuur als de 'Kring' nodig. Het is zelfs zo dat een al langer bestaande kring remmend kan werken op spirituele communie omdat een doorgaande vaste groep binnen de psyche van de deelnemers ongemerkt een sterk hechtvlak kan worden omdat deze groep voor hen de functie krijgt van een spiritueel 'thuis'. De patronen van het 'huis van de ouders' worden dan onherroepelijk geactiveerd en het teruggetrokken zelf wordt onbewust en ongewild ondergebracht in de kring. Wat begonnen was met de intentie van spiritueel samenzijn, een Kring, krijgt de functie van hechtobject, van gezinsvervangend tehuis. En net zoals in ieder gezin en groep is het daarmee een arena geworden van passies en agressies, ontkenningen daarvan, hechting en ontwijking, roddelen, bondjes vormen, afzetten tegen de machtige instituten als school en leraar, ondergronds gaan met wat je echt vindt, je superieur of inferieur opstellen enzovoort. De spirituele openheid kan heel makkelijk het onderspit delven als deze krachten gaan domineren.

Toch zou het ook niet kloppen wat mij betreft om daarom maar geen verband en verbond met elkaar aan te gaan, om zo deze spanningen en dit gedoe te ontwijken. De vrijblijvendheid in het ontwijken van verbinding zal de altijd aanwezige symbiotische en narcistische lagen in ons toedekken en zal dus eveneens als rem gaan werken op het spirituele pad. Want verlichting en verbinding-ontkennend-eiland-bewustzijn zijn elkaars tegenpolen.

Een spiritueel pad is een pad van in-communicatie-zijn, de illusie van afgescheidenheid doorzien en daaraan wennen. Het is daarom passend en raadzaam om spiritualiteit te beoefenen in een sociale context. Het is zelfs de vraag of je

überhaupt wel van een spiritueel pad kunt spreken als je je niet verbindt met een groep, een leraar en een leer.

In mijn nieuwe boek 'Zie je bent al vrij' zeg ik hierover: "Er is iets paradoxaals aan non-duale beoefening en het non-duale pad. Ieder idee van beoefening is vanuit het standpunt van oorspronkelijke vrijheid een misvatting. Toch zul je zonder beoefening een hulpeloos slachtoffer van je ik-krampgewoontes blijven.'

Zo ook met het idee van een pad: het pad suggereert een doel en een uitgekende samenstelling van hulpmiddelen om dat doel te bereiken. Ook dat is misleidend: oorspronkelijke vrijheid is nooit het resultaat van een pad met principes of methodes. En toch: als we geen pad gaan, als we ons niet verbinden met een leraar, een visie en een groep medebeoefenaren, lopen we een grote kans te verdwalen en onze neurose uit te leven. Door ons te verbinden met een pad worden onze psychologische hechtbewegingen geactiveerd. Aanvankelijk zal het pad waarschijnlijk een 'goede moeder' voor ons zijn, waardoor we ons geaccepteerd en begrepen voelen. Vroeger of later zal het pad vervolgens de 'slechte moeder' worden van wie we niet onszelf mogen zijn, wat ons bang en boos maakt. Beide overdrachten (zo heet dit in psychologisch jargon) slaan de plank mis. Het non-duale pad kan geen hechtobject zijn, want vrijheid kan niet in de kleine ruimte van een (veilige) hechtrelatie leven. Oorspronkelijke vrijheid heeft geen veilige ruimte nodig om zich te ontwikkelen. Hij dient slechts herkend te worden. En zodra vrijheid herkend wordt, blijkt zij compleet, voldragen en volwassen te zijn. Vrijheid hoeft dus geen groeiproces mee te maken. Het non-duale pad is daarom geen pad dat op psychologische veiligheid en groei gericht is en dus positieve overdracht zou moeten stimuleren.

Het jezelf bekennen tot een pad is ook nooit een belemmering (de aanname vanuit negatieve overdracht) voor oorspronkelijke vrijheid. De onvermijdelijke relatieve beperking van leraar, leer en kring zijn alleen beperkingen als de student zich daar hechtend mee verbindt. Vanuit oorspronkelijke vrijheid zijn beperkingen een verschijningsvorm van vrijheid, tot vorm geworden vrijheid. De psychologische hechtbewegingen die onherroepelijk tevoorschijn komen, zijn daarom een mogelijkheid voor de student om een dieper gelegen ik-kramp patroon te herkennen, om er zodoende aan voorbij te kunnen gaan. Het pad dient niet als hechtobject; het pad dient om de oorspronkelijke vrijheid (die nooit gehecht is geweest), te herkennen terwijl hechtreacties plaatsvinden. Dus vrij te zijn terwijl je haat en bang bent.

Chögyam Trungpa zei hierover: 'Het pad dient om onze negativiteit tevoorschijn te brengen.' In mijn termen: het pad is gebaseerd op liefdevol vertrouwen naar de leraar, de leer en de kring, waardoor (in tweede instantie) de negatieve overdracht wakker zal worden en je een kans krijgt de diepste kramp, die direct samenhangt met je identiteit, onder ogen te zien. Zoiets is een diepgaand en verwarrend gebeuren. Helaas haakt een aantal studenten af, omdat ze de negativiteit die omhoogkomt niet toe-eigenen en subjectiveren, maar dit objectiveren en toeschrijven aan de tekortkomingen van de leer en/of de leraar. Daarmee vermijden ze hun eigen negativiteit onder ogen te komen; ze verlaten het pad en hopen elders een leraar te vinden waarbij deze negatieve overdracht (nog) niet speelt.

De moeilijkheden op het pad – de onvermijdelijke hechtreacties en de positieve en negatieve overdracht die daarmee samenhangen – geven ook aan wat de bijzondere waarde is van een pad: je komt daarin jezelf tegen op het diepste niveau. Wanneer je praktiseert zonder je aan een pad te verbinden, ontloop je je hechtreacties. Dat is rustig en minder verwarrend, maar laat ook een cruciaal deel van je wezen onbelicht. Meestal is zo'n keuze defensief en heeft dat te maken met gekwetst vertrouwen. Kortom, het non-duale pad is een *contradictio in terminis*, maar ondertussen is het onmisbaar voor ons. In de Zentraditie bestaat de uitdrukking 'het padloze pad', wat ik een mooie term vind voor de paradoxale aard van het non-duale pad.

### *Studiedagen*

We hebben ontdekt dat het voor veel studenten lastig is om zich te verhouden met een spiritueel aanbod, een spirituele leraar, de leer en de kring. We hebben daarvoor geen passende modellen in het westen (althans dat is mijn indruk) en moeten het wiel zelf beetje bij beetje uitvinden. We hebben niet alleen emotionele weerstand (het is een sekte, ik lever me uit, ik ben mijn vrijheid kwijt), er is ook veel onwetendheid, gebrek aan educatie en inzicht over wat een spirituele relatie inhoudt. De studiedagen richten zich met name op dit ego niveau van inzicht en kennis. De teneur van mijn artikelen die ik voor de studiedagen geschreven heb is dat het spirituele pad en ons samenzijn gefundeerd dient te zijn op een realistisch ego-niveau.

We hebben op dit moment van schrijven 3 studiedagen achter de rug die zeer succesvol waren en druk bezocht (65 tot 85 deelnemers). Er is uitgebreid studiemateriaal ontwikkeld (zie de website van de stichting) en op de dagen zelf hebben ervaringsmatige verkenningen en discussies plaatsgevonden. Ik heb de indruk dat hierdoor iets blijvend is veranderd: meer inzicht, realistische informatie, minder naïviteit en romantiek. We hebben besloten om studiedagen een vast onderdeel van het aanbod te maken.

### *Het belang van openheid in de onderlinge relaties*

We zijn bij elkaar om het pad te lopen, niet omdat we zo op elkaar gesteld zouden zijn, ons verwant aan elkaar zouden moeten voelen, of welk ander sociaal motief dan ook. We hebben een werkrelatie met elkaar. Binnen het kader van die werkrelatie maak je je afwegingen of je iemand wil aanspreken op wat jij als belemmerend of negatief ervaart in het kader van het samen op Pad zijn.

Dat vraagt veel van alle deelnemers, je neemt een risico als je iets aan de kaak stelt, je maakt het voor jezelf en de anderen (tijdelijk) onveiliger. Hier heeft iedereen veel te leren: wanneer is het passend, wanneer te veel, hoe breng je het zodat de ander het kan horen, hoe kun je zelf kritiek aannemen? enzovoort. De overgangscommissie heeft de ontwikkeling van bewustzijn en vaardigheid op dit gebied hoog op de agenda bezet en beschouwt dit als een cruciale bouwsteen van een goed functionerende Kring. Zo zullen er twee 'opschonings' dagen per jaar besteed worden aan het trainen van deze vaardigheden en het begeleiden van vastgelopen communicatie (zie onder bij praktiseergroepen).

*Kringlid zijn betekent cultuurdrager zijn*

We beseffen dat als we zo'n riskant project van een spirituele verbinding met elkaar aangaan, we voortdurende zorg moeten besteden aan opschoning van de relatie met de die juwelen. De kring vormt een uitdaging voor ons om de relationele reflexen en patronen die we hebben in het licht van de Spirit te zetten. De Kring is een onbarmhartige spiegel voor onze neurotische patronen. Kun je op je kussentje nog geloven dat je enigszins evenwichtig en wijs bent, zodra je 'een mensch' in beeld krijgt, zul je je neurose activeren en ontdek je dat je kinderlijk, afhankelijk, haatdragend, kleingeestig, fobisch, agressief, competitief en isolerend bent. Door dit vanuit een Spirituele optiek te benaderen zul je de rijkdom van je wezen vrijmaken. Het zijn allemaal niet herkende boeddhakwaliteiten en kunnen van harte verwelkomd worden op het pad. Het stelt wel enorme uitdagingen aan ons, de passies komen vrij en kunnen je heel gemakkelijk in een primitieve optiek trekken. Dat is nu eenmaal de situatie op het Zijnsgeoriënteerde verlichtingspad dat op vrijheid en natuurlijkheid gericht is en niet op zelfverbetering en ego-controle.

In de Tibetaanse traditie worden hele hoge eisen gesteld aan de studenten (en leraar) voordat ze het tantrische en dzogchen pad mogen betreden. In de meeste gevallen zijn de studenten al uitgebreid getraind in de filosofie van het boeddhisme en hebben ze vele maanden en vaak jaren shamatha en vipassana meditatie en ngöndro practices gedaan.

Dit alles omdat ze weten dat het pad grote krachten vrijmaakt en dus een goede ondergrond nodig heeft. In tantra en dzogchen ga je voorbij de psyche, je betreedt de dimensie van de grenzeloze Spirit en alles- ontketenend Gewaarzijn. Dan kun je maar beter een goed ontwikkeld ego apparaat hebben!

Wij doen het anders: we beginnen het Zijnsgeoriënteerde pad meteen bij de hoogste leer, de non duale visie, maken contact met de Spirit en werken ondertussen ook aan ego structuren via alle eerste perspectiefoefeningen en -begeleiding. Daar is veel voor te zeggen, maar het betekent wel dat de ego-competenties blijvende versterking nodig hebben op het pad. We mogen niet aannemen dat die een gepasseerd station zijn omdat we al met de hoogste beoefeningen bezig zijn.

Om de ontketening door de beoefening en de sluipende pre-ego bezetting van ons samenzijn in goede banen te leiden zijn heldere afspraken nodig over hoe we met elkaar omgaan. Een cultureel kader dus, waarin de ego competenties aangesproken worden.

Het intrederitueel krijgt dan de betekenis van een ritueel moment waarbij alle studenten die mij als hun spirituele leraar erkennen, hun onderlinge spirituele verbondenheid bevestigen en hun commitment uit te spreken om 'cultuurdrager' te zijn. Dat wil zeggen deze spiritueel aan mij gecommitteerde studenten maken zich expliciet verantwoordelijk voor het ontwikkelen, zorg dragen voor en het bewaken van de inhoud en de kwaliteit van de spirituele cultuur. Ze doen dat door daar op te studeren, daarover na te denken en te schrijven, de onderlinge relaties 'schoon' te

houden, een voorbeeld te zijn voor niet-ingetreden en door taken op zich te nemen in de Kring en gemeenschap.

*Niet iedere deelnemer aan een leergang hoeft Kringlid te zijn.*

De Kring bestaat uit deze gecommiteerden en is dus niet identiek met de deelnemers van de leergangen. Juist om iedereen de gelegenheid te geven om langzaam en weloverwogen tot het besluit te komen om een spiritueel commitment met mij als hun leraar en de Kring als hun 'sangha' aan te gaan, is het belangrijk dat de leergangen open blijven voor niet-ingetreden. Ook moet het gemakkelijk worden om je commitment aan mij als je belangrijkste spirituele leraar 'terug te geven' terwijl je dan nog wel de leergangen of andere retraites kunt bezoeken.

Voor wie is de Zijnskring geschikt?

- als je je onder mijn leiding je pad van deconstructie en ontkenning wil lopen en we daar een gesprek over gehad hebben. (veel studenten hebben dit al gedaan)
- als je beseft dat 'de Kring' jouw neurose zal belichten en je dat als onderdeel van je pad wilt zien.
- als je de relatie met mij en de Kring beschouwt als een spirituele werk relatie. (wat dit inhoudt, wordt verderop uitgelegd)
- als je ten alle tijde aangesproken wilt worden op het bewaren van de spirituele cultuur.
- als je belooft dat je zelf cultuurdrager wilt zijn.
- als je wilt bijdragen aan de Kring en de gemeenschap van Zijnsoriëntatie.
- als je belooft op waardige wijze afscheid te nemen van mij en Kringleden als dat voor jou aan de orde is.

Alle eisen zijn -zoals jullie kunnen lezen-geformuleerd op ego-niveau, dit is in lijn met de strekking van mijn artikelen over het pad, waarbij ik heb gesteld dat het ego-niveau van relateren het fundament vormt van het vrijheidspad.

Voor wie is de Zijnskring niet geschikt?

Als je merkt dat je weerstand voelt tegen 'regels', of 'ergens bijhoren', twijfelt aan het spirituele kaliber van Zijnsoriëntatie of de leraar, gelooft dat je je pad net zo goed zonder lidmaatschap van de Kring kunt vormgeven, is het voor alle partijen beter dat je geen lid van de Kring wordt.

*Intrederitueel*

Er zal ieder jaar een bijeenkomst georganiseerd worden van 'De Kring' waarin nieuwe studenten -nadat ze een gesprek met mij gehad hebben- kunnen 'intreden' in de Kring van medepadlopers. In diezelfde bijeenkomst kunnen de bestaande leden hun geloftes herinneren en bekrachtigen. En kunnen degenen die willen uittreden dit op rituele wijze doen.



## *De geloftes*

### **Intentie**

*Ik beseft dat ik bevoorrecht ben dat ik kan participeren aan het spirituele lichaam dat ontstaat door het samenkomen van de leraar Hans Knibbe, de leer Zijnsoriëntatie en de Kring van toegewijde studenten. Ik realiseer me de kostbaarheid daarvan en beloof mijn best te doen om het spirituele lichaam wat door de drie juwelen gevormd wordt vanuit de hoogste optiek te benaderen, te koesteren en te behoeden voor beschadiging. Om deze belofte waar te kunnen maken zal ik de volgende disciplines beoefenen:*

### **Meditatie**

*v Ik zal gemiddeld 45 minuten meditatie beoefening per dag doen.*

### **In ere houden van de Leraar, Leer en Kring.**

*Ik zal de leraar in ere houden en de inspiratieverbinding bewaren.*

*Ik zal de leer in ere houden en als voertuig van vrijheid en verlichting benaderen.*

*Ik zal de Kring als holon en mijn mede studenten als padlopers in ere houden.*

### **Compassie**

*Ik zal mezelf liefhebben, waarderen en goed verzorgen. v*

*Ik beseft dat ik verbonden ben met de aarde en haar bewoners en zal mijn liefde en zorg naar hen uitstrekken.*

## Achterliggende gedachtes en principes bij de geloftes

### *De intentie*

Wanneer we in openheid bij elkaar zijn vanuit liefde voor de Spirit en non dual Zijn kan er een tastbaar en prachtig Spirit veld ontstaan. Dat veld overstijgt de leraar, leer en kring en heeft een intense katalyserende werking op de participanten.

Het samenzijn is dan een viering van openheid en psyche-overstijgend contact. In dit klimaat komen de leraar, leer en kring pas goed tot hun recht. Zowel de studenten als de leraar moeten zich inzetten om dit mogelijk te maken, door de disciplines te beoefenen en zich in het contact volledig te openen naar elkaar. Het laten versloffen van de disciplines werkt verstorend op de openheid in het contact en verzwakt het inspiratielichaam dat met elkaar gevormd kan worden.

Het is belangrijk om te beseffen dat we bij elkaar zijn om de Spirit en onze non-duale vrijheid te realiseren. We zijn niet bij elkaar om ons psychologisch te ontwikkelen, onderzoek te doen naar onszelf, sociale vaardigheid op te doen, ons vakmatig te ontwikkelen, vrienden te maken, of alsnog een 'thuis' te vinden. Hoe belangrijk de psychologische ontwikkeling ook is, wanneer dit het belangrijkste motief en

aandachtspunt is, wordt de spirituele communie onmogelijk. Het psychologische proces dat ondertussen natuurlijk ook plaatsvindt als je je opent, wordt van harte uitgenodigd in de spirituele ruimte en vindt daar vanzelf zijn vrije vorm als Zijnskwaliteit en speelse manifestatie van openheid.

Wanneer deze spontane bevrijding niet plaatsvindt, is het aan de orde om daar psychologisch werk aan te verrichten in padcoaching of individuele zittingen bij een Zijnsgeoriënteerde begeleider. Ook is het ontwikkelen van sociale sensitiviteit, zelfkennis, communicatievaardigheid, jezelf vanuit je wijsheidsgeest begeleiden enzovoort beter te leren in een kleine groep dan in de retraites. Breng deze ontwikkel-behoefte dus niet onder in de retraites en neem zelf initiatief om begeleiding te zoeken als je merkt dat je stagneert.

#### *De meditatie discipline*

Het pad wordt gevormd door de disciplines van vrijheid. De meditatie discipline is daarin vooraanstaand omdat hierin direct doorgestoten wordt naar de ongeconditioneerde, vrije en non duale aard. Door hier langdurig in te vertoeven onthecht je radicaal van het 'huis van de ouders' en bouw je een verlicht gewoontelichaam op. Om hierin succes te hebben moet je voldoende tijd hieraan besteden. Zonder voldoende tijdsinvestering slibben je gevoels- en spirituele energiekanalen dicht en raak je vergroeid met een kleine en defensieve psycheruimte. Incidentele spirituele ervaringen en inzichten zetten geen zoden aan de dijk als het erom gaat om open, fris, onbevangen en losjes in het leven te staan. Dat is een levenskunst die dagelijks beoefend moet worden en dwars tegen onze instincten-tot-zelfbescherming ingaat. We beoefenen meditatie in drie perspectieven die alle drie wezenlijk en onmisbaar zijn op het Zijnsgeoriënteerde pad van verlichting. De meditatie wordt in daartoe speciaal gereserveerde tijdsperiodes beoefend. (meditaties tijdens treinreizen, wandelen of fietsen horen daar niet bij, dat is 'integratie').

#### *Wakkerte (eerste perspectief)*

Stabiele en ontspannen aandacht naar een zelfgekozen onderwerp (meestal adem), Subcategorie hiervan zijn de energie-regulatie oefeningen: warmte in buik, grounding, ademverdieping, meditatie in beweging structuren.

#### *Spirit toewending en belichaming (tweede perspectief)*

Toewending naar Spirit aard (via 'Huis van Zijn' Gestalte, lineage visualisaties, en mantra zingen).

Ontvangen van zegening. Belichaming van Spirit gedaante/Lichtlichaam.

#### *Non duale beoefening (derde perspectief)*

Trekchö: doorstoten naar de onbeschreven aard, de dharmakaya grond Non meditation: moeiteloos zijn, zonder te fixeren in deze openheid.

Niet afgeleid raken hiervan. Non-distraction.

*In ere houden van leraar, leer en kring*

*-Het eren van de leraar*

De spirituele verbintenis. De spirituele verbintenis met de leraar heet in het Tibetaans boeddhisme samaya. Het is een verbond tussen de leraar en student. Het bindt hen aan elkaar. Verbreking van de samaya wordt als een heel ernstige misstap gezien die grote schade kan berokkenen aan zowel de leraar als de student. Je verbreekt de samaya als je je niet houdt aan de regels, adviezen en opdrachten van de leraar. Dat is het fysieke, concrete niveau. Er is echter ook een subtieler niveau van Spirit-verbinding die ik als volgt begrijp: door de verbinding met de leraar aan te gaan, verbind je je met het Spiritlichaam van de leraar, wat bestaat uit de zegenende invloed van de lineage, de kwaliteit van zijn eigen actualisatie, de levende kennis van verlichting en de liefdevolle toewijding van zijn studenten. De leraar laat jou als het ware binnen in zijn intieme Spiritruimte en maakt zichzelf en alle beoefenaren die daarmee verbonden zijn kwetsbaar voor jouw invloed. Als je de samaya (vanuit negativiteit) verbreekt, beschadig je dit inspiratielichaam.

Voor ons als postmoderne westerling is het niet vanzelfsprekend dat we zonder meer de adviezen van de leraar opvolgen of hem slaafs volgen in alles wat hij (of zij) zegt en doet. Die kant moeten we dus zeker niet op als we denken over 'gelofte'. Iedere student moet de uitspraken en adviezen van de leraar toetsen aan de eigen ervaring en het eigen kritische vermogen. Toch is het ook nodig om een ontvankelijke houding te hebben, waarin je je eigenwijsheid -op z'n minst tijdelijk- parkeert en tracht de aanwijzingen van de leraar te volgen om je zo zijn manier-van-zijn eigen te maken.

Er is hierover een mooie vergelijking over de leraar-student relatie in het Tibetaans boeddhisme: de student is als een theekop, en de leraar wil daar thee in schenken. Daartoe is het echter wel nodig dat

1. Er geen gat zit in de theekop waar de thee weer uitloopt. Dat houdt in dat de student de leringen ook werkelijk ter harte neemt en praktiseert. Anders 'loopt' de lering weg in vergetelheid.
2. De theekop schoon is. Dat houdt in dat de student zijn opvattingen en ideologieën zoveel mogelijk loslaat en open aanwezig is. Als hij wat hij leert wil mengen met allerlei andere leersystemen en methodes raakt de thee 'vervuild' door oneigenlijke elementen.
3. Dat de theekop niet ondersteboven staat. Dat houdt in dat de student ook echt iets moet willen aannemen van de leraar en niet zelfingenomen en gepantserd is naar de leraar.

Zie verder bevindingen en aanbevelingen studiedag relatie met leraar: het uittreksel uit het boek van Berzin en mijn artikel "overdracht en transmissie". Enkele elementen daaruit:

- Besef dat jij je in een werkrelatie met de leraar begeeft: erken de volwassen rolverdeling leraar-student en besef dat je bij de leraar bent om je bewustzijnswerk te doen en niet om geliefd te worden of erkend/gezien te

worden. Je accepteert krenking en teleurstelling in de relatie als cruciale onthechtingsmomenten die jou kunnen her-enten in jouw tragisch existentiële positie en jou de waardigheid van fundamentele eenzaamheid doet herinneren.

- Versterk genegenheid: beoefen realistische dankbaarheid, benadruk positieve aspecten t.o.v. negatieve. (sutra niveau van benadering van leraar zie Berzin)
- Spirit communie: bewaar de inspiratie verbinding, de uiterlijke leraar is verbonden met de overleveringslijn van inspiratie (lineage) en jouw innerlijke leraar of wijsheidsgeest. Door de Spiritcommunie met de leraar gaande te houden in alle omstandigheden (ook bij irritatie, teleurstelling en boosheid) plaats je je existentiële zwaartepunt in je Spiritaard en ontstijg je de vernauwde en problematische oriëntatie van de psyche.
- Mij als belangrijkste leraar erkennen. Dit laat jou uiteraard vrij om andere leraren te bezoeken, je door hen te laten inspireren en van hen te leren. Als een andere leraar spiritueel belangrijker wordt dan jouw spirituele relatie met mij, is deelname aan 'de Kring' niet meer passend, terwijl je ondertussen altijd welkom blijft in de retraites en leergangen. Geef op passende wijze je commitment aan de leraar terug.
- De relatie met de leraar kan negativiteit losmaken. Dat betekent omgekeerd niet dat de relatie met de leraar en Kring de plek is om deze uit te werken. Bewaar ten alle tijde de inspiratieverbinding met de leraar en doe padcoach zittingen bij een Zijnsgeoriënteerde begeleider. Een gewone therapeut heeft geen kaas gegeten van wat een spirituele connectie met een leraar inhoudt. De kans is groot dat je verkeerd begeleid wordt.
- Een cruciale gelofte aan de leraar is dat je deze zult vrijwaren van jouw negativiteit. Agressie en razernij naar de leraar zijn een bekend en veel voorkomend fenomeen, waarschijnlijk onontkoombaar en zeer vruchtbaar als je wilt subjectiveren. Maar dan moet het je wel vanaf het begin duidelijk zijn dat het absoluut not-done is om de negativiteit te objectiveren, daar medestanders bij te zoeken en in woord en gebaar de leraar te beschadigen. Zonder deze gelofte wil ik mij niet met jou verbinden en lopen ook je mede padlopers te veel risico op emotionele beschadiging en spirituele teleurstelling.
- Durf de leraar achter je te laten in de onbeschreven oorspronkelijke openheid van je geest. Ga voorbij al jouw conceptualisaties van de leraar jezelf en je relatie met hem of haar in het rusten in de ongebooren ruimte van je non duale aard.

#### *-Het eren van de leer*

- Benader de theorie en principes van Zijnsoriëntatie met respect, als een vingerwijzing naar jouw verlichte aard. Dan kan de overdracht van wijsheid die daarin aanwezig is plaats vinden.
- Besef dat de wijsheid van vele generaties, de lineage van het oosten en het westen daarin aanwezig zijn.
- Besef dat het ook altijd voorlopige, tijd en cultuur gebonden, formuleringen van wijsheid zijn, die -in respect- mogen oplossen in openheid en zo ruimte scheppen voor een creatief vormingsproces van beter passende formuleringen

en principes.

- Studeer op de retraiteverslagen en de Zijnsgeoriënteerde boeken. Daarnaast vooral dzogchen literatuur van Padmasambhava en Lonchenpa. Studie (en schrijven hierover) blijkt een belangrijke voorspeller te zijn van succes op het pad.

#### *-Het eren van de Kring*

Besef dat je bij elkaar bent om je vrijheid te herinneren en te vieren. De psychebewegingen zijn gebaseerd op hechting en verhinderen de manifestatie van de spirituele openheid van de sangha. Daarom is het belangrijk om het doel van samenzijn goed in het oog te houden: de Kring (evenals regiogroepen, studiegroepen etc.) dient niet jouw psychologische groei-behoefte, maar is gericht op de herinnering en versterking van je verlichte aard. Door in een groep te beoefenen neemt de concentratie en spirituele intensiteit toe. Zo kun je sneller door blokkades heen werken en wordt je beoefening rijker.

De groep kan je ook ondersteunen in de spirituele gerichtheid als jijzelf afgeleid bent geraakt.

De Kring vormt het klankbord voor de Leraar en Leer, de plek waarin die tot communicatie kunnen komen. De kwaliteit van de Kring bepaalt in hoge mate de kwaliteit van deze overdracht. Daarom:

- Ontsla de Kring van jouw hecht- en erkenningsbehoeftes. Je bent samen om jouw existentiële eenzaamheid, Spiritaard en ongeborenheid-als-iemand te herkennen.
- Probeer geen psychologische groei of emancipatieproces te voltooien in de Kring. (wanneer je dat nodig acht kun je in een padcoachgroep gaan of individuele begeleiding zoeken)
- Ondersteun de hoogste optieken in elkaar (existentieel, Spirit en non dual) en weiger om mee te gaan in het uit-acten van lagere optieken (symbiotisch, narcistisch en regel-rol).
- Draag bij aan een open inspirerend klimaat door je mede groepsleden aan te spreken op het uit-acten van lagere optieken, (kwaadspreken, bondjes vormen, objectiveren, te lage motivatie, spiritueel materialisme, etc.). Ieder Kringlid is behoeder van de spirituele cultuur.
- Accepteer talent, senioriteit en hiërarchie in de Kring. Sommige groepsleden hebben meer spiritueel gewicht dan anderen. Sommige kringleden zullen door de leraar speciale functies en bevoegdheden krijgen.
- Oordeel niet over elkaar, neem elkaar niet spiritueel de maat, zie de ander als reeds verlicht. Laat de ongeconditioneerde vrijheid belangrijker zijn dan de geconditioneerde patronen en persoonlijkheid.
- Wees bijdragend naar de Kring en de Zijnsgeoriënteerde gemeenschap. Dit drukt zich uit in royaal zijn in geld en tijdsinvestering. Neem taken op je. Je kunt niet als 'consument' participeren aan de Kring.

*Compassie*

1. ik zal gezonde zelfliefde praktiseren
2. ik zal zorg betrachten naar naasten
3. ik besef dat ik verbonden ben met de aarde en haar bewoners en zal mijn liefde en zorg naar hen uitstrekken.

#### *-Gezonde zelfliefde*

Gezonde zelfliefde is niet vanzelfsprekend of gemakkelijk. Veel studenten zijn geparentificeerd en zullen liefde voor zichzelf uitstellen totdat 'de ander' gelukkig is. Ook blijkt dat veel Zijnsgeoriënteerde beoefeningen vroeger of later onderdeel worden van het strategische zelf, waarbij je jezelf zoals-je-bent overslaat en zelfs verwerpt.

Zelfliefde werpt je ook uit het ouderlijk huis, je stelt je namelijk als volwassene op en ontslaat je ouders (en dus de hele wereld) van jouw (onbewuste) eis dat die voor jou moeten zorgen. Zelfliefde is de basis voor compassie en onmisbaar op het pad.

Zelfliefde is opgebouwd uit verschillende ingrediënten:

1. Zelfzorg op fysiek, sociaal, energetisch en spiritueel niveau.

#### Fysiek niveau

- verzorging van uiterlijk, kleding, goede woonomgeving
- zorgen voor ontspanning, regeneratie, genieten
- zorgen voor fysieke conditie, (sport, gezond eten)

#### Sociaal niveau

- zorg voor voldoende zinvolle sociale contacten
- leun niet alleen op familie, maak ook vrienden en onderhoudt die contacten
- sluit je aan bij verenigingen of bewegingen die bij jou passen, zodat je ergens bij hoort

#### Energetisch niveau

- zorgen voor een subtiel energetische balans en doorstroming. (meditatie, visualisatie, energiewerk)
- grounding, loslaten, doorstroming van gevoel toestaan
- warmte, weldadigheid opwekken

#### Spiritniveau

- opwekken van Spiritkwaliteiten
- Guru yoga, zie jezelf in de lineage, in verbinding met de gemeenschap van geïnspireerden
- nektar reiniging
- herinnering van Spirit gedaante en je daarmee identificeren

Verhoogde optiek training:

- Zijnsouder aandacht opwekken en toestaan.
- compassie beoefenen, vergeving en tong leng. Met name naar vijanden
- dankbaarheidstraining: realistische waardering naar ouders, leraren, verzorgers. (tegengif tegen pre-ego overdracht tendensen)

Realistische zelfwaardering vanuit vervulling van je rol

- herinner je rol, je plaats in het relationele veld.
- wees reëel in je beoordeling van de kwaliteit van je vervulling van je rol (dus geen kwaliteiten toeschrijven aan een quasi zelfstandig 'ik'. Dat werkt isolerend, narcisme bevorderend en is label).
- kun je zien wat jouw bijdrage is aan het holon, of de ander?

2.Zorg voor naasten

- behandel je naasten zoals je zelf behandeld zou willen worden
- herinner je je volwassen rol naar partner, kinderen, familie, werk
- niet roddelen, kwaadspreken, bondjes vormen
- heb een gevende rijkdom houding naar hen

3.Zorg voor de aarde en haar bewoners

- zie dat je intrinsiek verbonden bent met de aarde, de natuur en alle mensen. Je kunt geen verlichting realiseren als je je daarvan los denkt
- draag je beoefening op aan het welzijn van alles en iedereen
- beoefen mahayana motivatie: je doet je spiritueel werk om iedereen tot geluk en vrijheid te brengen
- doe vrijwilligerswerk als dat passend is
- wees milieubewust

*Tenslotte*

De regels en aanbevelingen die ik in dit document heb geëxpliciteerd kunnen gemakkelijk opgevat worden als een dwangbuis, of als een boodschap dat je niet deugt. Ik ben me daarvan bewust, maar ben tot de conclusie gekomen dat het ego-niveau van ons samenzijn versterkt moet worden, willen we de kostbare en fijnzinnige openheid waar het ons allemaal om te doen, een kans geven ons te transformeren. We moeten voorbij onze isolerende symbiotische en narcistische eiland mentaliteit en ons realiseren dat we (altijd al) een deelnemer zijn aan een sociaal lichaam. Dat is bijna onzichtbaar voor onze normale stollende en isolerende waarneming, maar is onweerlegbaar evident bij nadere psychologische, sociologische, culturele en spirituele beschouwing. Het is gevoelsmatig wellicht een grote stap om jezelf te zien als onderdeel van een holon, maar je hebt nooit bestaan als een losstaand wezen.

Onze neiging zal zijn om regels te benaderen als een opdracht aan een geïsoleerd zelf, wat dan zelf wel zal bepalen hoe hij er mee omgaat. De regels worden zo tot een individuele zaak gemaakt. Dat vind ik een te lage optiek. De regels zijn geen

individuele zaak, ze zijn het bezit van de groep. Ze vormen de ruggengraat van de groep, ze houden de vorm en de inhoud van de groep op zijn plaats.

Als je hebt besloten om je aan de Kring te committeren, geef je daarmee aan dat je een volwassen en verantwoordelijke houding aan zult nemen ten aanzien van die regels. De tijd van overtreden, negeren, saboteren, eigenwijs zijn, 'ik maak dat zelf wel uit' enzovoort, is dan voorbij. Want je begrijpt dat het participeren aan het inspiratielichaam inhoudt dat je niet alleen meer 'van jezelf' bent, maar deel uitmaakt van een groter lichaam. En net zoals ons biologische lichaam zijn regels en behoeftes heeft, zo heeft het inspiratielichaam dat ook. Net zomin als je de ruggengraat en het bloedvatenstelsel kunt weghalen uit ons lichaam, kun je de regels en afspraken van de groep al naar gelang je stemming volgen of niet.

Het bewust accepteren van de regels en disciplines (nadat je ze onderzocht hebt en het er mee eens bent) is een daad van volwassenheid en brengt jouw existentiële zwaartepunt hoger op de ladder van optieken. Je bent in ieder geval niet meer in de greep van de pre-ego optieken en begint enigszins realistisch te worden.

Het leegte-principe dat niets op zichzelf bestaat krijgt dan (een begin van) een psychologische vertaling doordat je jezelf ziet in onderlinge afhankelijkheid van het sociale lichaam. Deze blik, en het daarmee zorg dragen voor het welzijn van het inspiratielichaam van de Kring zie ik als de voorwaarde voor het aangaan van de spirituele verbintenis met elkaar.

Ik hoop van harte dat jullie gemotiveerd raken om deze uitdaging aan te gaan. Wat mijzelf betreft: ik ben al gelukkig en heb 'de Kring', de school en het werk niet nodig om me rijk te voelen. Ik ben kieskeuriger geworden waaraan ik mijn energie wil geven. Spiritueel gesproken wordt ik steeds meer de yogi die tevreden is waar hij is. Dat ik toch aan de opzet van de Zijnskring meewerk komt doordat ik geraakt ben door de inzet van de overgangscommissie, die zo integer en energiek aan de slag is gegaan om een 'kring' te bouwen. En zo is -voor het eerst in mijn geschiedenis als leraar- de sangha degene die het voortouw heeft genomen. En is het de sangha die mij verleid heeft tot het innemen van mijn leraar-rol in deze.

Dat op zich is dus een mijlpaal en zou wel eens het begin van een volwassen spirituele cultuur kunnen betekenen.

Hans Knibbe September 2014



## Fragment uit een transcript van november 2013. Hans Knibbe

De manier waarop wij nu bij elkaar zijn, is nieuw voor de school voor Zijnsoriëntatie. We zitten hier niet in de context van een meerjarig commitment aan Zijnstraining, Zijnspad of Inspiratiekring. Je doet een retraite die deel uitmaakt van een leergang. Deze setting geeft minder holding. Het heeft minder het karakter van een groep waar je vanzelfsprekend bij hoort omdat je elkaar veel ziet en omdat je geschiedenis maakt met elkaar. Ik heb gekozen voor een nieuwe structuur omdat ik zag dat in de Inspiratiekring de groep zelf een hechtobject werd voor de leden. Dat was geen bewuste intentie maar zo gaan die dingen.

Door de Inspiratiekring te openen tot een ruimer en lossere lichaam, zijn veel gevoelens en vragen vrijgekomen: wat is precies mijn betrekking tot Zijnsoriëntatie? Waar word ik door gemotiveerd? Het goede daarvan is dat je kunt herontdekken waar het jou om gaat. Gaat het jou om de kring, gaat het jou om de situatie? Of gaat het jou om wat je weet dat ten diepste waar is en wil je daarin met anderen samen zijn? Dan zal het je uiteindelijk worst zijn of je in een gehechte situatie bent of in een losse situatie. Ik kwam tot de conclusie dat het niet moet gaan om de kwaliteit van een vaste groep want dan verlaagt je motivatie zich naar het sociale niveau.

Het is heel mooi als er sociale kwaliteit is in ons samenzijn maar daar moet het zwaartepunt niet liggen. Het zwaartepunt ligt maar in één ding en dat is verlichting! De condities die dat helpen spiegelen kunnen fijn zijn en naar zijn, maar dat moet je eigenlijk niets uitmaken. Ik ben van plan mij niet meer bezig te houden met wel of niet cateren van psychebehoefte want daar gaat het niet over. We moeten ontwaken uit de onbewuste fusie van spiritualiteit en psychologische veiligheid. In de begeleidingscultuur waar we uit voortkomen is het vanzelfsprekend om beschermde ruimtes te creëren waarin je je kunt ontwikkelen. Dat idee zette ik impliciet voort in de structuren die ik aanbood op het spirituele pad. Dat wil ik nu niet meer doen.

Je komt dus ook bij me om onveiligheid te ontmoeten en te leren zien dat onveiligheid net zo verlicht is als veiligheid. Ik zal alles doen wat ik kan om mezelf eraan te herinneren dat het om verlichting gaat. Daarmee verlaten we de psychologische oriëntatie van een kring. De nieuwe kring en ons heilige samenzijn komen voort uit jullie commitment aan verlichting en niet uit jullie commitment aan een groep. De Sangha bestaat uit mensen die verlichting willen leven en op die basis bij elkaar komen. Het doet er niet toe of dat één keer is, tien jaar lang, of de rest van je leven. Wat ertoe doet is dat de neuzen dezelfde kant op staan en dat daardoor een boeddhaveld ontstaat. Iedereen moet dus ook heel goed nagaan waarom hij of zij hier zit. Zit ik hier om ergens bij te horen, of zit ik hier omdat ik gespiegeld wil worden in waar het mij om gaat?

Het beginpunt is de algehele bekenning tot relatie, wat hetzelfde is als rijkdombewustzijn, wat hetzelfde is als rusten in Zijn. Dus het beginpunt is niet "wat voel ik, wat moet ik eraan doen?". Het beginpunt is: de compleetheid van de situatie. Dan opent je geest zich tot voorbij de psyche-oriëntatie. Die open Geest is het hart

van alle verschijningen en daarin laat je alle verschijningen ontspannen. Dan verrijkt jouw verlichting zich met elke ervaring die op dat moment manifesteert.

Je moet op dit verlichte pad dus nooit beginnen bij welk niveau van concreetheid dan ook. Gevoel is niet het beginpunt, jij bent niet het beginpunt. Het beginpunt is leegte, tijdloosheid, Zijn. Daar kom je niet als je begint bij enig niveau van concreetheid en daar je programmatuur op loslaat. Op het non-duale pad ontbreekt iedere intentie tot correctie. Pas als er niks meer aan de hand is, als je volkomen zorgeloos bent geworden, dan kun je misschien iets gaan doen. Die volgorde is belangrijk. Vergeet je die volgorde dan kom je nergens.

Dus het hele pad is gebaseerd op verlichting, niet op het gáán naar verlichting, maar op verlichting zelf. Het begint en eindigt bij verlichting, het is verlichting, verlichting, verlichting. Het pad is beyond mind. Het is geen vaardigheid van het 'ik'. Het is een zelfstandig stralende zon in je wezen, die helemaal los staat van de wederwaardigheden en de competenties van het 'ik'. Vandaar ook dat je je hele hebben en houden geeft aan verlichting. Als je dat niet doet, dan ben je je verlichting kwijt, dan ben je je Hart kwijt.

#### *Communicatie en relatie*

Je hart kan alleen maar opbloeien in communicatie. Je hart is devotieel naar verlichting en je hart is compassievol naar de verschijnselen. Zodra je je isoleert van het relatieveld ben je de devotie en de compassie kwijt en ben je hooguit een vaardig wezen geworden. Je moet bereid zijn alles te geven, alles in het Licht te zetten, niets vast te houden, te onthechten, je bloedende hart te openen. Iedereen is gekwetst en niemand wil zijn hart openen want er is die automatische zelfbescherming. Maar je opent je in vertrouwen, niet wetend waar het je zal brengen, je doet het, je doet het, je doet het. Tot je voelt dat de straling en de warmte vrijkomen. Kijk je omhoog, dan is die straling verrukking en devotie, kijk je omlaag dan is het compassie. Het gaat om relatie, communicatie, alles herkennen als gebaar in relatie. Dat is empty appearance.

#### *Leren oriënteren vanuit de hoogste optiek*

We moeten leren nadenken vanuit de hoogste optiek. Als ik nadenk over een workshop of een retraite en als ik nadenk over de school, dan begin ik met optiekverhoging. Ik richt me tot de Gestalte en zet mijn onderwerp in het licht. Daardoor onthecht ik me van passies en verlangens die ik daarvoor nog wel had. Als ik dat niet doe, dan zijn er altijd passies en verlangens waarin ik geloof en die ik vastzet zodat het onderwerp een deel van mijn verhaal wordt. Dan moet ik bijvoorbeeld slagen of verder komen, wat natuurlijk een succesissue voor mijn 'ik' is. Het pad overstijgt deze oriëntatie, het pad is heilig en we moeten er alles aan doen om ons dat steeds te herinneren. Dit is mijn pleidooi: als je nadenkt over de Kring, zet dan de verlichting voorop, luister naar de Gestalte, vraag je zelf af wat een verlichte Kring wil, wat een verlichte Kring vraagt van ons. Dan ontdek je wat een verlichte Kring, een spirituele gemeenschap is. De hoogste optiek behouden is hard werken want er zijn veel invloeden die jouw blik naar een lager niveau trekken.

#### *Het verschil tussen een psyche en een spirit optiek*

Ik wil verder verhelderen hoe ik het pad, de Leraar en de kring zie. Als je lid bent van de kring en deelneemt aan retraites dan heb je je bekend tot een spiritueel pad. Dan benader je jezelf, mij en de kring vanuit een spirituele optiek. Er is een enorm verschil tussen een psyche-optiek en een spirituele of pure optiek. Als je die twee niet goed uit elkaar houdt, dan zal de spirituele optiek zal zich verlagen tot een psyche-optiek. In deze verlaagde optiek ben je belangengeoriënteerd. Dient deze situatie mijn belang? Dient de Leraar mijn belang? Dient de kring mijn belang? Benadering vanuit deze optiek schaadt de spirituele situatie. Je blokkeert de communicatie met de Leraar, waardoor spirituele transmissie onmogelijk wordt.

#### *Discipline van de spirit optiek*

De spirituele discipline is om te allen tijde de spirituele optiek op nummer één te houden. Dus waarom zit je hier? Je zit hier niet om de psyche te dienen, je zit hier om de Spirit te dienen. En hoe moeilijk ik het ook vind om dit te zeggen: ik ben de representant van de Spirit, van Verlichting. Dat is the name of the game. Daarom zitten jullie hier en luisteren jullie naar mij. Ik weet dat ik tekortschiet in veel opzichten, zowel menselijk als spiritueel. Maar desalniettemin: als je kiest om mij als Leraar te volgen, dan is aan jou de kunst en de discipline om mij vanuit een spirituele optiek te benaderen.

Er zullen dingen zijn die je mooi vindt en er zullen dingen zijn die je lelijk vindt. Mooi is: "Hm, dit past goed in mijn mandje", lelijk is: "Wat flikt hij me nou?". In het laatste geval ben je boos omdat je je niet bevredigd voelt in wat jij wenste te krijgen. De spirituele optiek is radicaal anders. Als je mooie ervaringen hebt dan offer je die ogenblikkelijk aan de Spirit want je zit hier niet om mooie dingen te krijgen. Als je lelijke dingen tegenkomt, dan denk je: "Ah, hier heb ik iets te leren, dit toont mij een niveau van hechting waar ik mij niet bewust van was. Dank je wel Leraar, dank je wel situatie! Ik ga onmiddellijk kijken waar ik aan vast zit en zonder me te beklagen of me af te wenden offer ik het aan de Spirit." Door niet langer vast te zitten aan welk niveau van concreetheid dan ook, kun je jouw altijd al vrije aard realiseren. Dat is het doel van je spirituele practice. De psyche luistert mee, die heeft zijn eigen programmatuur, dat is nu eenmaal zo. Maar alles wat je aan psyche-optiek tegenkomt offer je, voortdurend. Je bent dankbaar als het mooi en je bent dankbaar als het lelijk is.

#### *De psyche is dienstbaar aan de spirit*

Dit punt wordt totaal onderschat. Ik noem het elk jaar weer en toch blijft het misgaan. Ik denk dat jullie onderschatten wat een spiritueel pad is en dat onder de spirituele motivatie ongemerkt de psychomotivatie blijft spelen. Daardoor blijf je de situatie bekijken als iets dat jou moet dienen. In psychologisch opzicht dient het pad jou echter helemaal niet, integendeel, het is vaak stressvol en moeilijk. Het pad is gericht op bevrijding en dat is bij tijd en wijle heel pijnlijk omdat je afscheid moet nemen. Hou dus altijd in gedachten dat de psyche dienstbaar is aan de Spirit en niet andersom!

#### *Cultuur*

Je verhouding met een spiritueel Leraar en de cultuur die daarbij hoort, behoren tot

de belangrijkste dingen die je in een spirituele gemeenschap kunt leren. Hier komen psyche en Spirit op de meest intense manier bij elkaar. Ik denk dat het goed is om studiedagen te organiseren die gericht zijn op de relatie met de drie Juwelen. Het is een hoofdonderwerp, net zo belangrijk als de yogische practice. Het vraagt kennelijk veel van ons om de goede ruimte te creëren voor het yogische bewustzijnswork.

Dit geeft ook inhoud aan de betekenis van de Zijnskring. Die is niet alleen nodig vanwege mijn kwetsbaarheid, maar ook om drager van de cultuur te zijn. We constateren nu samen dat dit een belangrijke functie van de Zijnskring is.

De Zijnskring dient om een situatie te creëren, waarin de leer door de Leraar doorgegeven kan worden. We zijn niet gewend dat er iemand de baas is, de spirituele baas. Ik denk dat veel van de negativiteit daarmee te maken heeft. In spiritueel opzicht is niets verstoord door de opheffing van de Inspiratiekring want ik ben nog net zo beschikbaar. Ik vlam meer dan ooit en ben niet terughoudend in mijn transmissie. Het is echt het gevolg van onze (postmoderne, consumentistische) cultuur dat zoveel negativiteit is ontstaan. Ik ben blij dat jullie dit inzien en de cultuur willen veranderen. Denk niet dat je dit alleen voor jezelf doet! We nemen niet de feodale cultuur van het Tibetaans boeddhisme over maar we ontwikkelen een westerse, postmoderne, spirituele cultuur en dat doen we niet alleen voor onszelf!

#### *Samaya*

In die feodale Tibetaanse cultuur is het belangrijkste van je spirituele pad de samaya, het verbond dat je hebt met je spirituele Leraar. Dat is een heilig verbond en dat is het alfa en omega van je spirituele ontwikkeling. Het ergste wat je jezelf en de spirituele Leraar aan kunt doen is het verbreken van de samaya. Dat gaat verder dan 'vergeten: je denkt er lelijk over of schendt de afspraken die gemaakt zijn. Hoe hoger de leer, hoe groter de negatieve impact van het verbreken van de samaya.

Om dit te herstellen zijn verschillende dingen nodig: ten eerste inwendig berouw tonen en als het nodig is ook uitwendig berouw tonen om het weer goed te maken. Het vraagt dus inspanning om de relatie te herstellen. Het is eigenlijk heel simpel maar we zijn zo 'zelfstandig' geworden dat we vergeten hoe je een verticale relatie vormgeeft. Dit gaat over verticale communicatie want jij, jouw psyche staat hiërarchisch onder de Spirit. Dat betekent dat je je hiërarchisch gehoorzaam en dienend moet opstellen. Dat zijn we niet gewend. Individualiteit en eigenwijsheid zijn heel goed maar we kunnen ons weer verder ontwikkelen door hiërarchie te erkennen. De Spirit is nu eenmaal subtieler, ruimer en niet verward. De Spirit is van een hogere orde dan je psyche. Je buigt je hoofd naar de hogere orde en je leert de gebaren die daarbij horen: dienstbaarheid, excuses aanbieden voor verbreking van samaya. Dat is de spirituele houding die we moeten leren.

#### *Het creëren van een verlichte gemeenschap*

Ik vind het een enorme uitdaging om in het Zijnsgeoriënteerde veld een heel nieuwe, verlichte organisatie te creëren met een verlichte cultuur. Wilber zei dat je vroeger verlicht kon worden op een berg en dat sinds de postmoderne samenleving alles een voertuig van verlichting is. De groep, de codes, het gedrag, de cultuur, de

organisatievormen, het zijn allemaal dingen waar we het licht op moeten laten schijnen vanuit de Spirit. Dat vind ik een enorme uitdaging en een groot avontuur waar ik graag mijn steentje aan bij wil dragen.

Ik vind dit een uitermate waardevol gesprek dat we niet alleen voor onszelf voeren maar ook voor de mensen die hier niet zijn. Ik zet het beste wat ik heb in hiervoor en ik hoop dat jullie dat ook doen. Nee, ik wil dat jullie dat ook doen. Ik verwacht dat jullie dat ook doen. *Ik sta erop dat jullie dat ook doen!*

Derde perspectiefretraite november 2013