

## Verlichte verwarring

Boekrecentie: Zie, je bent al vrij! - Hans Knibbe

# Verlichte verwarring



## Boekrecensie: Zie je bent al vrij

De titel verwoordt het kerninzicht van de Dzogchen filosofie, een van de gnostische loten aan de Boeddhistische stam: alles is helemaal goed zoals het is, er hoeft niets te veranderen. Je dient alleen te herkennen dat je al vrij bent. Je hoeft dus geen moeite te doen. Het pad naar verlichting is niet een weg van hard werken, maar een 'padloos' pad. Je kunt een weg gaan om sterker in de ervaring te komen van verlichting, maar uiteindelijk kom je thuis op het punt waar je vertrok.

Dzogchen is de belangrijkste inspiratiebron voor Hans Knibbe. Hij is opgeleid in de klinische psychologie en verdiepte zich in emotioneel lichaamswerk. Dzogchen leerde hij aan de bron in Nepal kennen. Vanuit deze brede achtergrond ontwikkelde hij de school voor Zijnsoriëntatie. Deze opleiding staat centraal in het boek. Op de website [www.schoolvoorzijsorientatie.nl](http://www.schoolvoorzijsorientatie.nl) staat hierover:

"Zijnsoriëntatie is een pad van levenskunst dat mensen helpt om hun leven wezenlijk te verdiepen en te verrijken. Het is geen psychotherapie en ook geen klassiek spiritueel pad. Het heeft wel elementen van beide in zich. Het pad van levenskunst is een diepgaand bewustwordingsproces waarin alle aspecten van jouw leven aan bod komen." Knibbe verwoordt zijn inzichten helder en toegankelijk. De filosofie is doorwrocht en vol aanknopingspunten voor Westers geschoolde filosofen; een aanrader om te lezen.

Hoe moeten we begrijpen dat we al vrij zijn, terwijl we dat in het dagelijks leven toch maar spaarzaam ervaren? Daarvoor moeten we eerst onze non-duale aard herkennen. De non-duale aard is eigenlijk

de openheid die er al is, voordat we überhaupt over een ego of zelf en een buitenwereld kunnen praten. In filosofische termen de subject-object relatie. Deze oorspronkelijke openheid of dit licht, is onze ware kern waarin de vormen verschijnen.

De subject-object relatie van waaruit wij de wereld ervaren is evolutionair ingebakken en voor ons overleven zeer effectief gebleken, zegt Knibbe. Maar we kunnen leren herkennen dat we er niet mee samenvallen. Alle vormen zijn stolling van beweging en zijn in die zin een blokkade of kramp. Wanneer we dat loslaten, kunnen we zien dat alles in beweging is en dat de manifestatie van het oorspronkelijk licht in de vorm ook altijd een lofzang is op de oorspronkelijke ongeschonden openheid en potentialiteit. In die zin is zelfs bijvoorbeeld verwarring in de Dzogchen traditie een vorm van verlichting. Ook verwarring is voortgekomen uit onverwoestbare openheid die aan alles voorafgaat. Hans Knibbe beschrijft nauwgezet en systematisch hoe we ons op een pad kunnen begeven dat ons helpt deze oorspronkelijke vrijheid te herkennen. Het eerste wat nodig is het herkennen van de kwaal. De kwaal is dat we verkrampd zijn. De kramp is een afweer van pijn; een afweer tegen onze eenzaamheid of nog abstracter beschouwd een afweer tegen de fundamentele of ontologische leegte. Dit is een angstige ervaring. Je krijgt dan een valervaring zoals Knibbe dit noemt. Je valt uit je psychestructuren, je identiteit en sociale verbanden. Dit kan je in meditaties ervaren. Knibbe schrijft: "Als we moedig zijn en ons onbevreesd naar de leegte toewenden, ervaren we een oneindige stilte, roerloosheid, ruime onbegrensde en onbeschrevenheid. De leegte is leeg van al onze concepten, de leegte is nooit beschreven geraakt met onze ervaringen. Gedachtes, patronen of wat dan ook. De leegte is intrinsiek vrij van onze conditionering. De leegte is onverwoestbare openheid: niet te manipuleren, niet te verstoren en niet te bederven. De leegte is onverstoort open, nieuw, fris. Het is een indrukwekkende, majesteitelijke ruimte." Als we zover zijn gekomen dat we ervaren dat alles een spel van bewustzijn is, voelen we vrijheid. Om die vrijheid volledig toe te laten is nog een laatste stap nodig. Dat is erkennen en herkennen dat al onze weerstand en kramp ook manifestaties zijn van het spel van vrij bewustzijn en dat het spel inclusief al zijn weerstanden al goed is. Er hoeft dus helemaal niets te veranderen. De verwarring is verlicht.

Hoe kom je nu van deze tamelijk moeilijk te begrijpen theorie tot de rijkheid van de ervaring, waarin je al vrij bent, waarin alles moeiteloos, natuurlijk en spontaan is. Want zoals Knibbe terecht ook schrijft: "Zonder beoefening ontspan je niet en word je op zijn hoogst een betweter die met duale inzichten koketteert."

Daarvoor kun je uiteindelijk het beste naar een meester die je in non-dualiteit introduceert. Op het pad zijn drie dingen belangrijk: de leraar, de leer (Dharma) en de kring van studenten (sangha). De leraar komt met al zijn imperfectie en gebreken voor de leer, omdat hij de levende inspiratie is wat anders een dode letter zou blijven. De leer beschrijft Knibbe als "de compassievolle respons van verlichting op onze verwarring". De kring is het gehoor van de leraar die zonder leerlingen niet kon bestaan. Alle drie zijn ze essentieel. Er mag er geen ontbreken. Door de defensieve structuur van onze geest, is dit soms moeilijk. Sommige studenten willen de leraar passeren, door te benadrukken dit ook maar een gewoon mens is. Maar hiermee zullen zij de transmissie van de spirit blokkeren, zegt Knibbe. Meest gemaakt fout is echter de veronachtzaming van de kring door studenten. Voor de narcistische student is de Kring te min. Voor de symbiotisch ingestelde student is de kring onveilig. Met dit soort kleine opmerkingen laat Knibbe zien hoe hij de Westerse psychologie en het boeddhisme heeft geïntegreerd. Een zeer boeiende combinatie.

Recensie: Sebastiaan de Vries  
<http://afrikapercussie.nl/coaching-and-drums.html>