

## Intrederitueel

In dit document lees je de achtergrondgedachten rond het vormen van de 'Kring' en in het verlengde daarvan het intrederitueel. Ik veronderstel dat je de artikelen gelezen hebt die voor de studiedagen geschreven zijn en die onder andere gepubliceerd zijn in 'de Cirkel'.<sup>1</sup>

Deze tekst is tevens bedoeld als voorbereiding op de vierde studiedag.

### Waarom een Kring?

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 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 wat mij betreft ook niet kloppen 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

---

<sup>1</sup> Hans Knibbe: *Overdracht en transmissie op het pad*: cirkel 48

Hans Knibbe: *De leer van Zijnsoriëntatie*, toegezonden aan de deelnemers van de studiedag in september en zal gepubliceerd worden in cirkel 49

Daan Goedhart en Marianne de Soet "*Bouwen aan een gezonde relatie met de spiritueel leraar*."

Mariska Denayère: *De sangha, een van de schitterende juwelen*. te vinden op de site van stichting Zijnsorientatie, waar ook andere relevante artikelen en transcripts hierover gepubliceerd worden.

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” (Asoka, verschijnt in november) 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-kramppatroon 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 Zentradietie bestaat de uitdrukking 'het padloze pad', wat ik een mooie term vind voor de paradoxale aard van het non-duale pad.

## **We zijn schatplichtig aan de inspiratiekring**

De nieuw te vormen Kring wordt opgezet met de ervaring van ruim 15 jaar Inspiratiekring in het achterhoofd. De ervaringskennis die daar is opgebouwd, wordt vormgegeven in de nieuwe opzet.

Een van de belangrijkste zaken die ik geleerd heb van mijn omgang met de Inspiratiekring is dat pre-ego motieven ongemerkt meeliften met oprechte spirituele motieven. En dat de gevolgen daarvan schadelijk zijn.

Dit heeft me realistisch gemaakt over het gevaar dat we lopen als we ons op een naïeve manier ons met elkaar op spiritueel niveau (denken te) verbinden. Ik ben tot de conclusie gekomen dat we onszelf vaak overschatten wat betreft de stabiliteit van onze spirituele motivatie en dat we de kracht van de symbiotische en narcistische tendensen onderschatten.

De Inspiratiekring is de werkplaats geweest waarin we hebben kunnen ontdekken wat het betekent om een moderne, westerse spirituele kring te zijn en wat dat dus nodig heeft. We hebben vele prachtige momenten van spiritueel samenzijn gehad, er is door veel deelnemers hard gewerkt aan het creëren en besturen van de kring om zo voor de leraar en de studenten goede fysieke en spirituele condities te scheppen. Er heerste vaak groot enthousiasme over wat we hebben weten op te zetten, over het avontuur van verlicht leven. We zijn heel vaak heel blij met elkaar geweest. En iedereen heeft naar beste kunnen aan het grootse project Inspiratiekring meegedaan. Hier past dankbaarheid en respect. De nieuwe 'Kring' die nu gaat ontstaan is in hoge mate schatplichtig aan het pionierswerk van veel mensen van de Inspiratiekring.

## **Stappen die we nu zetten om realistisch te worden en zelfoverschatting te voorkomen**

De 'Kring in het licht' commissie was al voor de opheffing van de inspiratiekring aan de slag gegaan met het nadenken over manieren om de ondergrondse negativiteit -die zij signaleerden- boven tafel te krijgen. De overgangscommissie heeft dit stokje overgenomen en zich tot doel gesteld om een cultuur te stimuleren waarin de padlopers op zelfstandige, volwassen wijze met elkaar, de leer en de leraar omgaan. Er is heel hard gewerkt en het heeft tot een aantal concrete resultaten geleid: studiedagen, een opzet voor 'de Kring' en het intredetueel.

## **Studiedagen**

Eén aspect van de nieuwe cultuur betreft de '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 egoniveau 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 egoniveau.

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 idee is dat iedere student naast het ervaringsmatige, meditatieve, verkennende werk in retraites, zich ook *blijvend* moet scholen in het ontwikkelen van een juist begrip van en houding naar de drie juwelen van het pad.

### **Bestuur met een vooral een pad-cultuur agenda**

De overgangscommissie buigt zich over allerlei aspecten van de cultuur, hoe studenten initiatieven kunnen ontplooiën, hoe ze met elkaar kunnen omgaan, via een commissie of bestuur een gesprekspartner van mij kunnen zijn etc. Hoe minder passief en minder vanuit een consumentenhouding de student zich opstelt, hoe meer volwassen ego er in het spel is en dus ook vanzelf minder overdracht.

De overgangscommissie ziet het bestuur van de toekomstige Kring voor zich als een orgaan dat vooral de communicatie tussen de studenten onderling en tussen de Kring en de leraar faciliteert. De taak van de Kring is om een goede omgeving voor spirituele overdracht te creëren, de taak van het bestuur is om dat te bevorderen. Het bestuur laat alle overheadtaken aan de school voor Zijnsoriëntatie en kan zich dus concentreren op deze zaken. De overgangscommissie zal aftreden na het intredetueel, het bestuur zal daarna gevormd worden.

### **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) onveilig. Hier heeft iedereen veel te leren: wanneer is het passend, wanneer teveel, 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).

## **Nieuwe opzet praktiseergroepen**

We stappen af van het idee van regionaal georganiseerde groepen (voorheen 'regiogroep') en stellen groepen voor die georganiseerd zijn rond praktiseerthema's zoals

- meditatieve beoefening: vooral samen beoefenen
- onderzoek vorderingen en blokkades op het pad: meer nadruk op psychologische verkenning.
- studie: met name dzog chen teksten.
- charitatieve projecten. Meesterschap of hogere optiek praktiseren rond het samen aan een project werken.

De praktiseergroepen (de nieuwe naam voor de kleinere verbanden van 'de Kring') zijn verplicht voor alle deelnemers aan 'de Kring'. Ze zijn niet open voor niet-deelnemers daaraan.

Ook de praktiseergroepen kunnen gedomineerd raken door allerlei pre-ego motieven en een defensieve stijl ontwikkelen. In de opzet van 'de Kring' zijn er daarom twee maatregelen genomen om dit te helpen doorbreken:

1. Ieder jaar zullen er twee 'opschoningsdagen' georganiseerd worden waarin de praktiseergroepen onder begeleiding van een externe begeleider overdrachten onderzoeken en opschoningswerk doet. De externe begeleider is een gekwalificeerd toegewijd Kringlid.
2. De praktiseergroepen blijven voor hoogstens twee jaar bij elkaar en stellen na een jaar hun groep open voor eventuele instromers. De gedachte hierachter is dat door minder lang met dezelfde mensen in een groep te zitten er waarschijnlijk minder vaste patronen zullen ontstaan.

## **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 ander 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. Dit stelt ons wel voor enorme uitdagingen, de passies komen vrij en kunnen ons heel gemakkelijk in een primitieve optiek trekken. Dat is nu eenmaal de situatie op het Zijnsgeoriënteerde verlichtingspad, die op vrijheid en natuurlijkheid gericht is en niet op zelfverbetering en egocontrole.

In de Tibetaanse traditie worden hele hoge eisen gesteld aan de studenten (en leraar) voordat ze het tantrische- en dzog chen 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 dzog chen 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 nonduale visie, maken contact met de Spirit en werken ondertussen ook aan egostructuren via alle 1<sup>e</sup> perspectief oefeningen en begeleiding. Daar is veel voor te zeggen, maar het betekent wel dat de egocompetenties 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 egocompetenties aangesproken worden. Het intredesritueel 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 uitspreken 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 gecommitteerden 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 onder mijn leiding je pad van deconstructie en ontketening wil lopen en we daar een gesprek over gehad hebben. (veel studenten hebben dit al gedaan)
- als je aan de leergangen deelneemt of -als je daar een pauzejaar van neemt- de winter- of zomerretraite doet<sup>2</sup>.
- 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 *werkrelatie*. (wat dit inhoudt, wordt verderop uitgelegd)
- als je te allen 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.

---

<sup>2</sup> Deze zaken zullen in de toekomst verder uitgedacht worden door het bestuur van 'De Kring'

- 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 *egoniveau*, 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.

Het Kringlidmaatschap geeft je toegang tot:

1. praktiseergroepen
2. twee opschoningsdagen van die groepen
3. padcoaching van mij,
4. de persoonlijke retraite in Tazo.
5. functies in school en gemeenschap

### **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. Tevens kunnen degenen die willen uittreden dit op rituele wijze doen.

### **De vorm van het ritueel**

Degenen die willen intreden zijn feestelijk gekleed en vormen een kring.

- Ik houd een kort praatje over de inhoud en het belang van de geloftes en de betekenis van het symbolische voorwerp, dat ik uitreik tijdens het intrederitueel.
- Een senior toegewijde leest de geloftes (met microfoon versterkt) voor, de studenten lezen hardop mee.
- We roepen de aanwezigheid van de lineage op met de vajra guru mantra (door iedereen gezongen)
- Dan komt iedere student die wil intreden naar voren en ontvangt het lint als symbolische bevestiging van het verbond. (mantra zingen gaat door).

Na het intrederitueel wordt er ook een uittrederitueel gedaan (pas volgend jaar), waarin de student het symbolische voorwerp teruggeeft.

Iedere student hernieuwt zijn gelofte ieder jaar (biedt dan eerst zijn lint aan, dat dan opnieuw aangereikt wordt door de leraar).

## **De geloftes**

### ***Intentie***

*Ik besef 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 dat 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***

- ❖ *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 medestudenten als padlopers in ere houden.*

### ***Compassie***

- ❖ *Ik zal mezelf liefhebben, waarderen en goed verzorgen.*
- ❖ *Ik besef 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 nonduaal 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 ontwikkelbehoeftes 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 nonduale aard. Door hier langdurig in te vertoeven onthecht je radicaal van het 'huis van de ouders' en bouw je een verlicht gewontelichaam op. Om hierin succes te hebben moet je voldoende tijd hieraan besteden. Zonder voldoende tijdsinvestering slijben je gevoels- en spirituele energiekanalen dicht en raak je vergroeid met een kleine en defensieve psyche-ruimte. 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 (1<sup>e</sup> 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.

### **Spirittoewending en -belichaming (2<sup>e</sup> perspectief )**

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

Ontvangen van zegening

Belichaming van Spiritgedaante/Lichtlichaam

## **Nonduale beoefening (3<sup>e</sup> perspectief)**

Trekchö: doorstoten naar de onbeschreven aard, de dharmakayagrond  
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 Spiritverbinding dat 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

- a. Er geen gat zit in de theekop waar het water weer uitloopt. Dat houdt in dat de student de leringen ook werkelijk ter harte neemt en praktiseert. Anders 'loopt' de lering weg in vergetelheid.
- b. 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.
- c. 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)
- **Spiritcommunie**: bewaar de inspiratieverbinding, 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 Spiritoord 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 te allen tijde de inspiratie verbinding met de leraar en doe padcoachzittingen 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 medepadlopers teveel 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 ongeboorte ruimte van je nonduale 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 cultuurgebonden 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 erkenningsbehoefte. Je bent samen om jouw existentiële eenzaamheid, Spirit aard 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 nonduaal) en weiger om mee te gaan in het uit-acten van lagere optieken (sympiotisch, narcistisch en regel-rol).
- Draag bij aan een open inspirerend klimaat door je medegroepsleden 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 van 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**

- a. ik zal gezonde zelfliefde praktiseren
- b. ik zal zorg betrachten naar naasten

- c. ik besef dat ik verbonden ben met de aarde en haar bewoners en zal mijn liefde en zorg naar hen uitstrekken.

## **A. 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 zij voor jou moeten zorgen. Zelfliefde is de basis voor compassie en onmisbaar op het pad.

Zelfliefde is opgebouwd uit verschillende ingrediënten:

### **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
- nektarreiniging
- herinnering van Spiritgedaante en je daarmee identificeren

### **Verhoogde optiek training:**

- Zijnsouder aandacht opwekken en toestaan
- compassie beoefenen, vergeving en tonglen. 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, narcismebevorderend en is labiel)
- kun je zien wat jouw bijdrage is aan het holon, of de ander?

### **B. 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

### **C. 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 eilandmentaliteit 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. Net zoals ons biologische lichaam zijn regels en behoeftes heeft, zo heeft het

inspiratielichaam dat ook. Net zo min 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 nu 65 jaar oud en word kieskeuriger waar ik mijn energie aan 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

## **Bijlage 1 Delen uit transcript november 2013**

### **Transcript uit retraite 3<sup>e</sup> perspectief Zijnskring november 2013**

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 Zjnstraining, 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 lossier 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 psychebehoefes 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 practise. 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.

Begrijpen jullie dit cruciale punt? Ik heb vreselijk geleden en ik lijd nog steeds aan de enorme negativiteit die rücksichtslos uitgeleefd wordt door mensen die mijn leerling zeggen te zijn. Mensen die op hun goede momenten wel in een spirituele relatie waren, maar zodra het wat moeilijker werd, maakten ze veel kapot door hun negativiteit uit te leven. Hoe mooi het ook is wat we hier doen, ik zit op de puinhopen van wat aangericht is door veronachtzaming van de spirituele discipline. Zo wil ik niet verder. Ik heb dit al eerder in de Inspiratiekring gezegd en ik zeg het nu opnieuw: neem dit serieus, want ik kan zo niet werken. Als je dit pad volgt, als je mij als spiritueel Leraar accepteert, dan is het noodzakelijk je psyche-oriëntatie te offeren aan de spirituele optiek. Dat is de enige manier waarop wij een Spiritlichaam kunnen vormen. Dat is de enige manier waarop jij een Spiritlichaam kunt vormen. Dit werk is geen catering voor jouw psychebehoefte. Dit werk is niet bedoeld om vriendjes te worden met elkaar. Dit werk is niet bedoeld om het fijn te hebben in een kring en het is niet bedoeld als een gezinsvervangend tehuis. Iedereen maakt dat er bij tijd en wijle van, zo werkt symbiotische hechting en dat neem ik niemand kwalijk. Maar het uitleven van negativiteit neem ik mijn studenten wel kwalijk. Dat hoor je niet te doen! Je hoort te weten waarom je hier zit en je hoort te zorgen voor mij, voor de kring en voor de leer. Wat je ook aan emotionele stormen meemaakt, deze verplichting kun je niet ontlopen. Als je dit veronachtzaamt, dan maak je jouw spirituele gedaante kapot. Dat moet je niet doen. Het is noodzakelijk dat we te allen tijde de spirituele optiek in ere houden. Als je dat niet wilt, dan moet je hier niet zitten.

### **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 practise. 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, consumentische) 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 alpha en het 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!*