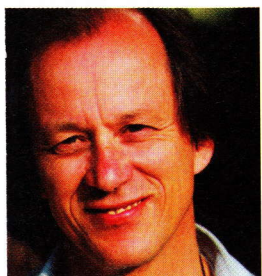


ER HOEFT NIETS BEVRIJD TE WORDEN

DE NATUURLIJKE STAAT ALS EEUWIGE METGEZEL

Hans Knibbe geeft sinds 35 jaar begeleiding, cursussen en opleidingen als zelfstandig gevestigd klinisch psycholoog. Als therapeut is hij opgeleid in ervaringsgerichte humanistische psychotherapie. Daarnaast beoefende hij meditatie. In 1986 richtte hij de school voor Zijnsoriëntatie op, waarin hij een vorm gaf aan een radicaal non-problematistische, non-duale wijze van benaderen van de problemen en ontwikkelingsuitdagingen van de moderne mens. De school heeft zich ontwikkeld tot een groot instituut, dat naast een 6-jarige opleiding tot begeleider een compleet pad van zelfactualisatie aanbiedt. Daarin is er een originele en aan onze tijd aangepaste synthese gecreëerd van inzichten en methodieken uit de moderne psychotherapie en non-duale inzichten waarvan de dzogchen-traditie de belangrijkste inspiratiebron is.
www.zijnsoriëntatie.nl



Hans Knibbe laat zien hoe verkrampd we leven en hoe die ik-krimp zich op allerlei niveaus in ons manifesteert. Onze identificatie met een 'ik' speelt daarbij een hoofdrol. Toch is het een vergissing te denken dat we ons via een lang ontwikkelingsproces zouden moeten bevrijden uit die krimp voordat we vrij kunnen zijn. "Je bent weliswaar 'weggekrampd' uit de openheid en eenvoud van je wezen, maar die openheid was er altijd al en is er nog steeds."

TEKST HANS KNIBBE

Dit artikel is een compilatie van gedeelten uit het eerste hoofdstuk van het boek van Hans dat binnenkort zal verschijnen onder de titel *Schets van een non-duaal pad van levenskunst*.

Iedereen leeft verkrampd, tenzij hij verlicht is. Met verkrampd bedoel ik niet dat je af en toe gespannen bent, maar dat je algehele manier van zijn gekarakteriseerd wordt door spanning, vernauwing, angst, ongemak en onvoldaanheid.

Ik denk dat iedere lezer die serieus is en eerlijk naar zichzelf kijkt, kan constateren dat hij op een onvolkomen, gebrekkige manier leeft. Op een of andere manier ontbreekt er iets. Ieder van ons zet zich gevangen in een zelfgevolchten ruimte van gewoonten en conditioneringen. Het maakt ons onvrij, star, gepantserd, blind, agressief, contactgestoord en vooral bang voor het echte leven. Is het zo erg? Ja, zo erg is het. Dat merk je overigens pas wanneer je je gevangenschap achter je hebt gelaten en in de natuurlijke staat bent. Met terugwerkende kracht zie je dan hoe je jezelf steeds gevangen hebt gezet. En hoe schadelijk dat voor

iedereen is geweest. Het feit dat je zoiets kunt constateren betekent al dat er een mogelijkheid is om iets anders te doen: de ruimte in te gaan, jezelf uit te vouwen, diep adem te halen, en onzekerheid, ongewisheid, en openheid tot je pad te maken. Dus laten we proberen moedig te zijn: laten we de krimp recht in het gezicht kijken, en niet aarzelen de onbeschreven ruimte in te gaan.

Vormen van krimp

De ik-krimp is een gebaar van zelfbescherming dat op alle niveaus van ons wezen tot een verkramping leidt: op fysiek, energetisch, gevoelsmatig, contactueel, conceptueel, subtiel energetisch en bewustzijnsniveau.

We zijn fysiek verkrampd: vergelijk onze stijl van bewegen eens met hoe een dier beweegt: een dier heeft een elegantie die bij ons grotendeels afwezig is. We zijn vaak houterig, stijf en lomp.

We zijn libidineus-energetisch verkrampd: onze libidineuze, speelse, verlangende, agressieve en willende energie kan zich maar heel gedeeltelijk uitdrukken in de gesocialiseerde expressiemogelijkheden die we onszelf toestaan.

→

JE ZELFBEELD IS EIGENLIJK NIET ÉÉN BEELD, MAAR EERDER EEN
HOOFD COLLAGE VAN ALLERLEI BEELDEN DIE JE OVER JEZELF HEBT
ONTWIKKELD IN DE LOOP VAN JE LEVEN. AL DIE BEELDEN VOEG JE
SAMEN IN EEN OVERKOEPELEND BEELD VAN JEZELF ALS EEN EN
DEZELFDE HOOFDPERSOON IN JOUW LEVENSVERRHAAL



Ons gevoelsleven is vaak bevroren: we zijn dan het contact met ons willen kwijtgeraakt, we weten niet wat ons beweegt.

We zijn verkrampd op relationeel gebied: we zijn zelden ontspannen, onbevangen en open in contact. We timmeren de open communicatieruimte meestal meteen dicht met onze psychologische programmatuur, zijn niet in staat om goed te luisteren of onszelf kenbaar te maken op een contactvolle manier. We zijn structureel uit contact.

We zijn conceptueel verkrampd: we klemmen ons vast aan onze gedachtenpatronen, onze ideologieën en opvattingen, als drenkelingen aan wrakhout. We knutselen met onze concepten onze leefwereld in elkaar en voelen ons veiliger in dit luchtkasteel dan in de open, naakte werkelijkheid. We zijn subtiel energetisch verkrampd: we hebben geen contact meer met onze subtiële, heilige, pure lichtaard en raken daardoor ontheemd uit de dimensie van eeuwigheid, goedheid en puurheid. We verliezen daarmee ons innerlijk

kompas en dolen in een zinloos geworden wereld rond. En we herkennen de oneindige openheid van Zijn niet meer, waarin we zien dat alles een dynamisch spel van het Ene is. We missen het non-duale zicht.

Het eiland van je 'zelf'

Onze kramp is universeel en daarom kennelijk een noodzakelijke fase in onze psychologische ontwikkeling. Het heeft weinig zin om ons daar slecht over te voelen, en het heeft ook weinig zin om terug te verlangen naar de (relatief) ontspannen staat van kinderen, dieren en planten. We kunnen eenvoudigweg niet terug. We moeten vooruit, we moeten – met een respectvolle buiging naar de kramp – voorbij de kramp gaan. En dat vraagt moed – de moed om te leven zonder houvast, om de openheid binnen te gaan, om onwetend en onbevangen te zijn.

Als je je eenmaal hebt vereenzelvigd met een *zelfbeeld* (en iedereen doet dat), dan heb je afscheid genomen van de oneindige ruimte van Zijn als jouw woonplaats, en heb je je intrek genomen in de kleine, gammele ruimte van een historisch opgebouwd zelfbeeld.

Je neemt nu alles waar vanuit het beperkte perspectief van die conceptuele (door jouw geest gecreëerde) ruimte: het eiland van je 'zelf'. Alle ervaringen worden nu beoordeeld op de mogelijkheid om jouw eiland te versterken of te bedreigen. Ze worden voorzien van een betekenis: helpt het me, schaadt het me, is het onbelangrijk voor me?

Als je fijne ervaringen hebt, krijgen ze een positieve overlevingswaarde. Natuurlijk kun je dan nog genieten, maar het is niet vrij omdat je de ervaring van plezier jouw eiland binnen probeert te trekken ('mijn' genieten). De ervaring van genieten wordt dan niet aan zijn eigen aard overgelaten.

Symbiotische relatie met ons zelfbeeld

Je zelfbeeld is eigenlijk niet één beeld, maar eerder een soort collage van allerlei beelden die je over jezelf hebt ontwikkeld in de loop van je leven. Al die beelden voeg je samen in een overkoepelend beeld van jezelf als één en dezelfde hoofdpersoon in jouw levensverhaal. Het zelfbeeld is daarom ook niet stabiel. Soms heb je een positief zelfbeeld, dan weer is het negatief, de ene keer zie je jezelf zus, de andere keer weer zo. Niettemin worden al deze variaties (mits er geen sprake is van een persoonlijkheidsstoornis) bijeengehouden door een min of meer stabiel zelfconcept. Het zelfconcept beschrijft een bepaalde ruimte die je bent. Die ruimte heeft een grens; alles daarbuiten ben je niet. Je projecteert er de totaliteit van jezelf in. Dit is al een vorm van verkleining of verkramping. De totaliteit van wie je bent raakt hier in de knel.

Het zelfbeeld is psychologisch gesproken de spil waar ons leven om draait: het is ons meest kostbare bezit. Het biedt ons veiligheid en houvast. Het vormt onze bestaansgrond en ons oriëntatiepunt in iedere sociale betrekking. We

besteden een groot deel van onze energie aan het in stand houden, uitbreiden en op een hoger plan brengen van dit zelfbeeld. Het is niet iets waar we een bewuste relatie mee hebben. We ervaren het niet als iets wat we 'hebben', maar als iets wat we 'zijn'. We zien geen verschil tussen wie we zijn en ons zelfbeeld. We hebben er een symbiotische (onderscheid ontkennende) relatie mee. Dat maakt ook dat we, zodra het zelfbeeld bedreigd raakt, reageren alsof ons leven op het spel staat.

Het geheel van representaties van zelf, omgeving en betrekkingen daartussen vormt de landkaart waarmee we ons oriënteren in het leven. Ze is van onmisbaar belang in onze ontwikkeling (een slechte landkaart betekent een ernstige psychologische handicap), maar ondertussen is de landkaart natuurlijk niet het landschap. En precies dat besef is grotendeels afwezig. We merken niet meer dat we in een abstractie leven. We zien het aan voor het echte leven.

Onopgesmukt Zijn

Hoewel iedereen zich identificeert met een 'ik' en zich van daaruit oriënteert, is deze 'ik-kramp' niet onze 'natuurlijke staat'. De natuurlijke staat is niet door jou gecreëerd of geconstrueerd. Ze is een spontane, zichzelf dragende staat. Ze is onafhankelijk van jouw bemoeienis. Je kunt haar niet creëren en je kunt haar niet bederven. Je kunt haar niet veroveren en je kunt haar niet kwijtraken. En als je haar ontdekt hebt, behoeft ze geen bewaking, cultivatie of onderhoudswerkzaamheden van jouw kant. Alle bewegingen, gevoelens, gedachten en impulsen en alle mogelijke staten-van-zijn, van de meest profane tot de meest heilige, hebben deze 'natuurlijke grond' gemeen. Maar de natuurlijke staat toont zich pas als jij ophoudt iets te creëren, te stabiliseren, te cultiveren, te verbeteren, te zoeken of te verwerpen. Al die activiteiten doen je het simpele feit vergeten dat alles eenvoudig is zoals het is.

De natuurlijke staat is er al, je hoeft hem alleen maar te herkennen in je huidige staat van zijn. Je kunt ontspannen, je bent al thuis, je bent zelfs nooit van huis geweest. Je bent weliswaar 'weggekramp't uit de openheid en eenvoud van je wezen, maar die openheid was er altijd al en is er nog steeds. Je kunt de chronische ongerustheid over jezelf loslaten. Je hebt niets meer te verdedigen of te bereiken, je bent compleet.

Zo leer je echte moeiteloosheid kennen, eenvoudig, onopgesmukt Zijn. Dit Zijn is spontaan aanwezig en straalt vanuit zichzelf. Ze is als de zon die zonder reden en zonder ophouden schijnt. Iedere keer als we voorbij de wolkenlaag van onze conceptuele constructies gaan, ontdekken we opnieuw de altijd schijnende zon van onze natuurlijke, non-duale aard.

Altijd al vrij

Iedere conventionele of spirituele staat van Zijn heeft een grens. De staat van mededogen bijvoorbeeld houdt op zodra je egocentrisch bent. Een wantrouwige staat houdt op →

DE NATUURLIJKE STAAT IS ER AL, JE HOEFT HEM ALLEEN MAAR TE ERKENNEN IN JE HUIDIGE STAAT VAN ZIJN. JE KUNT ONTSPANNEN, JE BENT AL THUIS, JE BENT ZELFS NOOIT VAN HUIS GEWEEST. JE BENT ELISWAAR 'WEGGEKRAMPT' UIT DE OPENHEID EN EENVOUD VAN JE ZIJN, MAAR DIE OPENHEID WAS ER ALTIJD AL EN IS ER NOG STEEDS

als je vol vertrouwen of liefdevol bent. De natuurlijke staat kent die beperkingen niet. Ze is aanwezig in alle mogelijke staten van Zijn, zonder ooit zelf te veranderen. Ze valt daarom niet te definiëren als een staat, stemming, beleving of inzicht, want ze heeft geen kenmerken.

Er wordt in de non-duale benadering geen principieel onderscheid gemaakt tussen spirituele en conventionele ervaringen of staten van Zijn. Het zijn beide aspecten van je natuurlijke staat van Zijn. Het ene is niet dichter bij Zijn dan het andere. De natuurlijke staat kan daarom niet vernauwd worden tot wat doorgaans een 'spirituele' staat genoemd wordt.

De natuurlijke staat heeft nooit iets te maken met de voorafgaande, gebonden staat waar je in verkeerde. Ze is daar nooit een commentaar op, een verbetering van, of een troost, vergeving, reiniging, harmonisering, verheffing, of wat dan ook. Zij rust volkomen vrij in haar eigen zijn, als een eeuwige (en meestal genegeerde) metgezel. Ze heeft geen enkele reactie op jouw toevallige staat van zijn. Ze is volkomen onverstoortbaar.

De natuurlijke staat is nooit het resultaat van een proces van bevrijding. Zij was altijd al vrij. Als je in de natuurlijke staat bent, zie je heel duidelijk hoe je gevangen blijft als je – uitgaande van je huidige staat van Zijn - een of andere vorm van remedie toepast om jezelf te bevrijden. Je zult dan altijd de ogenschijnlijke beperking continueren.

De natuurlijke staat is volkomen vrij omdat ze nooit gevangen is geraakt in de psyche. Ze is nooit gaan wonen in het huis van de conditionering (in Zijnsoriëntatie 'het huis van de ouders' genoemd), ze heeft nooit jouw leven geleid, nooit jouw positie ingenomen, nooit jouw gedachten gedacht. Jouw leventje vond al die tijd plaats in het grote eeuwige leven van de natuurlijke staat, die elk element van jouw psyche omvat en doordrenkt, maar zelf nooit jouw psyche geworden is. Daarom kun je de vrije staat ook altijd vinden op precies de plek waar je nu bent, zonder ook maar het geringste te veranderen. Er hoeft niets bevrijd te worden. Je was nooit gevangen.

Er is niets te zien, en dat moet je zien

Juist omdat de natuurlijke staat altijd aanwezig is in elke situatie waarin we ons bevinden, hoeven we nooit een weg af te leggen om haar te realiseren. We hoeven de kramp niet te ontspannen met behulp van allerlei oefeningen en gebaren. Het specifieke van de non-duale benadering is

nu juist dat we direct contact maken met die dimensie in ons die nooit gevangen is geraakt in de spanning, die altijd al vrij is en dus ook nooit een weg hoeft af te leggen van spanning naar ontspanning.

De natuurlijke staat is niet het tegendeel van de krampstaat waar je je thans in bevindt. Het is de vrijheid die aanwezig is in de huidige staat. Het is het Zijn dat nu aanwezig is in elk element van je waarneming. En juist omdat de natuurlijke staat al compleet (maar niet herkend) aanwezig is in je huidige staat, hoef je nooit een weg af te leggen om vrijheid te realiseren. Anders gezegd: niets staat jou ooit in de weg om nu vrij te zijn. Je kunt het NU op dit moment realiseren.

De vraag is dus niet: hoe laat ik de kramp los? De vraag is: hoe kan ik zien dat ik al vrij ben? Want nogmaals: de wens de kramp los te laten wordt beleefd vanuit het 'ik' en leidt onherroepelijk tot een ogenschijnlijk proces van steeds meer loslaten, met de verwachting dat vrijheid aan het eind van die route ligt. We moeten onze aandacht op de een of andere manier rechtstreeks richten op die vrijheid - niet grijpen, niet zoeken, niet streven, niet wachten, maar rechtstreeks zien. Wat is er dan te zien? Waar moeten we naar kijken?

Herman de Coninck beschrijft het zo, in zijn gedicht De plek:

*Je moet niet alleen, om de plek te bereiken,
opstappen, maar ook uit de manieren van kijken.
Er is niets te zien en dat moet je zien
om alles bij het zeer oude te laten.*

*Er is hier, er is tijd.
Om overmorgen iets te hebben achtergelaten,
daar moet je vandaag voor zorgen,
voor sterfelijkheid.*

Pas als je op een vrije manier hier en nu bent, kun je iets creatiefs doen. Dus om voort te leven in overmorgen moet je vandaag zorgen voor sterfelijkheid. Hoe zorg je voor sterfelijkheid? Door alles los te laten, door te zien dat er niets te zien is. Je moet willen sterven om vrij en creatief te kunnen leven. ←