

HANS KNIBBE

# Integratie

Verlicht burgerschap

*Het thema van deze Cirkel is 'integratie'. Regelmatig komen er lezersvragen binnen over dit onderwerp. Er is kennelijk een grote behoefte van onze studenten om zich hierin verder te ontwikkelen. Men ervaart vaak een grote afstand tot wat men kan realiseren in een retraite of workshop en wat men er in zijn dagelijks leven van bakt. En natuurlijk wil iedere student die afstand ongedaan maken.*

*Het dagelijks leven moet meer geënt raken op individualiteit en het spirituele perspectief. Dat is de visie van Zijnsoriëntatie, daarom noemen we het een pad van 'verlichte levenskunst'.*

*Dit artikel is een poging om dit thema verder door te denken en een visie te ontwikkelen op integratie van verlichting in de maatschappij door de term 'verlicht burgerschap' te introduceren. Ik merkte al doende dat het een zeer omvangrijk onderwerp is, waar ik maar enkele aspecten van kan belichten. In een volgend artikel zal ik dit verder uitwerken.*

## Mijn ambivalentie over het onderwerp 'integratie'

Ik kan afwisselend geïnspireerd of geïrriteerd raken wanneer studenten mij vragen over hoe ze Zijnsoriëntatie in hun leven kunnen integreren. Ik zal in dit artikel vooral mijn inspiratie verwoorden, maar in deze inleidende paragrafen wil ik ook stilstaan bij mijn irritatie. Ik geloof dat mijn irritatie voortkomt uit de pijn die ik voel als de schoonheid en heiligheid

van de spirituele Zijnswijze te gelde gemaakt moet worden binnen de mentaliteit van de psyche\*. Als een student zou vragen "wat heb ik eraan?", nadat hij een huis van Zijn\* en Gestalte\* van Zijn visualisatie heeft gedaan, verlaagt zijn optiek zodanig dat er geen ruimte meer in zijn geest is om de Spiritpresentie\* te laten voortduren. Die kan alleen bij je blijven als je die met liefde en respect tegemoet treedt. Je vraagt toch ook niet aan een kunstwerk of aan je geliefde, na een mooie ontmoeting, wat je eraan hebt? Het is een utilitaire houding naar dat wat zijn kwaliteit juist ontleent aan het feit dat het utiliteit overstijgt.

Gode zij dank zijn er in dit leven gebieden die niet in bezit genomen kunnen worden door onze op overleving en succes georiënteerde dagelijkse mentaliteit. Laten we dat vooral zo houden en niet verlangen dat kunst, schoonheid, heiligheid, liefde en waarheid iets anders moet dienen dan zichzelf. We kunnen het beter omdraaien: laten wijzelf schoonheid en waarheid dienen, in plaats van dat die ons moeten dienen. Daarom zeg ik ook vaak: "je moet verlichting niet integreren in je dagelijks leven, je dagelijks leven lost op in verlichting". Of nog simpeler: "je kunt verlichting niet integreren". Als we verlichting, vrijheid of Zijnskwaliteiten\* in dienst willen stellen van de psyche hebben we ze daarmee vernietigt.

\*Zie begrippenlijst achterin

Mijn ontwikkeling van psychotherapeut tot leraar Zijnsoriëntatie heeft te maken met dit inzicht en deze waardebepalings: de spirituele kwaliteiten zijn geen cateringdienst voor onze psychebehoefes. Daarom wilde ik Zijnsgeoriënteerd werk geen psychotherapie meer noemen, hoezeer de psychologische noden van mijn studenten me ook aan het hart gingen.

Zijnsoriëntatie komt pas tot zijn recht wanneer we dit vanaf het begin beschouwen als spirituele beoefening. Ons werk dient de Spirit, en niet andersom. Daarom zijn we een pad van verlichte levenskunst en niet de zoveelste zelfverbeteringstraining.

Ik sta pal voor dit cruciale, allesbepalende principe: 'eerst het liefje en dan het werk'. Wanneer we in ons Zijnsgeoriënteerde werk onze worteling in dit principe zouden verliezen – en dat gaat heel gemakkelijk – hebben we het kostbaarste verloren en zijn we in de greep gekomen van een soort psychologisch economisme: alles afmeten aan wat het opbrengt of kost.

Dus ja, integratie is belangrijk en noodzakelijk, maar wel vanuit het juiste beginpunt, namelijk dat je eerst je dagelijkse leven met al zijn zorgen en verlangens hebt losgelaten.

Longchenpa zegt het in zijn slotwoord van zijn boek *The Precious Treasury of the Way of Abiding* zo:

*"Dus blijf precies hier, jullie geluksvogels  
Laat los en wees gelukkig in de natuurlijke staat  
Laat je gecompliceerde leven en  
de alledaagse verwarring aan zichzelf  
En vanuit rust, niets doend,  
beschouw de aard van je geest"*

Pas vanuit deze breuk met je alledaagse zorgen ontdek je hoe leeg, stromend en illusoir alles is, kom je tot diepe ontspanning en gemak en ontstaat er een goed uitgangspunt om passende antwoorden te ontwikkelen op de complexiteit van alledag.

## Zijnsoriëntatie is een naar het dagelijks leven toegewend pad van levenskunst

Nu we zeker hebben gesteld dat we de heilige dimensies intact laten wanneer we ons bezighouden met integratie, kunnen we verder gaan onderzoeken wat integratie vanuit deze zorgeloze openheid inhoudt. En, schijnbaar in tegenstelling met wat ik hierboven schreef, Zijnsoriëntatie is vanaf het begin gericht geweest op integratie in het dagelijks leven. Onze slogan is niet voor niets: rust in Zijn\* en doe wat je wilt. Waarbij het 'doen wat je wilt' naar ons dagelijks leven wijst als de arena waarin we onze vrije wil vormgeven.

We zijn niet gericht op jarenlange retraites of een kloosterleven. Wat we leren in de luwte van begeleiding, workshops en retraites zal altijd al vrij snel blootgesteld worden aan de winderige omgeving van het dagelijks leven. Omdat het wat ons betreft daar om gaat. Daar ligt ons hart. Spirituele openheid in retraites en op het kussentje is niet het doel, maar eerder een uitgangspunt. Een wijze van zijn, die het mogelijk maakt om betere, geïnspireerde antwoorden te vinden op alle vragen die het dagelijks leven voortdurend aan ons stelt.

Ons ideaalbeeld is dus niet de zich uit het dagelijks leven terugtrekkende monnik of non. Ons beeld is eerder de geïnspireerde en geëngageerde burger, die zorg heeft voor zijn familieverbanden en naasten, zich verbonden voelt met het holon\* van de aarde,

van de mensheid, de gemeenschap waar hij of zij deel van uitmaakt. En die vanuit de verbinding met dat holon een richtinggevoel ontwikkelt wat zijn of haar bijdrage kan zijn.

Dit burgerschap is *geënt* op verlicht, non-duaal Gewaarzijn\* – we spreken daarom over ‘verlichte’ levenskunst – maar is *gericht* op de actualisatie daarvan in het dagelijks leven, vandaar ‘levenskunst’. Tegelijkertijd vraagt zowel de herkenning van verlicht Gewaar-Zijn, als de ontwikkeling van passende, vrije en geïnspireerde antwoorden op de uitdagingen van alledag een voortdurende beoefening en ontwikkeling. Vandaar de noodzaak van een ‘pad’, waar je samen met mede-padlopers gestimuleerd wordt je voortdurend zowel in verticale richting – zijnsherkenning – als in horizontale richting – individuatie en vaardige antwoorden – te ontwikkelen.

In het artikel in *Cirkel 60* over de ‘vrucht van het pad’ heb ik gesteld dat de vrucht van het pad is dat je je voortdurend *herinnert* dat je op het pad bent. Iedere situatie is dan een oefensituatie om je perspectief te verhogen en vanuit wijsheid te handelen.

Integratie van verlicht zicht in het dagelijks leven is dus wel degelijk een hoofdonderwerp, maar wordt benaderd als een uitbreiding van het bereik van je spirituele zicht. Uitdrukkelijk niet als een dienstbaar maken van spiritualiteit aan de behoeftes en mentaliteit van je psyche, je dagelijks zelf.

### Het gaat om ons huidige leven

In Zijnsoriëntatie richten we ons op vervulling in ons huidige leven. We gaan ervan uit dat je een gelukkig,

mooi en waardevol leven kunt leiden. En dat verlichting hier niet antithetisch aan is, maar dit juist mogelijk maakt. Wij zijn niet gericht op betere toekomstige levens of op het ontsnappen uit het rad van samsara zodat we nooit meer herboren hoeven te worden. Wij zijn gericht op de actualisatie in het huidige leven wat we intrinsiek waardevol vinden.

Vanaf het begin hebben we oog voor het belang van de horizontale ontwikkeling van vaardigheden en waken we ervoor dat de student niet eenzijdig verticaal op verlichting en expansie van gevoel georiënteerd is. Omdat daarmee belangrijke ontwikkelingsuitdagingen rond lege plekken in de psyche vermeden kunnen worden.

Hierin ben ik ook schatplichtig aan de humanistische therapeutische richtingen – waarmee mijn carrière is gestart – met hun optimistische vooruitgangsgeloof. Daar wordt uitgegaan van de mogelijkheid om je leven te optimaliseren, van de intrinsieke waardig-

heid van het leven zelf en van jou als menselijk wezen. Geluk is mogelijk, zelfactualisatie is mogelijk, individuatie is veelzijdig maar bevrijdend en verrijkend.

Ken Wilber hoopt dat het boeddhisme bereid is om deze visie op actualisatie van vrijheid in de psyche en in maatschappelijke ontwikkeling op te nemen in hun visie en benadering. Dat zou dan volgens hem de ‘vierde draaiing’ aan het wiel in het boeddhisme zijn. De kern van de motivatie-tot-verlichting is dan niet bevrijding, maar *ontwikkeling* van jezelf en de wereld. Die visie veronderstelt dat ontwikkeling en evolutie reëel en wenselijk zijn. Dat de mensheid en de wereld zich daadwerkelijk kunnen ontwikkelen

naar een hoger niveau van functioneren. Dit in tegenstelling tot de premoderne statische kosmologieën, met vaste maatschappelijke ordeningen en onveranderlijke kosmische wetten waar je je aan diende te houden<sup>2</sup>. De verlichte motivatie in de moderne tijd verschuift daarmee van ontsnapping (aan het rad van samsara) naar ontwikkeling tot hogere optieken en niveaus van functioneren. De ontwikkeling van psychologisch inzicht, het herkennen van vrijheid, inspiratie en verlichting die we ons in de oefensituaties op het pad eigen maken krijgen dan betekenis in het actualiseren daarvan in ons dagelijks leven.

### Het huidige leven omvat verleden en toekomst

Ik ben persoonlijk niet geïnteresseerd in het bardo<sup>3</sup> na dit leven of een eventueel volgend of vorig leven. Dit om de eenvoudige reden dat ik daar geen toegang toe heb en ik alleen vertrouwen heb in datgene wat ik zelf kan onderzoeken en ervaren en wat niet gebaseerd is op traditie en ‘geloof’. Hier klinkt wellicht ook mijn achtergrond als wetenschappelijk getrainde psycholoog in door: onderzoek, test, wees kritisch naar zogenaamd vaststaande gewoontes, feiten en weetjes. En vooral: hoe meer je te weten komt, hoe meer je beseft hoe weinig je weet. Dus je beschouwt onzekerheid, niet-weten en onvastheid van werkelijkheidsaannames als een realistische en fundamenteel niet op te heffen staat van zijn.

Als ik niets kan en dus *wil* zeggen over de bardo’s – vorige of toekomstige levens – zal mijn motivatie zich beperken tot verhoging van optiek en niveau van functioneren in dit huidige leven. En zal ik het pad lopen met een empirische onderzoekende instelling, waar ik me baseer op wat ik zelf daadwer-

kelijk kan ervaren en onderzoeken. Het ‘huidige’ leven klinkt misschien beperkt, maar is in mijn ervaring oneindig groot en complex. Want mijn huidige leven is verbonden met de aarde, de natuur, de evolutie van het leven gedurende miljoenen jaren, de culturele ontwikkelingen van de mensheid en de ontwikkeling van maatschappelijke, sociale en psychologische structuren.

Het ‘verleden’ is dus aanwezig in ieder moment van mijn leven. Op heldere momenten kan ik dat zien en voel ik dankbaarheid naar al het werk dat de vorige generaties voor ons hebben gedaan, zodat wij nu op onze hoogontwikkelde manier kunnen leven. Ook is alles wat nu bestaat in mij aanwezig. Ik ben verbonden met alles en iedereen om me heen. Dat beïnvloedt mij en ik beïnvloed al het bestaande. Dat voedt mijn wens om mijn ontwikkeling ten dienste te laten zijn aan alles en iedereen.

Ook de *toekomst* is al aanwezig in de vorm van de tendensen die we nu ontwikkelen, de plannen die we maken, in de zorg die we kunnen voelen voor toekomstige generaties, de waarden die we belichamen en die een voorbeeld zijn voor jongeren enzovoort. Kortom, het leven-nu omvat al het verleden en de toekomst. Dat kan ik met mijn eigen verstand en verruimde optiek keer op keer inzien en ervaren. Daar leg ik mijn vertrouwen in.

Bovendien is mijn besef over wat mijn leven is niet beperkt tot de organisch gediteerde psyche-interpretatie van dit leven, met zijn inherente stolling en repetitieve tendens. Ik heb toegang tot dimensies in mijn geest die niet participeren aan de psyche-involving met het leven, maar die vrij, stralend en rijk aan kwaliteiten zijn.



Ik leef in de tijd-ruimte constructies van mijn psyche, waarin ik geboren ben, waarin ik gevormd ben door mijn geschiedenis, allerlei relaties onderhoud en dood zal gaan. Maar ik leef tegelijkertijd als ongeboren Gewaar-Zijn in tijdloze openheid, zelfs als ik me daar vaak niet bewust van ben. Beide zijn waar en niet-waar, niet tot iets vast en echt bestaands te maken. Mijn psychologische bestaan en mijn tijdloze Gewaar-Zijn zijn beide *leeg*<sup>6</sup>. Spirit en Gewaar-Zijn zijn volkomen vrij en onthecht van mijn overlevingsdriften en programmatuur, maar zijn niettemin het liefdevolle en tot vrijheid aansporende hart van al mijn psychobewegingen<sup>7</sup>. Wanneer ik me voor de invloed van Spirit openstel en mezelf steeds meer herken als Spiritgedaante, verhoogt dat het niveau van mijn functioneren.

Ik word daar lossere, creatiever, geïnspireerder, compassiever en geïndividueerder van. Er is dus helemaal geen tegenstelling tussen optimalisering van mezelf en de maatschappij enerzijds, en de beoefening van onthechte Spirit-staten anderzijds.

Maar het gaat nog verder: er is niet alleen geen tegenstelling, ik zie inmiddels een nieuwe verlichtingsopdracht. Het gaat er niet om de wereld te ontstijgen. Het gaat erom de wereld (en jezelf) te verbeteren, te optimaliseren, er iets moois van te maken vanuit je verlichte optiek. Er is – voor zover ik het kan bekijken – een paradigma-omwenteling gaande in verlichtingsland. Er ontstaat een nieuw zicht op wat verlichting inhoudt en hoe je dat moet beoefenen.

#### Het nieuwe verlichtingsideaal: niet terugtrekken, maar ontwikkelen en bijdragen

Het klassieke icoon van de onthechte verlichte – mediterend in zijn grot of bedelend rondgaan – is

wat mij betreft ouderwets en achterhaald. Er is daarin een eenzijdige nadruk op ontwikkeling van de verticale as: de kunst om je los te weken van je organisch gedeciteerde gehechtheden en tendensen en de vermogens van je verlichte aard manifest te maken. Er is daarin weinig aandacht voor de ontwikkeling op de horizontale as: de ontwikkeling van zelfinzicht, empathie, sociale vaardigheden, het vermogen om in intieme liefdesrelaties te functioneren. En als we het blikveld ruimer maken: de ontwikkeling van sociologische, politieke en wetenschappelijke kennis, sociaal en maatschappelijk engagement. Ik ben er daarom vrij zeker van dat jarenlange retraites op de horizontale 'wordings'-as op behoorlijke achterstand zetten. Als dat dan ook nog gepaard zou gaan met de overtuiging dat die horizontale ontwikkeling niet relevant is en dat het traditionele verticale aanbod meer dan genoeg is, dan loop je een grote kans psychologisch en maatschappelijk/cultureel onontwikkeld te blijven.

Het nieuwe verlichtingsideaal – dat ik voorlopig 'de verlichte burger' heb gedoopt – zou dus 'ontwaken' en 'ontwikkelen', de ontwikkeling op de verticale en horizontale as moeten integreren<sup>8</sup>.

In mijn nadenken over wat verlicht burgerschap inhoudt, wil ik verlichting als startpunt nemen en van daaruit een visie ontwikkelen. Ideaal gesproken is verlicht burgerschap de actualisatie van verlichting in allerlei levensgebieden: intrapsychisch, energiehuishouding, omgang met naasten, werksituaties, maatschappelijke betrokkenheid, ethiek enzovoort.

Ik wil ervoor waken om conventionele waarden en idealen als uitgangspunt te nemen en die proberen te bereiken via spirituele training. Dat roept precies

die weerstand bij me op die ik in de beginparagrafen beschreef. Die kant moet het niet opgaan, want dan verliezen we het heilige en schone uit het oog.

#### WAT IS INTEGRATIE VANUIT SPIRITUEEL PERSPECTIEF?

Ik heb tot nog toe een paar piketpalen geslagen in mijn onderzoek naar integratie:

- ik wil integratie aangaan vanuit breuk<sup>9</sup> en verhoogde optiek: eerst het liefde, dan het werk;
- ik zie ons huidige leven als de plek waar verlichting zich kan gaan actualiseren;
- pas in die actualisatie krijgt verlichting betekenis;
- verlicht burgerschap wijst als icoon in die richting.

**vrijheid is niet het onttrekken aan beperkingen, vrijheid is het zien van vrijheid in de beperking**

Deze uitgangspunten zijn wezenlijk, maar ook tot nog toe nogal abstract. Dus laten we ons nu dichter naar het toepassingsniveau van integratie bewegen. De allereerste vraag daarbij is: integratie waarin? De tweede: waarom gaat integratie in je dagelijks leven niet vanzelf als je spirituele beoefening doet? Die vragen horen bij elkaar als we dit beschouwen vanuit de schijnbare tegenstelling tussen openheid en structuur. Mijn stelling is dat integratie benaderd kan worden als de uitbreiding van verlichte, vrije zijnswijze in schijnbare beperking, structuren en gewoontes. Daarin toont zich *rijpe* spiritualiteit: vrijheid is niet het onttrekken aan beperkingen, vrijheid is het zien van vrijheid in de beperking. Integratie wil ik benaderen als herkenning van de fundamenteel open Zijnsaard en de liefdevolle Spirit-intentie in vormen die schijnbaar soliditeit suggereren. Zoals de Boeddha het onovertroffen verwoordt<sup>10</sup>:

*Allen die helder begrijpen dat verlichting overal is, Komen tot de perfecte wijsheid door het prachtige inzicht*

*Dat alle objecten en structuren*

*Precies zoals ze op dit moment zijn,*

*Zelf verlichting zijn,*

*Zowel weg als doel en volstrekt transparant voor het onuitsprekelijke.*

*Degenen die deze kennis hebben, zien dat alles is zoals het is*

*En herkennen alle structuren als stralend leeg van een zelfstandig bestaan.*

*Allen die perfecte wijsheid verkrijgen zijn voor altijd geïnspireerd door de overtuiging dat de oneindige gevarieerde vormen van deze wereld,*

*In al hun relativiteit, helemaal niet een hindernis zijn of een gevaarlijke afleiding van het spirituele pad, Maar in werkelijkheid juist een genezend medicijn.*

*Waarom?*

*Juist omdat zij onderling van elkaar afhankelijk zijn En daarom geen gescheiden zelf hebben, Brengen ze het mysterie en de energie van allesomvattende liefde tot expressie.*

*Niet alleen de verlichte wijzen,*

*Maar ieder levend wezen in de onderling verbonden wereld leeft in deze grenzeloze oneindigheid van liefde.*

#### De noodzaak om structuren als vrijheid te zien

Ik heb zelf aan meerdere pre-ego<sup>11</sup> subculturen<sup>12</sup> deelgenomen waar met minachting neergekeken werd



"vrijheid is niet  
het onttrekken aan  
beperkingen, vrijheid  
is het zien van vrijheid  
in de beperking"

*Every breath you take,*  
Anneke Seelen

op 'burgerlijkheid,' analytisch en wetenschappelijk denken, maatschappelijke ordening en socialisatie. Men zocht daar juist manieren om aan de beperkende en vervormende invloed van cultuur en maatschappij te ontsnappen. In die subculturen meent men dat 'burgerschap' betekent dat je je vrijheid, authenticiteit, creativiteit en libido moet opgeven om je aan te passen aan wat de maatschappij van je verlangt. En dat er vrijheid te vinden is in een zijswijze die los staat van die 'vervormingen' en onderdrukkingen door de maatschappij. Een soort natuurlijke staat waarin we nog niet bedorven zijn door de cultuur.

Een 'verlichte burger' ziet dat anders: hij of zij is zich bewust van zijn intrinsieke en diepe verbondenheid met de maatschappij waarin hij of zij leeft. Hij beseft dat wie hij 'werkelijk' is niet te vinden is in een natuurlijke, organisch bepaalde staat die vrij zou zijn van socialisering. Hij beseft dat hij zowel natuur als cultuur is en dat de culturele en maatschappelijk ordening, waar hij deel van uitmaakt, voortbouwt op de natuur. Net als alle egofuncties: denken, plannen, jezelf terughouden en iets verbieden, onderscheidingen maken, kiezen, voorkeur en afkeer.

De verlichte burger beseft dat vrijheid niet gevonden wordt in onttrekking aan de maatschappelijke verbanden – appel en mores – maar dat het gaat om een verlichte manier van verhouden daarmee. Vrijheid is niet te vinden in een zogenaamd vrij en natuurlijk compartiment. Vrijheid is de open, lege grond van ons wezen die noch organisch noch cultureel bepaald is.

De verlichte burger heeft de primitieve id\*-superego\* splitsingen in de psyche doorgewerkt. Dat wil zeggen: hij of zij heeft begrepen en er werk aan

besteed om die splitsing te voorzien en alle delen daarvan te herkennen als voortkomend uit zijn eigen geest. Het is voor hem zonneklaar dat als we deze splitsing niet doorwerken, we voortdurend een overweldigende en vernietigende ander creëren in onze geest: de vroegkinderlijke representatie van onze ouders. En hoe we – als we dit niet doorwerken – onze vrijheid proberen te vinden in gebieden die we afschermen voor de invloed van dat kwaadaardige superego. We creëren 'safe spaces', waar we ons superego en – in het verlengde daarvan – maatschappelijke invloeden buitensluiten. Vervolgens gaan we ons libido en onze gevoeligheid expanderen in die superego-vrije ruimtes, wat ons verder doet vervreemden van het 'gewone' leven en het volwassen appel wat daarin op ons gedaan wordt. Dat appel wordt vanuit onze identificatie met het superego-ontwijkende, gevoelige deel als agressief en beschadigend ervaren. De splitsing wordt verdiept en de angst voor het superego neemt toe. De neiging tot isoleren en zich alleen met andere van-de-maatschappij-afgewende soortgenoten te verbinden neemt toe. Dit is het bekende recept in alle pre-ego benaderingen die de markt overspoelen<sup>4</sup>.

De verlichte burger daarentegen heeft de overdracht op superego doorgewerkt, heeft superego van vijand tot bondgenoot gemaakt en projecteert het kwaadaardige superego dus niet meer op de maatschappelijke orde. Terwijl er ondertussen wel een volwassen en realistische erkenning is van de macht – ten goede en ten kwade – die maatschappelijke instanties op ons hebben.

Maatschappelijke instanties, structuren, invloeden enzovoort zijn vanuit het perspectief van de verlichte burger niet per definitie vervreemdend of onder-



drukkend. Ze zijn een uitdrukking van de grenzeloze liefde van openheid, zoals Boeddha in het eerder geciteerde gedicht zegt. Dat betekent voor alle duidelijkheid niet dat ze 'goed' zouden zijn in de conventionele betekenis van het woord, in de zin van behulpzaam, opbouwend, respectvol, ondersteunend naar zwakkeren enzovoort. Toch maakt het alles uit of je de maatschappelijke ordening vanuit een hoge optiek wilt begrijpen en op basis daarvan verbeteringen wilt aanbrengen, of dat je deze benadert als een kwaadaardig iets.

### Alleen rijpe spirituele visies omarmen de psyche

Deze waarderende en leegte-herkende omgang met structuren, beperkingen en regels – zowel intrapsychisch als in de maatschappelijke ordening – is alleen mogelijk in de rijpe verlichte visies. Want in pre-ego benaderingen en ook in de eerste draaiing van het wiel in het boeddhisme, is het ego (de psyche-structuur die hecht, isoleert en ik-gericht is) de vijand van verlichting en moet vernietigd of uitgedoofd worden. Pas in de rijpere visie – zoals in de derde draaiing van het wiel in vajrayana boeddhisme – wordt de psyche herkend als wezenlijk leeg en open, en eveneens als een uitdrukking van de verlichte geest, net als al het andere.

Die rijpe visie is overigens pas mogelijk als de identificatie met de psyche en alle beperkingen en verwarringen daarin grondig losgelaten zijn. In die zin bouwen vajrayana en rijpe spirituele visies voort op de onthechting die in de eerste draaiing – het hinayana voertuig – de belangrijkste beoefening is. In de rijpe, psyche-incluserende visies ga je dus niet gemak-

zuchtig mee met de mentaliteit van de psyche. Maar als je je daarvan hebt weten los te maken, transformeert de psyche van hindernis tot helper en zelfs tot uitdrukking van verlichting. Kortom, we zien dat de rijpheid van de persoon en de visie samenhangt met de wijze waarop omgegaan wordt met elementen die op het eerste gezicht antithetisch lijken aan vrijheid en verlichting.

De wezenlijke en onderscheidende ontwikkelingsstap die gemaakt wordt bestaat uit het opheffen van de negatieve overdracht naar beperkingen, grenzen en structuren. In een pre-ego benadering worden deze gezien als vijand van vrijheid en spontaniteit. In een rijpe benadering worden de structuren en beperkingen niet als belemmering ervaren, maar als wezenlijk leeg en dus transparant voor het onuitsprekelijke. In Zijnsgeoriënteerde termen kunnen we daar nog aan toevoegen dat structuren, regels, mores en dergelijke de rugkant vormen van een sociale ordening. Ze vormen het dragende skelet waarbinnen de zachte kanten kunnen stromen zonder vorm en tonus te verliezen. Net als in een goede

meditatie zithouding de goede tonus van oprichting juist bevorderlijk is voor de innerlijke zachtheid en stroming.

Ik heb hier een volgende pijlpaal geslagen: integratie is het bewaren van het zicht van vrijheid te midden van beperkingen, verboden, grenzen, splitsingen en onderdrukking. Integratie is het herkennen van Straling in stolling, Rijkdom in armoede, Vrijheid in beperking, Compleetheid in tekort, Perfectie in imperfectie, leegte in vorm, vorm in leegte.

### Rusten in Zijn en integreren

Spirituele beoefening begint bij het achterlaten van je gerichtheid op je dagelijks leven vanuit de mentaliteit van de psyche. Anders gezegd: je verlaat de buitenkant van je geest die voortdurend grijpt, stolt, plannen maakt, projecteert, vermijdt en zo verder. De buitenrand-mentaliteit, de psyche werkt benauwend, het is met recht een 'ik'-kramp\*. Dus het eerste spirituele beoefeningsgebaar is: laat alles uit je handen vallen, laat alles los, laat alles aan zichzelf over. Je integreert op dit punt van je beoefening dus niet, je ontsnapt aan de psyche-dominantie, door je van alles los te maken. Je onthecht zo compleet mogelijk.

De meditatiezit zelf is een symbool van onthechting van jouw engagement met het leven. Je brengt je lichaam tot rust. Dus elke a priori houding, reactiviteit en chronische defensiviteit – je karakterpantser – laat je los in de koninklijke en gracieuze meditatiezit. Je verlaat daarmee het huis van de ouders\* en de zich eindeloos herhalende patronen van zoeken en afweer. In plaats van dat je energie naar buiten en naar boven getrokken wordt, kan je energie dalen, rustig worden en zich vormen tot weldadige Zijnskwaliteiten. Ontspanning en genieten zijn diep onthechtend ten opzichte van de normale stressvolle modus van je dagelijks zelf.

Je richt je geest op de ruimte, op Zijn. Daarmee kom je in contact met fundamentele vrijheid, roerloosheid, zomaar Zijn, zonder enige impuls of gerichtheid. Voorbij de evolutionair bepaalde oriëntatie op inhouden. Totaal onthecht. Meditatie is dus om te beginnen onthechting, een breuk maken, zorgen dat je niet meer in de greep bent van je normale involve-

ring met het leven van alledag. Alleen dan kun je rusten in Zijn. Iedere spirituele beoefening heeft dit karakter: je laat eerst je wereld en jouw leven achter je. Je des-identificeert met je lichaam, je gevoel, je gedachten, je verleden, je geschiedenis, je gewoontes. Je komt tot 'Niets'. Dat noemen wij 'de breuk'. In Dzogchen heet dat trekchö. Zo bereik je de grondlaag van je wezen – de onbeschreven openheid van Zijn – van waaruit alle verlichte kwaliteiten en helder zicht kunnen ontstaan.

Longchenpa zegt het zo:

*"Dus blijf precies hier, jullie geluksvogels  
Laat los en wees gelukkig in de natuurlijke staat  
Laat je gecompliceerde leven en de alledaagse  
verwarring aan zichzelf  
En vanuit rust, niets doend, beschouw de aard van  
je geest  
Dit advies is vanuit de grond van mijn hart"*

Maar als die Zijnskwaliteiten vrij zijn gekomen in zo'n meditatieve context, zijn ze nog uiterst labiel. Omdat ze in een luwte situatie, waarin het dagelijks leven (lees: 'de psyche') op afstand is geplaatst, tot ontwaken zijn gekomen, is het niet automatisch het geval dat je dezelfde openheid herkent in de vernauwende patronen van de psyche. Het is een tijdelijke opening in het wolkendek, maar nog lang niet het doorzien van de wolken zelf als een uitdrukking van openheid. Dat is een aparte training, die volgt op het stabiliseren van het verlichte zicht.

Er zijn tenminste drie fases in de meditatieve beoefening die voorwaarde zijn voor integratie:

1 herkennen van de openheid;

2. stabiliseren van de openheid;
3. herkennen van openheid in schijnbaar beperkende structuren.

Als je alleen de openheid zou herkennen, is dat wel een verlichtingservaring, maar dat kan een vluchtige ervaring blijven die weinig impact heeft op je zijnswijze. Wanneer je openheid weet te stabiliseren in de non-duale *non-meditation*<sup>9</sup>, is dat buitengewoon heilzaam en ontspannend, maar je loopt het risico dat die openheid beperkt blijft tot de meditatie en niet bewaard kan blijven in de postmeditatie, je dagelijks leven dus.

Pas als je allerlei zogenaamde 'vermenging' beoefeningen doet, waarin je de openheid bewaart terwijl je je richt op zintuiglijk waarnemingen en gedachten, daarna op emotionele staten, handelingen en zo verder, vindt integratie plaats. De kunst om niet op duale wijze aan te haken bij ervaring en die in zichzelf te laten rusten en zo ook weer op te laten lossen, wordt in Dzogchen 'zelfbevrijding' genoemd.

In Zijnsoriëntatie zijn alle methodes geënt op dit principe, maar worden in het eerste en tweede perspectief<sup>10</sup> uitgewerkt op een manier die dichterbij de psyche. Hierover later meer.

### Doen wat je wilt en integreren

Onze slogan is: rust in Zijn en doe wat je wilt. Dat zou kunnen suggereren dat je eerst moet leren rusten in Zijn en als je dat geleerd hebt (en dat kost gemiddeld een heel leven) dan ben je eraan toe om te doen wat je wilt. Gelukkig gaat het niet zo. Het werkt ook andersom: als je moedig bent, je symbiotische grond riskeert en 'doet wat je wilt', zul je direct ook openheid en welbevinden ervaren. Alsof je in lijn bent gekomen met je wezen en deze zijn rijkdom kenbaar

maakt aan jou. Zo is individuatie – het trouw zijn aan jouw wezen en keuzes maken die daarop geënt zijn – ook een onmisbare spirituele beoefening. Het lijkt wel vooral over je 'vorm' en 'authenticiteit' te gaan, maar als je echt doet wat je wilt is die vorm een uitdrukking van jouw onbegrensde wezen. Je energie gaat stromen, je Spirit licht op. Je belichaamt verlichting door te 'doen wat je wilt'. En om dat te doen hoef je niet *eerst* te rusten in Zijn, maar ben je trouw aan wat je ten diepste voelt en waarvan je weet dat dit voor jou klopt. Je moet dus vooral moedig zijn en ongesteund voorwaarts gaan.

Het ontdekken wat je wilt vraagt overigens meestal wel onderzoek, waarbij je ook moet zien los te koppelen van de gewoonte-patronen. Maar cruciaal is dat je op een bepaald moment het wachten op inzicht, moed, zekerheid los moet laten en domweg moet gaan *doen* wat je wilt. Dus hier moet je juist afzien van de luwte en vol in de wind gaan staan. 'Doen wat je wilt' is in die zin een voorwaarde voor het integreren van verlichting in je dagelijks leven. Je komt er absoluut niet als je alleen 'rusten in Zijn' wilt beoefenen en de individuatie-uitdagingen uit de weg gaat.

Ik zie dat 'rusten in Zijn' voor de meest studenten gemakkelijker is dan 'doen wat je wilt'. Waardoor het 'doen wat je wilt' vaak uitgesteld en ontweken wordt. Terwijl dat 'doen wat je wilt' de actualisatie van verlichting is en in die zin van een hoger belang.

Tenslotte ga ik ervan uit dat integratie het beste wordt gediend als je de beoefening van het onthechte en verstillde 'rusten in Zijn' hand in hand laat gaan met het dynamische en geëngageerde 'doen wat je wilt'. Want als we menen dat 'rusten in Zijn' voldoende is, en we niet 'doen wat we willen', is de kans heel

groot dat we in de dagelijks leven situatie geregeerd worden door symbiotische behoeftes en kleurloos worden. Andersom is alleen 'doen wat je wilt' zonder dat je diep weet los te laten een goed recept voor narcistische onttrekking aan verbinding. Dus dit is weer een pijlpaal: integratie omvat zowel een progressie van stabilisatie en integratie van non-duaal zicht als het moedig 'doen wat je wilt'.

### Verlichte omgang met structuren

Als structuren en beperkingen – zowel binnen je psyche als binnen de maatschappelijke orde – geen aantasting van je vrijheid meer zijn, maar als uitdrukkingen van leegte en liefde gezien kunnen worden, hoe wordt dan je relatie daarmee?

Laten we eerst de bekende belemmerende patronen bekijken die we allemaal geneigd zijn om te activeren naar iets wat machtinger is (lijkt) dan onszelf: de symbiotische en narcistische tendensen. We beginnen bij symbiose.

### Symbiotische relatie met de maatschappij losgelaten

De verlichte burger is vrij van de symbiotische wens om zich veilig te voelen door bij een groep, politieke richting of ideologie te horen. Ter herinnering: symbiose is de tendens om te versmelten met een voedend geachte grond. De oerscène daarvan is de versmelting van de baby met de moeder. De baby komt biologisch en psychologisch voort uit de voedende verbinding met de moeder (zorgende omgeving). De moeder vormt de grond voor de baby van waaruit deze zich kan ontwikkelen en gaandeweg differentiëren of individueren. Symbiose is het onbe-

wust projecteren van deze voedende en dragende grond op van alles en nog wat: lichaam, hechtrelaties, identiteit, situaties, groepslidmaatschap, ideologieën en ga zo maar door. De functie daarvan is dat vermeende – want die grond bestaat niet – symbiose ons een veilig gevoel geeft. Net zoals we bij moeder konden uithuilen, onze schrik konden laten smelten, rustig worden en ons weer veilig voelden, zo dient de geprojecteerde grond ervoor om ons een gevoel van thuis, van ergens bijhorend en veiligheid te geven. Zodat we niet zo verloren en bang hoeven te zijn. We zoeken symbiose om te kunnen ontspannen en wortelen. Om onze energie weer te laten dalen.

Symbiotisch nestelen is een volledig onbewust proces. Het is geen bewuste keuze en we merken niet dat we dat doen. Het is een evolutionaire uitvinding

**we kunnen met onze symbiotische patronen werken omdat we weten dat er geen grond is!**

en gebeurt instinctief op pre-ego niveau. We merken symbiose pas op als onze vermeende symbiotische grond aangetast dreigt te worden. Het lelijke gezicht

van symbiose komt dan tevoorschijn als gevoel van diepe kwetsing, onveiligheid, haat en vernietigingsdrift naar de vermeende aantaster van die grond<sup>11</sup>. Onze emoties zijn zo sterk omdat we *versmolten* zijn met die grond en iedere aantasting daarvan dus voelt alsof we zelf aangetast worden. Bijvoorbeeld: zeg je iets lelijks over een Nederlander, dan doe je mij (als Nederlander) pijn.

Op het pad van verlichting beschouwen we deze negatieve emoties als helpers om onze symbiose aan het licht te brengen. We gaan herkennen hoe het versmelten met een (vermeend) voedende grond een



duale, stollende vervorming en projectie is van onze inherente nectar-achtige en voedende kwaliteit van onze Spiritaard. De altijd aanwezige rijkdom van onze aard wordt toegeschreven aan 'iets' en vastgelegd in een voor ons bewustzijn nauwelijks toegankelijke (pre-verbale) primitieve objectrelatie\*. Zowel de symbiotische versmelting als de agressie naar de bedreiger daarvan kunnen vanuit een hogere optiek oplossen tot hun Spiritvorm van respectievelijk rijkdom en helderheid.

Impliciet aan deze volwassen, geïndividueerde visie en werkwijze is de herkenning dat onze Spiritaard geen grond heeft. Onze Spiritaard bestaat nergens in, komt nergens uit voort, rust nergens in. We kunnen met onze symbiotische patronen werken omdat we weten dat er geen grond is! In de mate dat we deze grondeloosheid eigen hebben gemaakt, zijn we in staat onze symbiotisch patronen aan zijn symptomen te herkennen en los te laten. Dit maakt ons vrij van de zelf-ondermijnende (want infantiele afhankelijkheid suggererende) werking daarvan en stopt de intense vijandigheid en angst die de zwarte kant is van symbiose.

#### **Narcisme in relatie tot de maatschappij losgelaten**

Narcisme is het grote broertje van symbiose. De vermeende afhankelijkheid van de voedende grond is nog net zo groot, de strategie is echter anders. In de narcistische optiek wordt afhankelijkheid ontkent, en neemt men zijn intrek in het rug-gedeelte van zijn psychologisch-energetisch apparaat: het onder-nemend vermogen, vermogen te differentiëren, helderheid, kritisch vermogen, moed om los te staan. De symbiotische optiek verhuult differentiatie, de narcistische optiek verhuult het intrinsiek verbonden zijn en wederzijdse afhankelijkheid. De

afhankelijkheid, behoefteigheid, tederheid, solidariteit, gevoel van samen-zijn en inherente verbondenheid worden ontkend of weggedrukt. Sterker nog: in de narcistische optiek worden afhankelijkheid en steun zoeken geminacht en worden vrijheid en zelfstandigheid geïdealiseerd. Dit vormt een grote hindernis voor het aangaan van wederkerige en gehechte relaties. De niet-herkende hecht-behoefte worden vervuld door in symbiose te gaan met ideaalbeelden. Dat kunnen ideaalbeelden over zichzelf zijn, maar ze kunnen ook in een idealiserende versmelting met een held of heldin, of een grootse visie gaan.

#### **De lotus- en vajra-kwaliteiten van symbiose en narcisme**

Net als bij symbiose is narcisme vanuit spiritueel perspectief de projectie van een inherente kwaliteit. In dit geval de heldere rugkant van de Spirit: het kennende, onderscheidende, stralende en vrije aspect van Gewaar-Zijn. Of, om andere symbolen te gebruiken: symbiose is de projectie van de lotuskant van je Spirit, narcisme de projectie van je vajra-kant. Met projectie bedoel ik dat iets wat een inherent aspect van je aard is, binnen de duale structuur van je psyche tot een object wordt wat op afstand van jezelf wordt geplaatst. Voeding is dáár, vrijheid en waardigheid zijn dáár. Vervolgens verenig je je met voeding door symbiotische versmelting en verdedig je je vrijheid door je te chronisch te isoleren van contact, je te verheffen en je irreëel hoge zelfbeeld te voeden.

In verlicht bewustzijn is zowel verbinding en de rijkdom van lotuskwaliteiten aanwezig, als dat er vrijheid is van alle beperkende identificaties en een

"we zijn structureel,  
onoplosbaar alleen  
in ons leven"

*So lonely,*  
Anneke Seelen



inherente waardigheid 'vajra trots'\* manifest is. Je bent tegelijkertijd verbonden met alles en compleet vrij met alles. Je voelt je niet verheven boven andere mensen, je bent een gelijkwaardig lid van de mensengemeenschap. Toch heeft de mensengemeenschap jou niet 'in bezit', omdat je op je gemak bent met leegte, ongeborenheid, volkomen vrijheid van Gewaar-Zijn. Je bent lid en je bent geen lid. Je hoort erbij en je hoort er helemaal niet bij. En dat steeds tegelijkertijd. De verlichte burger is burger (hoort erbij) en verlicht (volkomen vrij van binding).

### De verlichte burger en de ontwikkelings-uitdagingen

De verlichte burger heeft zijn negatieve overdracht naar beperkende en regulerende structuren losgelaten en zijn symbiotische en narcistisch tendensen doorzien, losgelaten en laten oplossen tot de oorspronkelijke Spiritkwaliteiten. Zijn we er dan, is dat voldoende definitie van het profiel van de 'verlichte burger'? Nee, dit was het makkelijke deel. Nu komt het echte werk: je op een open manier verhouden met de ontwikkelings-uitdagingen die het leven ons stelt. Leven is inspannend, stressvol, er komt geen einde aan het appel dat het leven en de maatschappij op je doen. Er wordt voortdurend antwoord van je gevraagd op talloze vragen, je werk is nooit klaar. Het gehuil van de wereld die pijn heeft verstomt nooit. Je kunt altijd beter, altijd meer. Je haalt je idealen nooit, je schiet altijd tekort. De wereld laat je niet met rust. Hoe ga je daar mee om?

Je kunt opgeven, onverschillig worden, afsluiten, brokjes toewerpen naar het hongerige monster,

zodat het niet boos wordt. Maar ja, echt verlicht is dat niet. We moeten hier allereerst realistisch worden: er is geen vrijplaats voor het appel. Dat zal er altijd en overal zijn. We zullen dus een manier van ons daarmee verhouden moeten ontwikkelen die het appel erkent, maar waarin we daar niet door opgegeten worden. Het lijkt op de eerder beschreven situatie met het superego: het lijkt ons te willen beschadigen met zijn hoge eisen, maar het is een vormgeving van jouw verlichte aard.

Wat gebeurt er als we het appel benaderen als een aspect van onze verlichte aard? Ik zie twee dingen: onze compassie komt vrij en we ontdekken dat veranderings-appel (met zijn tijd- en doelbepaling) en Grote Perfectie (die tijd- en doelloos is) hetzelfde zijn. Laten we hier verder naar kijken.

### De verlichte burger als bodhisattva\*

Als we het appel niet afweren en onze verbinding met het geheel intact houden, leven we in overeenstemming met leegte: er bestaat geen losstaan, alles is met alles verbonden. Toch zijn we ook actor, heb-

ben we een individueel bewustzijn, kunnen wij zelf alleen onze gedachten en gevoelens waarnemen. We zijn ook structureel, onoplosbaar alleen in ons leven.

Deze twee waarheden zijn tegelijkertijd waar: we bestaan niet als apart wezen, we staan altijd volkomen los van alles. We zijn leegte (en dus intrinsiek verbonden met alles) en we zijn vorm (en dus nooit samen met wat dan ook). En hoewel dit logisch tegenstrijdig lijkt, is het de ontdekking van de Boeddha, dat deze twee gegevenheden precies hetzelfde zijn.

Zoals Avalokiteshvara\* in de beroemde praj-na-pa-mrita-rede Boeddha's inzicht verwoordde:

*vorm is leegte en diezelfde leegte is vorm;  
leegte verschilt niet van vorm, vorm verschilt niet van leegte;  
wat ook maar vorm is, dat is leegte, wat ook leeg is, dat is vorm.  
Hetzelfde geldt voor gevoelens, waarnemingen,  
impuls en bewustzijn.*

Ik vind het significant dat juist Avalokiteshvara dit inzicht verwoordt. Avalokiteshvara is de boeddha-vorm van compassie. Compassie houdt in dat je betrokken bent op het welzijn van iedereen en leeft vanuit de gelofte dat je het welzijn en verlichting van de ander belangrijker laat zijn dan verlichting voor jezelf. Die betrokkenheid op het totaal vanuit het verlichte zicht is compassie. De lotuskant is het meevoelen vanuit verbondenheid. De vajra-kant van Avalokiteshvara komt tevoorschijn in het verlichte zicht en de gelofte om zich te wijden aan het welzijn van het geheel. Symbiose is daarin opgelost tot lotuskwaliteit, narcisme tot de kristallen vajra-kwaliteit, terwijl het hart van Avalokiteshvara de grondeloze en tijdloze ruimte is. Avalokiteshvara voelt niet alleen mee met alles, is niet zomaar begaan met het lijden van de wereld, dat is niet verlicht. Dat kan ook een organisch bepaalde resonantie zijn. Avalokiteshvara heeft hoger zicht ontwikkeld, waarmee hij ook de leegte kan herkennen, zet een richting uit en wijdt zich aan zijn taak. Dat is de vajra-kant.

Want voor de duidelijkheid: *herkennen* dat alles leeg is vraagt een radicale verhoging van optiek. Leegte kun je niet zien in de conventionele overlevings-

gedreven optiek. Je moet alle hechtingslijnen loslaten om leegte te kunnen herkennen. Leegteherkenning is verbonden met vrijheid en in die zin een vajra-aspect van onze geest. Deze leegteherkenning maakt de weg vrij voor meegevoel en je één weten met al het bestaande, het lotus-aspect, omdat we ons niet meer apart zetten. Andersom zou een bewust uitbreiden van ons tedere meegevoel, voorbij onze organische oriëntatie op onszelf en de eigen kring, ook een manier kunnen zijn om de verlichte compassie vrij te maken<sup>10</sup>.

En als vajra en lotus dan samenkomen wordt compassie bezongen met de mantra: *Heil schitterend juweel in het hart van de lotus*. De vajra-kant in ons is het lichtende element in het hart van onze sensitieve lotuskant. Onze helderheid en vrijheid is geworteld in de onbegrensde van ons meegevoel.

Terugkomend op het appel van de wereld: de verlichte burger herkent het appel, schuilt daar niet voor, en ontwikkelt een respons daarop vanuit verlicht zicht. De verlichte burger is een bodhisattva.



**Hans Knibbe is spiritueel leider van de school voor Zijsoriëntatie, een pad voor levenskunst. Aanvankelijk heeft hij zich als klinisch psycholoog bekend in de humanistische therapie.**

**Daarnaast is het Tibetaans boeddhisme een belangrijke inspiratiebron. Vanuit de wens de traditionele splitsing tussen psychotherapie en spiritualiteit op te heffen, richtte hij in 1987 de school voor Zijsoriëntatie op.**  
Correspondentieadres: [hans@zijsoriëntatie.nl](mailto:hans@zijsoriëntatie.nl)



#### Noten

- 1 Zie het boek *The Fourth Turning* (Ken Wilber, Shambhala, 2014) en de gesprekken die Ken Wilber met Andrew Cohen voerde. Volgens het vajrayana boeddhisme, vormt hinayana de eerste draaiing, mahayana de tweede en vajrayana de derde draaiing. Met iedere volgende draaiing van het wiel wordt verwarring (onze psyche-constructies en gewoontes) werkbaarder.
- 2 Tijdens het schrijven van dit artikel kwam ik deze uitspraak van de Finse filosoof Frank Martela tegen in de Volkskrant: "Met de wetenschappelijke revolutie ontstond er voor het eerst een wereldbeeld waarin de mens niet langer een vanzelfsprekende plek in het universum had. In plaats van een sleutelrol in een goddelijk plan, bleek ons bestaan een toevaligheid te zijn in een universum dat verder niets om ons geeft."
- 3 De Tibetaans boeddhistische leer van de bardo's houdt in dat je door verschillende stadia of overgangen gaat: de bardo van leven, van sterven, van de tussentoestand tussen leven en sterven, en de bardo van wedergeboorte.

- 4 Zie mijn boek *Zijn en Worden* voor de bespreking van deze visie van de 'niet-herkende boeddhakwaliteit'.
- 5 Zie ook het interview met Adeline van Waning in *Cirkel 60* en haar boek *Opgroeien en ontwaken* (Rheia, 2017).
- 6 We hebben dit geprint op grote wandkleden en hangen die in iedere retraite op.
- 7 Zoals hippie-ideologie, humanistische therapieën zoals Gestalt-therapie en Neo-Reichiaanse lichaamstherapie, de visie van Adi Da en Sogyal's versie van boeddhisme.
- 8 Veel lichaamsgerichte benaderingen vallen daaronder, op Osho gebaseerde benaderingen van tantra en meer in het algemeen alle benaderingen die je uitnodigen de sociale conventies te verlaten en 'te doen wat je op dit moment wilt doen'. Wijsheid van het lichaam benaderingen, volg je impulsen, dans je vrij enzovoort.
- 9 Zie ook de serie artikelen over symbiose die ik geschreven heb in *Cirkels 37* en *38* en in het *Handboek Zijnsoriëntatie*.
- 10 Dit beoefenen we in de school onder andere in de Tonglen oefeningen.