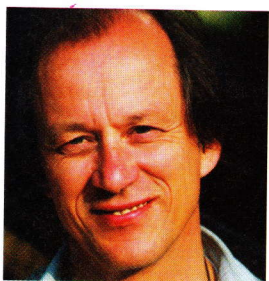


INZICHT EN OVERGAVE: WEGEN NAAR NON-DUALE OPENHEID

Hans Knibbe geeft al 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-problematische, 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 methoden uit de moderne psychotherapie en non-duale inzichten, waarvan de dzogchen-traditie de belangrijkste inspiratiebron is.



Hans Knibbe beschouwt het thema 'Overgave of inzicht?' vanuit een ladder van optieken, vanaf het conventionele perspectief, via de existentiële optiek naar het non-duale perspectief. Hij laat zien dat in ieder perspectief inzicht en overgave een andere betekenis en functie krijgen en gaandeweg in elkaar overgaan. "Een evenwichtig pad zal ons onze verlichte aard helpen herinneren, maar ons ook stimuleren om onze beperkingen onder ogen te zien en ons op dat gebied te ontwikkelen."

TEKST HANS KNIBBE

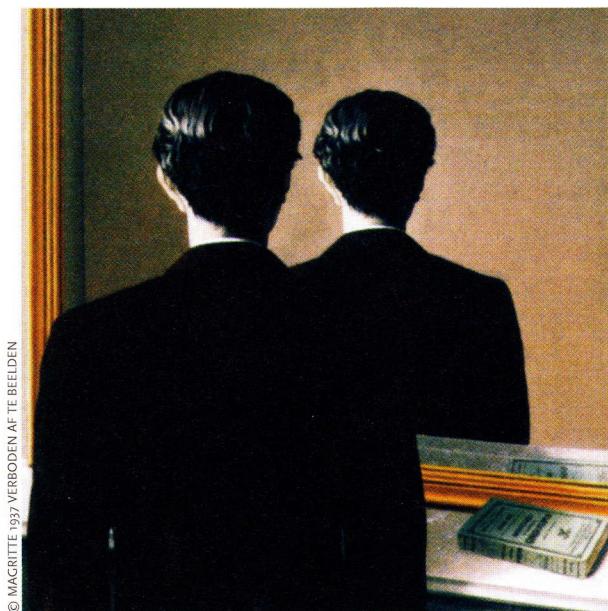
Wanneer ik me ten aanzien van het thema 'Inzicht of overgave?' zou beperken tot het non-duale perspectief, zou ik gauw klaar zijn: inzicht en overgave zijn hierin niet aan de orde, omdat zowel inzicht als overgave een subject veronderstelt dat inzicht bezit of zich overgeeft. Het is juist kenmerkend voor het non-duale perspectief dat dat niet ontstaat als gevolg van een duaal inzichtsproces of overgavegebaar. Discussie gesloten? Volgens mij niet, want non-duale herkenning moet, wil zij werkelijk betekenisvol en transformerend zijn, plaatsvinden in de context van een ontwikkelingsweg, een pad.

Hoezo een pad?

Het is mijn overtuiging dat we naast non-duale herkenning ook altijd een 'relatief' en duaal pad te gaan hebben waarin we ons gewoontelichaam trainen tot een ruimere staat van zijn. Zo'n langdurige, geduldige en continue training wordt goed omschreven met het woord 'pad'. Een serieuze spirituele beoefenaar bevindt zich op een levenslang 'pad' van non-duale herkenning enerzijds en zelfontwikkeling (relatief en duaal) anderzijds.

Het is voor non-duale beoefenaren altijd een lastig punt: vanuit non-duaal perspectief is het trainen van het gewoontelichaam hetzelfde als het verdiepen van een illusie: moet je vooral niet doen! Er worden op dit punt heftige polemieken gevoerd tussen de voorstanders van een pure non-duale herkenning en de voorstanders van een graduele benadering. Het lijkt mij verstandiger om pragmatisch te zijn: non-duale herkenning is een staat van vrij zijn, maar leidt niet automatisch tot ontwikkeling in psychologisch, cultureel en intellectueel opzicht. Te menen dat je, als je 'verlicht' bent, alle antwoorden op iedere levensvraag hebt en psychologisch rijp zou zijn, is een romantische misvatting. We kunnen weliswaar tijdelijk door de beperkingen van gewoonten heen breken, ons losmaken uit de zwaartekracht van de hechting en bij momenten een subliem, majestueus zicht ontwikkelen op de open, stromende en communicatieve aard van al het bestaande, en dat is mooi ... maar dan? Kunnen we dit zicht behouden en deze vrijheid ook vormgeven in ons leven? Als we eerlijk zijn, zullen we moeten toegeven dat dat niet lukt: de zwaartekracht van gewoonten →

EEN SERIEUZE SPIRITUELE BEOEFENAAR BEVINDT ZICH OP EEN LEVENSLANG 'PAD' VAN NON-DUALE HERKENNING ENERZIJD EN ZELFONTWIKKELING (RELATIEF EN DU- AAL) ANDERZIJD



© MAGRITTE 1937 VERBODEN AF TE BEELDEN

trekt ons weer haar eigen zelfbeschermingsperspectief in. We hebben dan een kort uitstapje naar de werkelijkheid van vrijheid gemaakt, maar leven feitelijk in de illusie van hechting. We kunnen zelfs heel vaak momenten van verlichting hebben, terwijl we ondertussen psychologisch, sociaal en intellectueel disfunctioneren. Er zullen op deze manier enorme splitsingen ontstaan tussen momenten van vrijheid en in de greep zijn van allerlei onbewuste mechanismen en domheid. Onze ontwikkeling is dan onevenwichtig en de beoefening van verlichting zal weinig zoden aan de dijk zetten omdat de vrije staat zich niet kan manifesteren op de momenten dat we gevangen zitten in onze patronen. Laten we daarom zowel groots als realistisch zijn: we zijn ten diepste al verlicht en hebben tegelijkertijd een ontwikkelingsweg af te leggen. We zijn grootse wezens die zichzelf chronisch in een gewoontjasje persen. Een evenwichtig pad zal ons onze verlichte aard helpen herinneren, maar ons ook stimuleren om onze beperkingen onder ogen te zien en ons op dat gebied te ontwikkelen. Op zo'n pad zijn inzicht en overgave relevant als manieren om onze kleinheid te overwinnen.

Het conventionele perspectief

In dit perspectief worden we gedreven door ons gewoontesysteem en is er geen besef van een vrijere, opener zijnsvorm. We leven een klein bestaan, ingekapseld in onze onbewuste patronen, aannamen, overtuigingen. Dit is voor praktisch ieder van ons de normale, dagelijkse staat van zijn.

Inzicht neemt hier de vorm aan van analytische mentale activiteit, logica, ontwikkeling van kennis en wetenschap. Dit vermogen tot denken is in staat de beperkingen van het hier en nu te overstijgen: men kan het verleden analyseren, in de toekomst kijken, concrete gegevens samenvatten met abstracties, bewerkingen op die abstracties uitvoeren enzovoort.

We kunnen ons zodoende ontworstelen aan de dwingende kracht van biologische impulsen. Inzicht biedt ons een grote vrijheid ten opzichte van de onmiddellijke feitelijke gegevenheid; inzicht maakt ons 'verstandig' en verheft ons boven het feitelijke hier en nu. Daarmee wordt direct ook duidelijk wat het gevaar kan zijn van eenzijdig mentaal functioneren: je verliest je groning in de feitelijke van de situatie, je zit 'in je hoofd' en bent niet meer present en in verbinding.

Overgave heeft in het conventionele perspectief de betekenis van een 'ik' dat zich overgeeft aan iets waar het in op kan gaan. Je kunt je overgeven aan muziek, aan gevoelens, aan bedwelming door drank en drugs, aan een machtig godsbeeld, aan een leraar of goeroe, enzovoorts. Door overgave geeft het 'ik' zijn geïsoleerde positie op en versmelt het met het object van overgave. Overgave betekent binnen het conventionele perspectief dan ook vooral een vorm van ontsnapping aan het chronische isolement van het 'ik' en de daarbij horende verharding. Door overgave voelen we ons weer verbonden, we worden zachter en laten de overlevingsaldertheid die altijd aanwezig is op het grensvlak tussen zelf en ander - tijdelijk - los. Overgave werkt geruiststellend, het wekt de parasymphatische ontspanningsmodus op: de spieren ontspannen, de adem wordt dieper, de energie zakt uit het hoofd en vult de buik. We raken weer gegrond, aanwezig in het hier en nu. Ondertussen gaat deze vorm van overgave ook ten koste van de helderheid en intelligentie die we op het grensvlak tussen onszelf en de wereld hebben opgebouwd. Overgave is een vorm van vergetelheid, een simplificatie van onze gecompliceerde werkelijkheid met al haar dilemma's. Overgave binnen het conventionele perspectief is een vorm van regressie: je geeft je differentiërende, kritische vermogens op en geeft de leiding over aan 'iets' buiten jou. Je wordt in zekere zin het bezit van het object van overgave. Je maakt jezelf kinderlijk afhankelijk. In het conventionele perspectief zijn inzicht en overgave polaire krachten: inzicht differentieert en maakt onafhankelijker, overgave verbindt en maakt afhankelijk. Inzicht functioneert als een rugvermogen, overgave als een buikvermogen. Inzicht verheft, overgave grondt. Inzicht mobiliseert, overgave ontspant.

Op het conventionele niveau kun je daarom met recht spreken van inzicht *of* overgave, aangezien de functies elkaar lijken uit te sluiten. Een spiritueel pad van inzicht zal - zolang het binnen het conventionele bereik blijft - een heel ander profiel hebben dan een pad van overgave. Een beetje karikaturaal gesteld: het pad van inzicht leidt tot eigenwijze, arrogante betweters, het pad van overgave leidt tot gevoelige, volgzaame braveriken. Kiest u maar. Het wordt, zo gesteld, pijnlijk duidelijk dat inzicht en

overgave binnen het conventionele raamwerk beide defensief zijn en de open werkelijkheid geweld aan doen. Ons vermogen om te lijden aan de lelijkheid en onwaarheid van zulke splitsingen geeft aan dat we een vrijer, waarachtiger perspectief kunnen hebben dan ons defensieve gewoonteperspectief. Dit leidt ons naar het volgende perspectief.

Het existentiële perspectief

We spreken van het existentiële perspectief als we in staat zijn de vanzelfsprekendheden van ons leven ter discussie te stellen. Bijvoorbeeld: 'Vanuit gewoonte maak ik keuzes, maar is dat wat ik zelf echt wil? Er zijn mij waarden aange-reikt, maar ben ik het daarmee eens? Wat is de waarde van het leven, welke zin heeft het?' En nog dieper: 'Wie ben ik eigenlijk als ik alle beelden van mezelf afhaal?'

Als we ons deze vragen durven te stellen, begeven we ons buiten het conventionele raamwerk. We zijn dan niet langer onbewust symbiotisch ingebed in het 'huis van de ouders' (de psychologische leefruimte die we vanuit de ervaringen in onze jeugd hebben opgebouwd), maar gaan ons daar-van differentiëren. We worden meer individu. Deze vrijheid heeft echter ook een prijs: we horen er niet meer vanzelf-sprekend bij, we verliezen de geruststellende inbedding in de groep, het gezin, de clan. Het existentiële perspectief is bedreigend voor onze hechtbehoeftes en wordt daarom door de meeste mensen vermeden: zij blijven wonen in het saamhorige conventionele perspectief, met hier en daar een flirt naar vrijere zijnsstaten. Het zijn de misfits, de on-gelukkigen, de zeer moedige, heldere en gevoelige mensen die voelen dat het conventionele perspectief te krap is voor hun ware aard en het veeleisende proces van 'deconstruc-tie' van de werkelijkheidsbeleving aangaan.

Ook de grondslag van ons bestaan wordt in deze fase bevraagd: 'Bestaat er een God? Is de schepping wel door iets veroorzaakt? Is zingeving inherent aan het bestaan of voegen we die eraan toe? Hoe komt het dat ik wel weet dat alles vergankelijk is, maar leef alsof alles permanent is? Hoe creëert de psyche deze illusie van permanentie?' Inzicht en overgave krijgen in het existentiële perspectief een andere functie en betekenis dan in het conventionele perspectief. In-zicht gaat hier *zichzelf* bevragen: 'Wie is degene die dit voelt en denkt? Mijn 'zelf' heeft zoveel verschillende gezichten en perspectieven. Welk perspectief heeft gelijk? Wat is "waar"? Inzicht is in al dit soort vragen niet uitsluitend mentaal analytisch. Het is een proevend, tastend onderzoeken, in nauw contact met de huidige ervaring. Het ijkpunt of het onderzoek geslaagd is of niet, ligt in de persoonlijke, recht-streekse ervaring van verruiming. Wanneer een onbewuste aanname wordt losgelaten, is het net alsof een gewicht afvalt, een beknelling loslaat, en zit men niet langer gevan-gen binnen de lichamelijke begrenzing.

Overgave is in deze vorm van inzichtverkenningen nooit ver weg. De ruimte die vrijgemaakt wordt door inzicht lokt ons: 'Stap uit je beperking, geef je over aan ruimte en openheid, wees vrij!' Door de ruimte in te stappen,

verwerven we een letterlijk ruimer perspectief van waaruit we spontaan, zonder analytische inspanning, zicht krijgen op de beperkte leefwereld waar we ons normaal in denken te bevinden. Inzicht leidt hier tot overgave, overgave tot inzicht. Overgave is hier geen overgave aan 'iets' maar juist overgave aan niet-iets, aan ruimte, aan onbepaaldheid, aan niet-weten en onzekerheid. Overgave werkt in het existen-tiële perspectief daarom ook niet geruststellend, maar eerder ontketenend, verruimend, bevrijdend. Je voelt je niet meer zo ingebed, je went aan het gebrek aan inbedding. Dit perspectief is al heel vrij ten opzichte van ons normale conventionele perspectief, maar is nog niet de eindstaat van volkomen, non-duale vrijheid.

Het non-duale perspectief

In het non-duale perspectief overstijgen we al onze beper-kingen. We laten onszelf als subject en onze gerichtheid op ervaring totaal los en rusten zonder omhaal in de openheid van gewaarzijn die dan kenbaar wordt. Dit gewaarzijn is roerloos, tijdloos, stil en helder. Wanneer we daarin set-telen, merken we dat dit gewaarzijn ruimte biedt aan alle verschijnselen; sterker nog, dat alle verschijnselen een spel van dit gewaarzijn zijn. Het gewaarzijn is zowel roerloos als dynamisch, is leegte en vorm ineen.

In dit gewaarzijn ontdekken we tot onze verbazing dat we helemaal niets hoeven te doen: alles is al vrij en open, alles is al verlicht. Hier houdt spirituele inspanning, het idee van een 'pad' en daarmee ook inzicht en overgave, op. Zoals in de dzogchen-traditie gezegd wordt:

Het beste inzicht is geen-inzicht.

De beste meditatie is geen-meditatie

De beste gedragswijze is niet-doen.

Hoe simpel dit ook klinkt, het staat volkomen haaks op al onze gewoontes en vraagt dus ook gewenning om het ons eigen te kunnen maken. Spirituele beoefening blijft dus aan de orde, maar heeft nu de atmosfeer van niet-doen, moei-teloosheid, natuurlijk, ongecompliceerd zijn. Het enige wat we doen is alles herkennen als een dynamische vorm van het roerloze, tijdloze gewaarzijn. Daarin lossen elke com-plexiteit en verwikkeling vanzelf op en worden helderheid (inzicht) en gevoelsrijkdom (overgave) spontaan kenbaar.

Inzicht en overgave kunnen ons helpen om onszelf los te weken uit de identificatie met de psyche. Zo scheppen we een goede woonplaats voor de non-duale openheid. Als we deze beoefeningsinspanning niet wensen te doen, kan non-duale openheid zich niet vestigen in ons wezen. Er is dan eenvoudigweg geen plaats voor. We zijn dan te gepreoccu-peerd met onze overlevingsprogramma's.

Inzicht en overgave kunnen ons echter niet bij verlichting brengen. Ze houden ons gevangen in een duaal raamwerk. Ze brengen ons tot aan de rand van de wereld. Van daar af moeten we zelf de ruimte inspringen. ←