

# Gelukkig in ieder gezelschap

*'Gelukkig in ieder gezelschap' zijn woorden uit het lied 'De leraar van verre roepen' van Dudjom Rinpoche (1904-1987) waarin hij onze aard bezingt. Hans Knibbe heeft deze prachtige tekst bij een retraite en in een artikel (in Cirkel 57) als ingang genomen voor het aanwijzen en herkennen van onze aard.*

*'Gelukkig in ieder gezelschap' is een verlichte realisatie die me blij maakt en uitdaagt. In ieder gezelschap! Voor mijn psyche klinkt dat onmogelijk: gelukkig zijn bij mensen bij wie ik me eenzaam voel, die me irriteren, kwetsen, bang maken of kwaad? Toch zegt Dudjom Rinpoche in het bezingen van onze aard, dat we gelukkig zijn in ieder gezelschap, en wijst ook mijn leraar dit aan.*

*Ieder moment dat ik mijn aard herken is het evident: ik ben gelukkig. Een geluk dat niet afhankelijk is van omstandigheden. Het is een inherent geluk, dat door alles heen is. Ook als ik met anderen ben die gevoelens in mij oproepen die ik moeilijk vind. Mijn hart licht op: dit is thuis, dit wil ik leven.*

*In dit artikel belicht ik 'gelukkig in ieder gezelschap' vanuit het Zijnsgeoriënteerde pad. Ik doe dit vanuit de drie juwelen, de leer, de leraar en de kring van medepadlopers, omdat ik deze als uitdrukking zie van relatie. Ook bespreek ik mogelijke misverstanden. In de kaders staan beoefeningen, die mij inspireren bij het leren leven van gelukkig zijn in ieder gezelschap. Omdat dit geluk voortkomt uit de herkenning van mijn aard, begin ik bij dit aspect van de leer.*

## **Ons Gewaarzijn als bron van geluk**

*"Er is een grote schat in ons. Een onuitputtelijke bron van rijkdom, liefde en helderheid. Dat is onze diepste aard, onze Zijnsgrond." (Hans Knibbe)*

Een onuitputtelijke bron van rijkdom die in ons aanwezig is, schrijft Hans Knibbe. Die bron is onze aard, onze Zijnsgrond, die onmetelijk ruim is. 'Onmetelijk ruim' opent direct al mijn geest. Het gaat mijn bevattingsvermogen te boven. Tegelijk is er een directe herkenning: mijn Gewaarzijn\* is volkomen open. Er is nergens een grens. Ik merk een diepe stilte, een roerloosheid die overal is. Tegelijkertijd zijn er waarnemingen, die onophoudelijk en ongehinderd verschijnen. Als een spel, het spel van mijn Gewaarzijn.

De ruimte of openheid van mijn Gewaarzijn is non-duaal: er is geen ik en ander. Wat ik normaal gesproken waarneem als de ander, is een beeld van hoe de ander verschijnt in mijn geest. Het is wat ik zie, hoe ik dat interpreteer en wat dat oproept in mij. Vanuit mijn psyche\* zet ik deze beelden en gevoelens vast. Ik isoleer het beeld, er komt een grens om 'ik' en 'ander', wat het beeld scheidt van de ruimte eromheen. In werkelijkheid is die grens om mijn waarneming er niet. Ik en ander bestaan niet als vaste gegevens. Wat in mijn geest verschijnt, is een open verschijnen.

*“Precies dat maakt het heel los om in Gewaarzijn te zijn en tegelijkertijd ook ontmantelend dat er geen ander is. Als Gewaarzijn is er alleen Gewaarzijn. Dat is het, en daarom ben je gelukkig in ieder gezelschap.”*  
(Hans Knibbe, zomerretraite 2018)

Vanuit Gewaarzijn is er geen ander als een losstaand vast gegeven. Alles wat verschijnt, verschijnt in en als mijn Gewaarzijn. Er is niets dan mijn Gewaarzijn. Daarom ben ik gelukkig in ieder gezelschap. Waarom zegt Hans Knibbe ‘daarom’? Waarom verschijnt geluk, wanneer ik zie dat er niets dan Gewaarzijn is?

Het geluk wordt nergens door veroorzaakt. Het is niet afhankelijk van het gezelschap waarin ik ben. Wonderbaarlijk. De ander roept wel van alles in me op, maar het verstoort mijn Gewaarzijn niet: het is van hetzelfde gemaakt. Het zijn expressies van mijn Gewaarzijn. Er is niets wat erbuiten valt. Alles beaamt mijn aard. In die herkenning van compleetheid ervaar ik een jubel van geluk.

Maar waarom verschijnt geluk? Ik kan geen reden of oorzaak vinden. Het is een inherent geluk. Het is er wanneer ik mijn duale vormgevingen loslaat en mijn open aard herken. Er is geen waarom. Zo houvastloos en mysterieus is mijn aard. En zo eenvoudig is het. Wanneer ik loslaat en mijn aard herken, ben ik gelukkig, in iedere situatie, in ieder gezelschap. Het is een geluk dat oplicht in mijn hele werkelijkheidsveld. Het kan zich zacht tonen, licht, vredig, vaak gelukzalig.

Het is eenvoudig, en tegelijk heel ongewoon en ontmantelend. Daarom is het wennen. Steeds weer

opnieuw herkennen en wennen aan houvastloos gelukkig zijn, waar en bij wie ik ook ben. Dit beoefenen doe ik met name in meditaties en retraites.

### **Non-duale meditatie**

*Om mijn open aard te herinneren en te wennen aan onbelemmerd gelukkig zijn.*

Meditatie derde perspectief\*  
(dag 6, zomerretraite 2018)

Bouw je houding op.<sup>2</sup> Herinner je motivatie. Dan rust je in de openheid van je Gewaarzijn. Waar je niets hoeft te doen. Niets hoeft te bewaken. Als een mindfulnessondersteuning daarvan kun je je aandacht licht bij je ademhaling houden. Er komen meditatieve ervaringen op waarschijnlijk. Zoals stilte, vrede, harmonie, licht.

Jouw psyche zal deze ervaring op de een of andere manier als een plateau gebruiken om zich daarin te vestigen. Daarin verlaat je Nuheid. Wat je ook tegenkomt: niet grijpen, maar ontspannen. Niet veranderen. Er is nooit iets verkeerd. Het is niet fixeren – dat is grijpen – maar los. Alles waarvan je denkt dat het je dichterbij brengt, laat je los. Dat is niet hetzelfde als diskwalificeren. Het is ‘je daar vestigen’ loslaten. Iedere keer als je dat doet, verschijnt de grote openheid van Gewaarzijn. Wat het hart is van alle verschijningen. Waarin alles compleet is. Let op: niet temmen, niet naar het goede gaan. Gewoon loslaten. In Nuheid. Niet in een patroon, niet in een dwangmatigheid. In Nuheid.

## Ongelukkig in ieder gezelschap

*Onze verwonding is eigenlijk hetzelfde als ons open hart* (Hans Knibbe)

Mijn psyche kijkt oordelend: sommige mensen vind ik leuk of aantrekkelijk, andere mensen onaardig, eng of onaantrekkelijk, en weer anderen hebben niet mijn belangstelling. Deze gevoelens komen op vanuit mijn duale blik, die gericht is op overleven: ik kijk wat mij bedreigt of verrijkt.

Mensen die bedreigend zijn voor mijn zelfbeeld, mijd ik liever, ik ga er het gevecht mee aan of ik ga helpen, afhankelijk van mijn overlevingsstrategie op dat moment. Ik wil de ander, de situatie of mezelf anders hebben. Maar ook bij mensen die ik leuk of aantrekkelijk vind en bij wie ik graag ben, kan ik me meer of minder ongelukkig voelen. Bang voor een meningsverschil of ongerust over afwijzing.

Gelukkig in ieder gezelschap klinkt hier ver weg. De ander of ik moet anders. Pas dan kan ik ontspannen en gelukkig zijn, is de aanname van mijn psyche. Die aanname klopt niet. Door het anders te willen hebben en dit leidend te laten zijn, ga ik van huis. Dat is waar ik aan lijd: op weg zijn, mijn verzet tegen hoe het is. Ik lijd niet aan hoe het is, al kan dat pijnlijk, rauw of intens zijn. Ik lijd aan niet-thuis zijn.

Op het pad leren we te zijn waar we zijn, en het op weg zijn, het anders willen hebben, los te laten. Zoals het is: mijn irritatie, mijn verving, de ander onaantrekkelijk vinden, de nee die ik waarneem: zo leeft het in mij. De kunst is om het waar te laten zijn in het besef dat het niet dé waarheid is: het is niet vast. Het is hoe het nu verschijnt in mijn geest.

Deze stap vraagt bereidheid en moed om onder ogen te zien waar ik bij wegga. Ik leer liefdevol en onbevreesd mezelf en de ander nabij te zijn. Ik laat mijn bescherming los: gewoonten die tot houvast dienen, zoals mijn best doen, ruimte geven aan de ander en wegfilteren wat ik pijnlijk vind.

Dan land ik in de open werkelijkheid. De ene keer is het direct licht en zacht. De andere keer komt tevoorschijn waar ik bij wegga: oude verwonding, woede, contactloosheid en de pijnlijkheid van de situatie hier en nu. Met het landen in openheid komt een stilte naar voren. Ik ervaar grond, verbinding en helderheid. Ik zie dat mijn waarnemingen niet vast zijn: het is hoe ik en de ander verschijnen in mijn geest. Tegelijk ervaar ik stevigheid, mijn rug: dit is de situatie. Er zit niks tussen, het is helder en nabij. Ook pijn voel ik onverdumd. Hans Knibbe schrijft treffend in een hand-out: een droevig hart dat toch gelukkig is.

Wonderlijk. Een droevig hart dat toch gelukkig is. En precies zo is het: het geluk van mijn aard is niet afhankelijk van hoe ik me in relatie voel. Het geluk toont zich in het loslaten van wat ik vastzet, in het herkennen van mijn open aard en de open aard van alles wat verschijnt.

Dat ik mijn non-duale aard herken en gelukkig ben, wil niet zeggen dat ik in relatie geen grens kan aangeven of kenbaar kan maken wat ik wil. Dat zijn ego-functies, ook een open verschijnen, die als Gewaarszijn nog steeds tot mijn beschikking zijn. Nu kan ik deze vanuit vrijheid en geluk leren inzetten, en mijn helderheid en liefde vormgeven in relatie.

het geluk wordt  
nergens door  
veroorzaakt

“het geluk wordt  
nergens door  
veroorzaakt”

Margje Heintze





### **Contemplatie 'alles vindt plaats in mijn geest'**

*Behulpzaam bij het loslaten van mijn duale constructies, er is geen vast ik en ander.*

Zit in meditatiehouding en herinner je vrije aard.

Contempleer op:

- er is het naakte feit dát ik waarneem
- iedere waarneming vindt plaats in mijn geest
- elke waarneming is gemaakt van mijn geest
- er is niets dan mijn geest, mijn Gewaarzijn

### **Tonglen**

*Tonglen is een Tibetaanse meditatiebeoefening en betekent 'innemen en geven'. De beoefening helpt mij bij het loslaten van mijn neiging om pijn weg te duwen en liefde binnen te halen.*

De basis is eenvoudig: ik zit in meditatiehouding, ik neem pijn in en geef liefde. Het geven van liefde is 'om niet'. Ik geef zonder doel, zonder iets op te lossen. Ik ben liefde. De pijn neem ik royaal in. Gaandeweg de beoefening ervaar ik dat scheidingen oplossen. Liefde en pijn zijn op dezelfde plek. Voor een voorbeeldmeditatie zie het *Handboek Zijnsoriëntatie* en het artikel van Jeroen de Bruin in Cirkel 23.

### **Stralend zijn in gezelschap**

*Door Gelukkig te zijn val je uit de mensenwereld*  
(Hans Knibbe)

Gaandeweg het pad word ik me bewust van mijn neiging om me over problemen heen te buigen. Gek genoeg, want ik wil er ook van verlost zijn, en vrijheid, licht en liefde leven. Maar het loslaten van mijn gerichtheid op problemen en onbevangen gelukkig zijn, vraagt moed.

Mijn psyche let op bedreigingen, vanuit overleving is mijn aandacht daarop gericht. Zomaar gelukkig zijn en niet opletten, is gevaarlijk. Er kan uit onverwachte hoek een aanval komen.

Bezorgd zijn en bezig zijn met problemen geeft me houvast, iets om me overheen te buigen en aan te werken. Een gevoel van samenzijn ook: ik kan ergens over praten, de ander kan meeleven, luisteren, advies geven. Waar praat je over of hoe ben je als je gelukkig bent?

Gelukkig zijn is ook alleen-zijn. *"Door ongelukkig te zijn is er nog samenzijn met je ouders. Dat begrijpen zij vanuit hun eigen ongeluk. Als je gelukkig bent, laat je je ouders los."* (Iene van Oijen<sup>3</sup>, 2014). Dat is een grote stap; in mijn beleving ben ik nu echt alleen. Niet loyaal: als ik gelukkig ben en de ander is dat niet. We zijn dan niet samen. Mijn neiging is om mezelf kleiner te maken om bij de ander te kunnen zijn. Zo heb ik dat gedaan toen ik kind was en voor mijn overleving afhankelijk van mijn ouders.

Laat ik deze gewoonte los, dan ben ik onbevangen aanwezig. Soms direct licht en vrij. Soms verschijnen gevoelens van verlaten en onwaardig zijn, razernij over niet-ontmoet zijn, contactloosheid. Dit toestaan kan voelen als doodgaan. Het vraagt moed en herin-

neren van mijn motivatie om hier niet bij weg te gaan en te waarderen dat dit wakker wordt. Het is een goed teken: het betekent dat ik open, ontstol, en dat mijn verweesde delen nu in vrije vorm mee kunnen doen.

Wanneer ik niet grijp naar de verschijnselen, de ervaringen niet stol, is er vanzelf straling en stroming. Ogenscheinlijk solide grenzen lossen op. Er zit niets tussen mij en de pijn die in mij of de ander is. Het is allemaal mijn hart. Stralend en in verbinding; inclusief al mijn gevoelens en gedachten. Ik ervaar het als een subtielere dimensie van bij elkaar zijn en communiceren. Een Spiritdimensie\*. Helderheid, liefde, kracht en schoonheid tonen zich in de compleetheit van de hele situatie. Door me te enten in Spirit, en daarmee in stralend en gelukkig zijn, leer ik deze kwaliteiten te belichamen in relatie.

waar praat je over  
of hoe ben je als je  
gelukkig bent?

### Contemplatie 'stralend gelukkig zijn'

*Gelukkig zijn is ook alleen durven zijn. Onderstaande beoefening vind ik behulpzaam bij het wennen hieraan.*

Zit in meditatiehouding en stem je af op inspiratie. Je zit als koning of koningin. Zie voor je iemand die ongelukkig is. Je bent in verbinding en vrij stralend present. Wat merk je op? Iedere keer als je je straling verliest, stem je weer af op inspiratie. Herinner je dat je in verbinding bent en zie degene die voor je zit. Je laat alles intact en blijft op je plek.

### De leraar

*Als je verlicht wilt zijn, moet je in relatie willen treden. Dat betekent dat je je reserve tot relatie, en het enorme belang aan al jouw 'zaken', los moet zien te laten in de volledige bereidheid tot communicatie. Het volledige openvrouwen-tot-relatie. (Hans Knibbe)*

Mijn leraar wijst mijn vrije aard aan en geeft de leer aan mij door. Verlichting herkennen is een relationeel gebeuren. Als ik in de spiegel kijk, die mijn leraar biedt, herken dat ik al vrij en in verbinding ben, dan ben ik thuis. Ik realiseer me dat er niets te doen is, dat hoe het is, al compleet is. Ik ervaar een basale goedheid, een vrijheid en een ongehinderd gelukkig zijn, wat er ook verschijnt in mijn geest.

Wat is er nodig in de leraar-studentrelatie, opdat ik dit inherente geluk kan ervaren? Zoals Hans Knibbe in het citaat hierboven aangeeft, vraagt verlichting leven om in relatie te willen zijn. Dit is tegendraads aan mijn psyche, die de werkelijkheid stolt en daarvoor niet in relatie is. Deze stolling is een constructie: mijn aard is al open, is al verbinding. Om dit te herkennen, hieraan te wennen en mijn stollingen los te leren laten, loop ik een pad van verlichte levenskunst in relatie met de leraar en de andere juwelen. Voor een goede relatie met de leraar sta ik stil bij drie aspecten die ik als belangrijk zie: een deskundige leraar, een hartsrelatie en een werkrelatie.

Een deskundige leraar loopt zelf het pad en kan rusten in zijn of haar aard. De leraar heeft gezien en geleerd wat hij of zij aanwijst, heeft psychologische kennis en houdt zich aan ethische normen. De leraar

is verder op het pad dan de student, gaat voor in het zicht, leeft daarmee zijn of haar grootsheid, wijsheid en liefde, en is realistisch over zijn of haar menselijke beperkingen. Als student neem je een periode om te onderzoeken of je kiest voor deze leraar en dit pad. Deze keuze is zowel een hartsaangelegenheid als een realistische volwassen keuze.

Een hartsrelatie betekent dat mijn hart opengaat in de communicatie met de leraar en de leer. In relatie met mijn leraar ervaar ik: dit klopt, dit is mooi, dit is goed, hier gaat het mij om. Door de schoonheid en waarheid gaat mijn hart open, ik wil me verbinden. Althans, een deel van mij. Een ander deel wil dat niet, is bang, heeft zich ooit gekwetst gevoeld en besloten: dit nooit meer. In het toewenden wordt dit wakker, net als andere weggestopte gevoelens van eenzaamheid, woede en verraad. Het toewenden vraagt daarom ook moed, een verlichte motivatie en een wilsbesluit om aanwezig te blijven, rauwe delen onder ogen te zien en houvasten los te laten.

Naast een hartsrelatie heb ik ook een werkrelatie met mijn leraar. Dit betekent dat ik de rol van student op me neem, zodat de leraar zijn of haar werk kan doen en ik mijn vrije aard kan herkennen. Het houdt onder andere in dat ik respectvol ben, dat ik bereid ben de aanwijzingen te beoefenen, dat ik subjectiever (zie kader) en mezelf kenbaar maak. Met name bij negatieve gevoelens, zoals teleurstelling en kwaadheid, is het uiterst moeilijk om in relatie te blijven en de rol van student te herinneren. Ik zie het als cruciaal om mijn hoogste motivatie te herinneren en me te houden aan mijn rol als student. De werkrelatie biedt dan een context waarin de herkenning van verlichting plaats kan vinden, ook wanneer liefde zich in gekwetste of rauwe vorm toont.

Door me toe te wenden, inclusief mijn weerstanden, angsten en onvolkomenheden, leg ik mijn gewicht in vertrouwen in mijn aard en in de aard van mijn leraar. Ik ent me in een weten dat ik al vrij en in verbinding ben. Ik ent me daarmee in geluk. Zo geef ik aan mijn verwonde delen ruimte om herkend te worden in hun vrije aard. Waardoor ik ook op deze plekken thuiskom. Zo leer ik in verbinding met mijn leraar ongecompliceerd gelukkig te zijn precies waar ik ben.

### **Subjectiveren**

Subjectiveren wil zeggen dat ik alles wat ik voel en denk toe-eigen: dit leeft in mij. Ik zie dit als een belangrijke vaardigheid in het loslaten van mijn verhalen, en herkennen dat het plaats vindt in mijn geest. Het is mijn waarneming, hoe ik het interpreteer en welke gevoelens dat bij mij oproept. Ik leer hiermee om het niet buiten me te plaatsen, waardoor ik het duale patroon 'ik en ander' loslaat, net als het projecteren van een vijand buiten mij. Wil ik vrijheid en geluk herkennen, dan vraagt dit radicaal subjectiveren. Dan is er daarna mogelijk nog wel iets dat ik kenbaar wil maken, maar dat doe ik dan vanuit eigen grond en in een besef van verbinding.

### **De kring van medepadlopers**

De kring is voor mij het moeilijkste juweel om als verlicht te herkennen. Niet tijdens retraites, waar veel afstemming en stilte is, maar wel in de gemeenschapsvorming en samenwerking daarbuiten. Ik denk dat dat komt, omdat het relationele aspect hier het meest handen en voeten krijgt en daarmee ook het snelst mijn geschiedenis en patronen wakker maakt.

De kring bestaat uit medepadlopers. Zij zijn mij nabij, ik oefen met hen in dagelijkse situaties en ervaar veel menselijks. Naast kind-ouderdynamieken worden ook broer-en-zusdynamieken wakker: concurrentie, de apenrots, jaloezie, vriendschap, anders zijn en me alleen voelen. Hoe herken en beoefen ik hier gelukkig zijn in ieder gezelschap? Ik licht twee aspecten eruit.

Ik zie het als belangrijk om mijn motivatie voorop te zetten: we zijn bij elkaar om verlichting te herkennen. Een kostbare situatie om dit te beoefenen, met anderen die dit ook willen. Verlichting herkennen vraagt loslaten van houvast, van samen willen zijn. Bijvoorbeeld als ik in een overleg een mening heb die ik nog niet gehoord heb of als ik het niet eens ben met een idee van iemand anders. Dat maakt angst wakker dat ik uit het nest gegooid word, het is keer op keer een stap zetten om zichtbaar te zijn. Zoals Marion Beugels in een padcoaching zei: “Het spannende punt voor ons allemaal is met jouw waarheid tevoorschijn te komen in relatie. Dat is zo’n gekwetst gebied. Je gaat op steeds diepere lagen angst ervaren om te manifesteren in relatie. Dan is de kunst om je daar niet door te laten intimideren, maar deze in het licht te laten bestaan.”

Wanneer ik me ent in verlichting, kan ik bij elk gevoel of elke gedachte zijn. Als ik deze niet vastzet, laat mijn verhaal los. Het is een uitdrukking van mijn Gewaarzijn, van mijn ontwaakte hart. Het is brandstof. Wanneer ik mijn gevoelens en gedachten als open verschijnen herken, de energie ervan toe-eigen, blijf ik thuis, is alleen-zijn geen probleem, en ervaar ik levendigheid en plezier in het ontdekken van mijn vrije vorm in relatie.

te realiseren dat ik deel uit maak van een geheel

Ik vind het inspirerend en ondersteunend om het holon te herinneren. Te realiseren dat ik deel uitmaak van een geheel. Dat geldt voor de kring, maar ook voor andere situaties: relaties, een team, de buurt, familie, de grotere gemeenschap waarin wij leven. Het is wennen om dit besef in beeld te houden, mijn gewoonte is om mezelf en de ander als een afgescheiden individu te zien. Ik besta echter uit verbinding.

Mooi vind ik het om een beeld van het holon op te laten komen en stil te staan bij wat het holon van mij vraagt. Vaak heeft dat te maken met me toewenden, met niets van mezelf wegdoen. Wanneer ik me toewend en met een holon-blik kijk, merk ik dat ik vanzelf bijdraagend ben. Het is mijn hart. Ik ben volledig aanwezig, raakbaar in verbinding en geef wat aan de orde is: mijn wijsheid, helderheid, liefde, plezier. Met alle uitgliders en onhandigheden die meekomen in het oefenen. In relatie leren zijn is vaak sorry zeggen, maar wat een geluk dat ik dit met mijn medepadlopers mag beoefenen.

**Beoefening toe-eigenen van agressie en kracht**  
*Ongemerkt projecteer ik vijandbeelden op mijn omgeving. Daarmee plaats ik agressie buiten mij, en herhaal verhalen van afwijzing en niet-gezien worden. Tevens leg ik hiermee mijn kracht buiten me. In deze oefening leer ik de agressie en daarmee mijn kracht toe te eigenen. Dit helpt me helder en in relatie te zijn, mezelf deel te weten van een holon.*



Doe de oefening staand.

Neem tijd om je af te stemmen en inspiratie wakker te maken.

Wees je bewust van de verbinding met de grond, de ruimte om je heen.

Zie iemand voor je die je als agressief ervaart.

Merk op dat je bang bent voor de agressie die jou kan vernietigen.

Realiseer je dat als je bang bent, je ook boos bent: je wilt niet vernietigd worden!

Eigen je deze agressie toe door de zinnen: ik voel agressie naar jou. Of: ik ben kwaad op jou.

En dat is mijn agressie.

Voel de fysieke sensaties. Laat je voetzolen zacht zijn, in verbinding met de aarde.

Herhaal de zinnen en sta de energie toe. Laat deze zo ruim zijn als het wil zijn.

Voel je rug, de opgerichtheid, kracht en verbinding.

## Misverstanden

Het is verhelderend om te weten welke beelden ik heb over geluk en te herkennen wanneer ik deze als uitgangspunt neem voor hoe ik of de ander moet zijn. Ik kan deze beelden dan liefdevol en beslist loslaten in de openheid van mijn geest.

## Ik moet iedereen aardig vinden

Gelukkig zijn in ieder gezelschap roept de gedachte op dat ik iedereen aardig moet vinden of elk gedrag moet tolereren. Of dat ik alleen maar blij gevoelens mag hebben. Mijn psyche hoort een realisatie blijkbaar als opdracht hoe ik moet zijn. Zij maakt er een

beeld van: zo ziet gelukkig zijn eruit, en gaat daarmee weg van de open werkelijkheid.

Als ik mijn gewicht leg in mijn vrije aard, kan ik mensen nog steeds onaantrekkelijk vinden, vaak wordt dit zelfs helderder, maar ik ben er niet aan opgehangen; het is niet de drijfveer of de grond van het bij elkaar zijn. Wanneer ik beelden loslaat en mijn Gewaarzijn herken als mijn aard, is dat een herkenning van compleetheid. Het sluit niets uit, ook mijn irritatie en afkeer niet. Alles is een expressie van mijn Gewaarzijn. Irritatie en afkeer blijken mijn nog niet-herkende rug te zijn, mijn helderheid en opgerichtheid. Een toegang tot differentiatie in relatie.

## Als ik gelukkig ben, ben ik altijd aardig

Als ik rust in mijn vrije aard en van daaruit communiceer, is de toon van mijn communicatie respectvol. Doordat ik niets vastzet, ben ik ook helder en voel ik onverduld pijn en agressie. Ik kan daardoor direct, helder en doorsnijdend zijn, wat door de ander niet per se als aardig wordt ervaren. Als ik communiceer vanuit Gewaarzijn is het wel schoon, ik reageer me niet af.

## Ik heb helemaal geen zin om me gelukkig te voelen

Een derde misverstand ontstaat als ik mijn weerstand vastzet. De uitnodiging geluk als uitgangspunt te nemen, irriteert me. Iets in mij heeft helemaal geen zin om gelukkig te zijn. De kunst is mijn weerstand en 'geen zin' te benaderen als kostbaar aspect van mij: het is mijn rug. Er zit veel energie en kracht in. Een onderscheidingsvermogen dat vrij kan komen als ik het niet vastzet. Dus ik erken wat wakker wordt en ben er erend en nieuwsgierig bij. Ik geef het de ruimte die het wil innemen, en laat mijn aan-

dacht open, niet-kiezend zijn. Ik luister niet naar de inhoud, daarmee zet ik het vast. Geef ik het ruimte en sta ik de energie toe, dan merk ik hoe het zich toevoegt aan mijn presentie.

Eventueel kan ik verder verhelderen: waar zeg ik nee tegen? Vaak gaat het over protest tegen mijn beeld van hoe ik moet zijn, het idee dat ik anders moet zijn. En dat wil ik niet. Mijn weerstand is wijsheid in een vermomd jasje.

### Gelukkig in ieder gezelschap

*“Het is wonderbaarlijk. Communicatie veronderstelt altijd twee. En in onze geest moet twee altijd dual zijn. Eigenlijk is het nooit twee geweest. Dus elke communicatie was al één.”* (Hans Knibbe)

Vanuit Gewaarzijn zie ik dat alles wat leeft in mij, alles wat ik waarneem, open verschijningen zijn. Ik ben communicatie. Wanneer ik dit herken, wanneer ik niet grijp en daarmee stol, ben ik aanwezig. Ik ben hier, in verbinding. Herken alles wat oplicht in relatie als een open verschijning. Een expressie van mijn verlichte hart.

Natuurlijk, dit vraagt herinnering, wennen en beoefening. We hebben een evolutionaire gewoonte om de werkelijkheid dual te construeren en een instinctieve overlevingsreactie om weg te gaan bij pijn en ongemak. Het vraagt keer op keer herkennen, loslaten en de moed om pijn, en alles wat leeft in mij, te erkennen en op zijn eigen plaats te laten rusten. Doe ik dat, dan merk ik dat mijn hart verzacht, en dat ik met alles aanwezig kan zijn. Dat kan, omdat we Gewaarzijn zijn, en alles een expressie is van ons Gewaarzijn. Ik leer mijn verhalen loslaten en vanuit vrijheid in verbinding aanwezig te zijn. In die her-

kenning, waarin alles meedoet en niets vast is, ervaar ik een onverklaarbaar geluk en een dankbaar hart. Dan leer ik bijdragen aan waarheid, liefde en schoonheid leven op aarde.



**Jacqueline Vader (1970) is student van Hans Knibbe en leraar Zijnsoriëntatie. Zij is afgestudeerd als maatschappelijk werker en werkt in een sociaal wijkteam. Daarnaast heeft zij een leerruimte voor**

**Zijnsoriëntatie in Nijmegen en geeft zij padcoaching aan de school. Reacties zijn van harte welkom: [j.vader@zo-wil-ik-leven.nl](mailto:j.vader@zo-wil-ik-leven.nl)**

#### Literatuurlijst

- Bruin de J. *Toveren en onttoveren met tonglen*, Cirkel 23, Stichting Zijnsoriëntatie, 2001.  
 Dudjom Rinpoche, *De leraar van verre roepen*.  
 Knibbe H. *De leraar van verre roepen*, De Cirkel 57, Stichting Zijnsoriëntatie, 2018.  
 Knibbe H. *Zie, je bent al vrij!* Milinda Uitgevers, 2014.  
 Knibbe H. *Handboek Zijnsoriëntatie*, Stichting Zijnsoriëntatie, 2010.  
 Knibbe H. *Welkom in de padruimte van Zijnsoriëntatie*, De Cirkel 58, Stichting Zijnsoriëntatie, 2019.  
 Notities derde jaar vakopleiding, 2014  
 Transcript winterretraite 2016  
 Transcript zomerretraite Marelles 2018

#### Noten

- 1 Het lied met een toelichting staat bij het artikel van Hans Knibbe in Cirkel 57
- 2 Zie voor een uitleg over zithouding [www.zijnsgeoriënteerde-meditatie.info](http://www.zijnsgeoriënteerde-meditatie.info) onder video's film 2
- 3 Iene van Oijen is hoofd opleiding leraar Zijnsoriëntatie. In Cirkel 60 staat een interview met haar.
- 4 Marion Beugels was tot en met 2020 leraar aan de school van Zijnsoriëntatie. Zij heeft een leerruimte in Nijmegen. Voor een interview met haar zie Cirkel 61.