

## Richtlijnen voor het 'schonen van relatie' in de Zijnskring

Het Zijnsgeoriënteerde handboek bevat veel informatie over het thema 'in relatie zijn'. Bestudeer daarom het handboek, pagina 396 tot 433: over de dynamiek in de relatie, overdrachten, holonbesef, motivatie en communicatieregels. Maak deze stof zodanig eigen dat je het gevoel krijgt hierin les te kunnen geven. Hou 'm paraat in alle interactieve situaties.

### Het specifieke van het 'schonen van relatie' in de Zijnskring

Herinner je dat jouw medepadlopers, met jou, het juweel van de Kring vormen. Hoe krakkemikkig, ergerlijk en schadelijk het gedrag van je medepadlopers ook moge zijn: beschouw die tekortkomingen vanuit het licht van jouw en hun Spirit aard.

Nu is dit een algemeen advies dat altijd geldt als je met mensen omgaat, alleen mag je er bij je medepadlopers van uitgaan dat ze gekozen hebben voor het ongemak om zich bloot te stellen aan het Spirit-appel van de drie juwelen. Met andere woorden: het specifieke van het lopen van een verlichtingspad is, dat je de bereidheid hebt dat iedere defensie blootgelegd mag worden als een contactverstorende mis-identificatie. Daarom mag je ervan uitgaan dat een medepadloper jou meer toestemming geeft om hem of haar daarop aan te spreken. Tegelijkertijd heeft het geen zin om jezelf of een ander te **dwingen** tot openheid. Dat leidt tot agressie en terreur. Lees bijvoorbeeld het boek van André van de Braak over zijn tijd bij André Cohen. Het leidde in die club tot fysiek geweld en psychologische terreur van uitsluiting, jaloezie, bondjesvorming, enzovoort. Het vraagt ook veel van alle partijen om de comfortzone te verlaten en de arena te betreden waarin doodsangst, haat en vernietiging spelen. Dat is voor iedereen stressvol en vraagt veel hersteltijd. Het uitgangspunt dat je als padloper te allen tijde aangesproken mag worden op je neurotische contactafweer en verzaking van je spirituele afstemming, moet dus tot reële en bruikbare proporties (terug)gebracht worden door een inschatting van het draagvermogen van de padloper zelf, degene die hem of haar aanspreekt en de groep die daarvan getuige is.

### Eerst subjectiveren

Ook moet iedereen die een ander wil aanspreken, nagaan waarom hij of zij dat doet. Vaak komt de sterke afkeer of verontwaardiging die je naar een ander hebt, voort uit de verdediging van een geïdealiseerd beeld over jezelf, over Zijnsoriëntatie, over padloper zijn enzovoort. Ga er maar van uit dat je jouw symbiotische behoeftes aan 'erbij horen' en je narcistische behoeftes aan 'verhevenheid' allebei onderbrengt in het pad. Als de werkelijkheid van je eigen en andermans beperkingen je uit deze fantasiewereld doet ontwaken, roept dat allereerst agressie op. Deze agressie dan botvieren op je medepadloper is uitacten van pre-ego optiek en is gewelddadig en schadelijk voor alle betrokkenen. Goede onderzoeksvragen aan jezelf zijn dan ook:  
Waarom raakt mij dit (het gedrag van de ander)?  
Wat (welk ideaalbeeld, verlangen, welke hoop) wordt in mij bedreigd als dit echt waar is? Welk verlies moet ik hier nemen?

Vaak vindt er dan een val plaats (lees ook hierover het handboek: pagina 339 en verder), ontwaak je in ruimte en openheid en kun je de ander van daaruit 'laten zijn'.

Deze basale openheid, die voorafgaat aan alle voorkeur en afkeer, is de grond van waaruit je elkaar aanspreekt.

Die openheid bevat een natuurlijke helderheid en onderscheidingsvermogen en is dan ook in staat om inzicht aan de ander te communiceren. Alleen nu zit er geen emotionele druk achter, jouw emotionele belangen zijn niet meer in het spel.

Deze basale openheid laat alles intact: de ander én ook je eigen gevoelens en gedachten. Je hoeft je voorkeur en afkeer, agressie en verlangens niet te onderdrukken, ontkennen, veranderen of transformeren. Toch verandert er iets fundamenteels: je zet namelijk niets meer vast en kunt alles in een open ruimte laten zijn, zonder ook maar iets tot **de** waarheid te bombarderen.

Het *objectiveren* ("het is zo, het is echt waar, het is een feit dat jij tekortschiet en mij daarmee pijn doet"), maakt plaats voor *subjectiveren*: *mijn* beeld van jou, *mijn* interpretatie van jouw gedrag, de gevoelens die daardoor *bij mij* geraakt worden, etc. Dit alles **vindt plaats in mijn geest**.

### **Subjectiveren doorbreekt de eternalistische verwarring**

In boeddhistische termen zou je kunnen zeggen dat de verwarring van *eternalisme* (alles heeft een echt, concreet, onafhankelijk bestaan) doorbroken wordt door het subjectiveren. In het subjectiveren realiseer je je dat jouw werkelijkheidsbeleving, inclusief al je emotionele reacties, een artefact is, gecreëerd door de overlevingspatronen van jouw geest die alle waarnemingen belaaft met oneigenlijke interpretaties.

Je realiseert je door dit subjectiveren dat je niet in een 'echte' werkelijkheid rondloopt, maar in de virtuele werkelijkheid van jouw representaties. Je hebt altijd een virtual-reality bril op. (wat leuk dat zoiets inmiddels gemaakt is, dat zou verlichting nabijer kunnen maken).

Ook emoties, sterke intuïties, visionaire ingevingen, heldere dromen, paranormale waarnemingen, die een absolute waarheid aan jou kunnen suggereren, veranderen niets aan dit basisgegeven. Alles is en blijft een representatie, een 'virtual reality'.

Zo zien we dat 'vorm' (een waarneming, gevoel, gedachte) in wezen 'leeg' is.

Dat wil zeggen: geen vaste werkelijkheid bezit, maar een 'samengesteld fenomeen' is en dus samenhangt met ons als waarnemer, de context, onze stemming, onze opvoeding enzovoort. Er bestaat geen 'harde' werkelijkheid, het is onze gestolde geest die ons de illusie geeft van feitelijkheid, van eternalisme.

Dus word vloeibaar: neem afscheid van objectiveren en praktiseer subjectiveren. Zowel in meditatie als in de omgang met de psychologische reacties naar jezelf en medestudenten.

### **Niet nihilistisch worden**

We kunnen echter ook doorslaan in het subjectiveren: alle waarnemingen en gevoelens tot illusie bombarderen en daardoor elke werkelijkheidswaarde teniet doen.

*Ben ik kwaad op jou? Ach, het is slechts illusie!*

*Verlang ik naar intimiteit en contact? Illusie!*

*Voel ik me minderwaardig? Illusie! enzovoort.*

We gaan ons nestelen in een nieuwe comfortzone van superieure onaangetastheid door onze gevoelens en emoties. In plaats van verkleefd te zijn met onze psychologische reacties gaan we er ons nu van distantiëren door ze tot nul te reduceren.

Het is de overgang van symbiotische versmelting met onze psyche naar een koude narcistische distantieering daarvan. Dit zien we vaak in spirituele kringen gebeuren. 'Waarom zou ik me bezig houden met mijn neuroses als ik al verlicht ben? Ach, het zijn maar gevoelens, het is maar de 'kleine geest, laten we ons richten op de grote geest enzovoort'.

De fout die hier gemaakt wordt, is dat leegte nu tot iets absoluuts gemaakt wordt. Iets dat meer 'waar' is dan 'vorm'.

Alsof dharmakaya, Zijn en leegte nu de onwankelbare 'echte' ijkpunten zijn waaraan alle vormen getoetst en te licht bevonden worden. Het is een soort eternaliseren van leegte. In de beroemde hartsoetra sprak de Boeddha:

*O Shariputra, vorm is niets anders dan leegte, leegte is niets anders dan vorm;*

*Leegte is vorm en vorm is leegte.*

*En ditzelfde geldt voor: Gewaarwording, begrip, onderscheidingsvermogen en bewustzijn. O Shariputra, alle verschijnselen zijn vormen van leegte, zonder begin of eind.*

Dat 'vorm niet anders is dan leegte' is voor ons vertrouwd: alles is betrekkelijk (mooi woord: alles bestaat in betrekking tot al het andere) en dient dus ook gesubjectiveerd te worden.

'Leegte is niets anders dan vorm' is de correctie van de nihilistische valkuil: het aannemen dat 'leegte' echt bestaat is een vorm van eternalisme, dus 'vorm'.

En daarom is het verlichte zicht: 'leegte is vorm en vorm is leegte'.

Zo.... nu zijn we alle houvast kwijt. We kunnen ons nergens meer in nestelen.

Bye bye symbiose en narcisme.

### **Wat betekent dat voor onze omgang met gevoelens, irritaties en dergelijke?**

Al onze waarnemingen en gevoelens zijn illusoir, maar we hebben niets anders.

Er is geen vaste werkelijkheid en dus zullen we moeten roeien met de virtuele riemen die we hebben.

*Gewaarwording, begrip, onderscheidingsvermogen en bewustzijn. O Shariputra, alle verschijnselen zijn vormen van leegte, zonder begin of eind.*

En van daaruit kijken we opnieuw naar onze psychologische bewegingen, onze gevoelens naar een ander, nu ook met interesse en respect. In psychologische termen:

*Ik weet dat het met mij te maken heeft, maar ik neem –hoe subjectief geïnterpreteerd dan ook- ook iets waar bij de ander dat mij raakt.*

*Hoewel ik weet dat ik een plaatje van de ander maak en hem daarmee onrecht aandoe, wil ik hem of haar toch mijn beeld van hem of haar geven, omdat ik –zonder dat ik enige steun in waarheid of werkelijkheid heb- geloof dat ik daarmee de ander een dienst op zijn verlichtingspad kan bewijzen.*

*Ik neem het risico dat het uiteindelijk alleen iets over mijzelf zegt, zelfs al zou dat schaamte en narcistische gekwettheid bij me oproepen.*

*Daarbij neem ik in acht wat de draagkracht van de ander en de situatie is.*

*Is er voldoende tijd en energie beschikbaar om de stress te verduren en te laten kalmeren?*

## **Tenslotte een checklist van wat je in ieder geval niet moet doen**

Wat absoluut taboe is:

1. Het dumpen van je emoties om ervan verlost te worden.
2. Het psychologiseren van de ander: de ander met jouw superieure doorzicht uitleg geven over zijn beweegredenen en defensies.
3. Druk op de ander uitoefenen om iets in te zien of te veranderen.
4. Een confrontatie aangaan zonder hogere motivatie (lees het handboek hierover!)
5. Kwetsende termen gebruiken. Breng je boodschap zo dat de ander het kan horen. Wees zachtmoedig en erend in je taalgebruik.
6. In een groep met z'n allen op één persoon duiken.
7. Doorgaan, nadat de persoon aangegeven heeft te willen stoppen.
8. Roddelen en 'grom-groepjes' vormen.

### **Praktische inrichting van het 'schonen van relatie in de Zijnskring'**

1. Stel een moderator aan die het totale proces bewaakt: de communicatieregels, de tijd, het incasseringsvermogen van de hele groep et cetera. De rol van moderator kan/mag wisselen. Een afgestudeerd begeleider is over het algemeen goed uitgerust voor deze taak.
2. Zorg ervoor dat er altijd iemand is, die degene die aangesproken wordt, bijstaat.
  - De 'helper' let op het incasseringsvermogen van die persoon.
  - Hij/zij last pauzes in om te checken of het 'te hebben' is.
  - En let op of de persoon in een pre-verbale leegte terechtkomt waarin hij/zij geen respons meer kan geven. De 'begeleider' stopt de confrontatie en biedt daar spiegeling aan.
3. Hou de tijd van confrontatie beperkt: nooit langer dan een half uur. Liever korter.
4. De 'begeleider' stelt zich na afloop beschikbaar voor 'nazorg': tot contact over wat de confrontatie naderhand bij de betreffende persoon oproept.
5. Indien nodig, is ieder lid van de groep bereid om in de daaropvolgende bijeenkomst 'vanuit openheid' te reflecteren op 'hoe het gegaan is':  
'hoe was het voor mij, wat is volgens mij goed gegaan, wat kan beter, hoe snap ik het gebeuren, wat kan ik hieruit leren, et cetera?'

Hans Knibbe, september 2015