

Zijnsoriëntatie

een weg naar zelfbevrijding

Met zijn School voor Zijnsoriëntatie initieerde Hans Knibbe alweer 25 jaar geleden een verbinding tussen spiritualiteit en psychotherapie. Intussen is dit initiatief uitgegroeid tot een organisatie met fulltime stafleden en rond de vierhonderd deelnemers per jaar. Hans Knibbe vertelt.

'Van huis uit ben ik klinisch psycholoog en geïnteresseerd in het begeleiden van mensen. Het was de tijd dat al die humanistische therapieën zoals Gestalt en bio-energetica uit Amerika overwaaiden. Daar heb ik me helemaal ingestort. Door de non-verbale, ervaringsgerichte manier van werken kun je heel snel diepe lagen bij jezelf blootleggen. De heftige emoties en inzichten die zo snel teweeggebracht konden worden, bleken bij nader inzien maar beperkte therapeutische waarde te hebben. Maar ik was diep onder de indruk van de kracht van non-verbale methodes om jezelf te ontdekken op diep en zelfs pre-verbaal niveau. De mogelijkheid om voorbij het bereik van je conventionele geest te gaan, sloot goed aan bij de toenmalige tijdsgeest, het hippietijdperk, waarin op alle mogelijke manieren geëxperimenteerd werd met veranderende bewustzijnsstaten. Ik voelde me ook aangetrokken tot het boeddhisme en begon al snel dagelijks te mediteren, was razend enthousiast over wat er gebeurde in dat dagelijkse zitten. Ik heb een mystieke inslag, maar ben vooral een onderzoeker van de geest. Ik wil weten hoe het allemaal werkt, hoe je het kunt begrijpen. Hoe je de architectuur van de geest kunt doorgronden.'

Rijkdom

'Zowel de humanistische therapieën als meditatieve methodes blinken er in uit om je uit je gewone oriëntatie te halen. Lichaamswerk, aanraking, hier-en-nu bewustzijn, visualisatie of verstillingshulp enorm om het denken tot rust te laten komen. De drukte van de geest wordt eventjes gepasseerd, nieuwe gebieden beginnen zich te openen, kwaliteiten verschijnen, ervaringen worden dieper. Er wordt meer verbinding gevoeld, het opgesloten zitten in de koker van jezelf valt makkelijker weg. In de humanistische therapieën is er wel veel meer lineaire, voorwaartse 'wordings' gerichtheid dan in meditatie. Je doet het om iets te leren, te ontwikkelen, uit te zoeken enzovoort. Daar is veel goeds over te zeggen, maar het grote manco is dat je in die oriëntatie op 'worden' het Nu, het Zijn overslaat. Als je gepreoccupeerd bent met leren, oefenen, onderzoeken en uitproberen, kom je niet toe aan eenvoudig Zijn. En dat is wat ik bij meditatie ontdekte, dat in eenvoudig Zijn zo'n onvoorstelbare rijkdom zit. Laten we daar nu eens beginnen, dacht ik. Want daarin zit al zoveel ontspanning en zoveel loslaten van de gedrevenheid van wat ik het 'armoede' bewustzijn noem. In plaats van steeds bezig te zijn met wat we in onze jeugd niet gehad hebben te krijgen en in te halen, juist beginnen met stil te staan bij hoe het nú is, wat er wel en wat er niet is. Dat doet je landen en reëel worden. Geen rijkdom vinden in de toekomst, dat is de verkeerde kant op kijken. Wees maar waar je bent, en daar vind je twee dingen: de rijkdom van Zijn en het tekort van je jeugd, waardoor je voortgedreven wordt. Ze zitten op dezelfde plek. Omarm ze maar. Dat ben ik als basisparadigma gaan hanteren in mijn werk. Het is radicaal om te stoppen met de lineaire projecten van je geest en te ervaren hoe het is om gewoon hier te zijn. Heerlijk, maar ook intiem, open en richtingloos. De psyche maakt een plattegrond van heden, verleden en toekomst; met het binnentreden in het Nu verlaten we ons houvast aan die plattegrond. Daar zijn we als de dood voor.'

Levensschool

'Ik wist dat ik een belangrijk principe ontdekt had en dat ik op weg was om het handen en voeten te geven. Het als principe te adopteren is één ding, maar het vraagt om een heel zuiveringsproces om ook daadwerkelijk zo te werken. Wat te doen met de voorwaarts gerichte therapievormen waarin ik opgeleid was? Want ik vond het ook niet juist om te zeggen: ga maar zitten te wezen op dat kussentje. Dat is zo eenzijdig en ontkennend naar alle levensvragen en moeilijkheden die we hebben. Ik zocht naar een goed samengaan tussen niet-doen en doen, tussen zijn en worden. Ik zag dat als je 'worden' vooropstelt, je nooit meer aan 'Zijn' toekomt en dat andersom als je 'Zijn' vooropstelt, er alle ruimte is om te 'worden'. De benadering moest dus gefundeerd worden in Zijn. Eerst Zijn, dan worden. Het lineaire ervaringsmatige onderzoekswerk wordt ondergeschikt gemaakt aan het uitgangspunt van Nuheid, Zijn en Rijkdom. Eerst het liefde, dan het werk. Het is een enorme inspanning geweest om een werkwijze te ontwikkelen die consequent dit uitgangspunt hanteert. Daaruit is Zijsoriëntatie ontstaan.'

Toen bleek dat mijn visie en werkwijze niet meer te verenigen waren met de Unitieve Psychologie van Jacob Statman - mijn leraar, aan wiens opleiding ik les gaf - begon ik mijn eigen opleiding voor hulpverleners. Na zo'n tien jaar vond er een verschuiving plaats, omdat we zagen dat de opleidingsgerichtheid geen recht deed aan wat wij boden. We zijn niet in de eerste plaats een opleidingsinstituut voor hulpverleners, we bieden vooral een pad voor levenskunst. Er is nog steeds een opleidingsgedeelte in de school, maar dat is numeriek klein, zo'n twintig procent. Gemiddeld zitten mensen hier meer dan zeven jaar. Het pad is iets waarmee je je verbindt, en dat je als je geraakt bent een periode loopt. Sommige mensen doen dat een heel leven, anderen een kortere tijd.'

Niet-ontmoet zijn

'De werkwijze heb ik onderverdeeld >>



Hans Knibbe

Hans Knibbe (1949) is grondlegger van Zijsoriëntatie en richtte in 1987 de School voor Zijsoriëntatie op. Zijsoriëntatie is ontstaan vanuit zijn wens de traditionele splitsing tussen spiritualiteit en psychotherapie op te heffen. Het Tibetaans boeddhisme, met name de vajrayana- en Dzogchenleer, is een belangrijke inspiratiebron in zijn leven en werk. Aanvankelijk heeft Knibbe zich als klinisch psycholoog bekwaamd in de humanistische therapie (Gestalt en bio-energetica) en werd hij opgeleid in de Unitieve Psychologie. Knibbe schreef een groot aantal publicaties, waaronder de Zijsgeoriënteerde standaardwerken 'Rusten in Zijn' en 'Zijn en Worden'.

in drie perspectieven. In het eerste perspectief kijk je naar jezelf vanuit een hogere of ruimere optiek. Je probeert eerst ruimte te scheppen in je geest, zodat je niet meer in de greep bent van de angsten, verlangens en gedrevenheid van onze normale modus. Je leert onderscheid te maken tussen je normale manier van zijn en een ruimere manier van zijn. Vanuit dit ruimere zijn ga je kijken naar de wirwar en het gedoe van de persoonlijkheid. Je ontdekt dat je normale manier om met moeilijkheden om te gaan die moeilijkheden alleen maar versterkt. Je hebt een andere, ruimere, wijzere en liefdevoller stijl van aandacht geven nodig. Om dat eigen te maken krijg je methodes aangereikt.

Inhoudelijk richten we ons in het eerste perspectief op wat er zich in de psyche afspeelt. Ons basisverhaal is dat we allemaal ervaringen hebben van niet-ontmoet zijn in onze vroegste jeugd. Daar is een emotionele leegte ontstaan, een gevoel van contactloosheid. Onze levenslust en sociale verlangens hebben zich daar teruggetrokken in een soort bevroren staat: we noemen dat het 'teruggetrokken zelf'. Alle pogingen die we doen om de ontbrekende liefde te veroveren, zijn afgesplitst van deze gevoelige plek: het 'strategische zelf'. Als we op een meer doorgaande basis willen rusten in Zijn, is het noodzakelijk om deze defensiemechanismen in jezelf te herkennen en die lege plekken in jezelf te verkennen. Dat laatste heet 'de

val', omdat, als je die leegte ingaat, het voelt alsof de wereld en jij wegvallen. In

de begeleiding helpen we mensen om daar te zijn, en dan merk je dat als je niet verlangt dat het anders wordt maar die open, onbeschreven ruimte binnen gaat, vrede en rust verschijnen. Een gevoel van aanwezig zijn. Die onbeschreven plekken in je psyche vormen een toegang tot de oorspronkelijke heelheid van jouw wezen. Dit proces vatten we samen met de slogan: de afgrond in het 'huis van de ouders' is de grond van het 'huis van Zijn'.

Het nieuwe zelfgevoel

'Het tweede perspectief is jezelf vorm laten krijgen vanuit heelheid. Op elk moment creëren wij onze eigen vorm. Normaliter her-creëren we onbewust het verleden, we borduren onbewust voort op de aannames die we in ons verleden hebben opgebouwd. Dit onbewuste creatieve proces kun je echter vervangen door een bewuste creatieve inspanning: je laat jezelf en de wereld vorm krijgen vanuit nu-heid, openheid en Zijnskwaliteiten. Je maakt eerst contact met de pure, ongeconditioneerde dimensie van jezelf en bouwt vandaar een nieuw zelf en wereldbesef op.

Wanneer je dat doet, gaat daar een diepe openende en reinigende werking van uit. Dit opwekken en gaande houden van de vrije, pure dimensie noemen wij het tweede perspectief.'

Niet-doen

'Het derde perspectief is dat van Zijn, niet-doen, nu-heid. Zijn is er altijd, het is altijd de achtergrond van wat er zich in je afspeelt. Je moet erop gewezen worden, het gaat voorbij aan inzicht en ervaring. Met behulp van de leraar leer je te onderscheiden wat dat open medium van gewaarzijn is.

Je gaat het verkennen. Bestaan er tijd of locatie? Je ontdekt dat alles zich daar onttrekt aan de beschrijvingen van je psyche, dat het ruimer is dan dat. Door dat te onderzoeken, komt het meer op de voorgrond. Daar leer je bij te blijven en het niet te verlaten, terwijl ondertussen de bewegingen van de psyche gaande zijn. Wanneer mensen contact maken met deze eigen vrije aard is dat altijd weer indrukwekkend en ontroerend. Het voelt als thuiskomen. Eerst ervaar je het meer als 'daar', als een ontzagwekkende ruime die je binnentreedt en waarvan je nog niet herkent dat 'jij' dat bent. Gaandeweg wordt die afstand steeds kleiner en herken je het als je eigen aard. Het derde perspectief is de grondslag van Zijnsoriëntatie en wordt vooral beoefend in de meerdaagse retraites.'

Existentieel tragisch

'Het werk op het pad is diepgaand. Telkens kom je weer een pijnlijk punt in jezelf tegen en telkens ontstaat er nieuwe ruimte, waarin je vleugels hebt en de wereld denkt aan te kunnen. Je denkt voor eens en altijd een thema afgewerkt te hebben en dat blijkt dan toch niet zo te zijn. Je hebt de naïeve veronderstelling dat je aan jezelf werkt en je dan blijvend van iets bevrijdt. Er is wel een stijgende lijn te ontdekken, maar die is meer te vinden in je vermogen om sneller te herkennen in welke defensieve patronen je verstrikt bent en je bereidheid om bij pijn te blijven en onzekerheid en houvastloosheid aan te gaan. Je gaat de existentiële eenzaamheid van het bestaan accepteren. Als het proces van zelfinzicht verder gaat, ga je zien dat je meer alleen bent dan je dacht. Steeds meer ervaar je hoe je alleen bent in je wijze van ervaren, hoe anders je bent dan anderen en hoe je dit besef van alleen-zijn meestal tracht te ontlopen in allerlei illusies van samen-zijn. De wereld die je denkt, bestaat niet zoals je denkt. Dat is ontluisterend en ontwortelend. De kaalheid toestaan en ongetroost durven zijn, is de existentiële kant van ons werk. Met het woord 'tragisch' bedoel ik dat je in zekere zin niet te verbeteren valt. De pijn van vroeger valt niet te herstellen. De patronen die je hebt ontwikkelt om je te beschermen, blijven je leven lang aanwe-

zig als gewoontepatronen. Je bent in hoge mate gevormd door je verleden. Zolang je je verleden bevecht, herhaal je hem. Pas als je de tragiek van het verleden, en hoe het doorwerkt op jouw huidige leven, volkomen erkent, ontstaat er de ruimte om met het vrije aspect van jouw wezen te werken. Hoe verder op het pad, hoe beter je in staat bent ontspannen te blijven bij de existentieel tragische aspecten van jouw bestaan. Je hoeft je daar niet langer bovenuit te trekken, en dat maakt je leven een stuk rijker en meer ontspannen.'

Tevredenheid

'We hebben onderzoek gedaan naar hoe mensen zich ontwikkelen op het Zijnsgeoriënteerde pad. Het blijkt dat naarmate ze langer met Zijnsoriëntatie bezig zijn, ze zich beter, vrijer en gelukkiger te voelen. Minder eenzaam, minder last van negatieve gevoelens. Ze ervaren hun leven als zinvoller en er is meer tevredenheid. Ze hebben een fijner en mooier leven. Het betekent niet dat je gevoelens over wat onaf is, en die onder het oppervlak borrelen, niet nog net zo hard omhoog kunnen komen, maar dat blijkt niet zo bepalend voor je geluksgevoel. Je gaat die negatieve gevoelens zelfs gaandeweg herkennen als vorm van rijkdom, aspecten van jezelf die meer plaats mogen krijgen en waar je completer door wordt. Je kent de pure en heilige aspecten van je leven en je kent ook de rommel en de modder, het onredelijke en het emotionele. Doordat dat er allemaal mag zijn, ben je relaxter en word je efficiënter in je functioneren.

Ik ben heel gelukkig met de inzet en de toewijding van alle trouwe en liefhebberende mensen om me heen. Er is een *community* van steeds wijdere kringen ontstaan die dit werk is toegedaan: de staf en de directe medewerkers, de Inspiratiekring, regiogroepen, afgestudeerden die komen nascholen, zelfstandige praktijken in het land. Een stabiel netwerk met een hartelijke en zorgzame sfeer. We zijn een dorpje geworden, verspreid over Nederland.' <<

Interview: Brenda Reyne

Foto Hans Knibbe: Iene van Oijen
www.zijnsorientatie.nl

25 jaar School voor Zijnsoriëntatie

De School voor Zijnsoriëntatie in Utrecht biedt een pad van levenskunst aan in de vorm van workshops, retraites, meerjarige trainingen en beroepsopleidingen. Zij bestaat in mei 25 jaar en dit wordt uitgebreid gevierd met de 'Maand van de Zijnsoriëntatie', waarin allerlei Zijnsgeoriënteerde activiteiten in Nederland en België georganiseerd worden.

Voor Hans Knibbe is de Inspiratiekring een van de hoogtepunten van de afgelopen 25 jaar. 'Die ontstond achttien jaar geleden uit het besef dat de spirituele kant van ons werk ons het meest verbond en vormt nog steeds de spirituele en culturele voorhoede van Zijnsoriëntatie.

Ook de viering van ons twaalfen-eenhalfjarig bestaan was indrukwekkend. We organiseerden een forum in de Janskerk met Hans de Wit (boeddhist) en Duncan Scribner (ridhwanteacher). Dat onze school voldoende geëvolueerd was om in gesprek te gaan met deze twee hoogstaande en doorwrochte benaderingswijzen was fantastisch en ook dat het massale belangstelling trok. Verder is elke retraite een hoogtepunt. Bijna iedereen zegt na afloop: 'Dit is de mooiste en beste retraite die we ooit gehad hebben.' En dat gevoel heb ik zelf ook meestal.'