



Artikel Zijnsoriëntatie | Hans Knibbe

Hans Knibbe heeft tijdens de Zomerretraite 2014 in Marelles aan zijn studenten een basisinstructie gegeven voor Zijnsgeoriënteerde zitmeditatie.

Dit artikel is geselecteerd uit het transcript.

Basisinstructies voor zitmeditatie

Over de 'houding' in Zijnsgeoriënteerde meditatie

Meditatie neemt in Zijnsoriëntatie een belangrijke plaats in. In dit artikel legt Hans Knibbe uit welke 'houding' je aanneemt in de zitmeditatie. Houding gaat zowel over de fysieke zithouding als over de wijze waarop je aandacht geeft in meditatie. Aan het eind van dit artikel geven we kort de verschillende fasen van Zijnsmeditatie weer: Wakkerte, Inspiratie en Zijn.

Gronding

Je begint met gronding. Maak contact met de aarde, precies waar je bent. Voel fysiek de contactvlakken waar de aarde jouw lichaam raakt. Doe dit heel concreet, er is niets magisch of subtiels aan. Je voelt de plekken waar jouw lichaam de aarde raakt. Daarbij stilstaand, herinner jezelf aan verbinding. Je bent verbonden met de aarde en andere elementen zoals de natuur. Je bent verbonden met de hele wereld. Verbinding ervaren is iets subtiels. Aan de verbinding die je voelt zit ook een heilig aspect. Je bent verbonden met de pure open aard van de aarde. De aarde is niet alleen een fysiek, concreet iets. De aarde is ook levendig en present. In de levendigheid en presentie toont zich de heilige dimensie van de aarde. Dit is de aarde zoals je die ook ervaart als je in het huis van Zijn bent.

Oprichting

Vanuit deze verbinding met de aarde richt je rug zich soepel op. Niet rigide, maar wel opgericht. De draagstructuren van je lichaam zijn aangehecht aan de rug. Met het oprichten van de rug activeer je het draagvermogen. Deze oprichtende kracht is verbonden met de helderheid van je geest, je oplettendheid en je vermogen tot inzicht.

Zijnsmeditatie is buitengewoon ontspannen, relaxed en *easy*. Dit gemak vindt plaats in een samenspel met mindfulness en opgerichtheid. De rug fysiek oprichten betekent dat je bewust en wakker blijft. Op subtieler niveau zullen de energiekanalen openblijven. Het centrale kanaal (dat loopt van je kruin voorlangs je ruggengraat tot je bekkenbodem) is een zeer verfijnd energiesysteem. Als de energieën van verlichting niet gebonden zijn in neurotische constellaties, dan vloeien ze vanzelf naar het centrale kanaal en laden het daar op. Rechttop zittend creëer je ruimte voor de energieën in het centrale kanaal.

Alle verschijningen includeren

Je ogen blijven open en je kijkt voor je. Je kijkt de ruimte in, zonder te staren. Er blijft een zekere tonus maar uiteraard zonder iets vast te grijpen met je blik. Als je gewend bent je ogen dicht te houden dan is dit in het begin wennen. We mediteren met de ogen open omdat alle zintuiglijke ervaringen geïnccludeerd worden in de vrije staat. In de Dzogchen-houding én in de houding van Zijnsmeditatie includeren we alle verschijningen als spel van verlichting. We excluderen niets.

Je ogen zijn open en je ademt door je mond. Sommige tradities zeggen dat je de punt van je tong achter je voortanden laat rusten. Daarmee creëer je een zekere tonus terwijl de mond zelf, de mondholte en de keel zacht zijn. Er is geen controle van de ademhaling. De ademhaling wordt niet ergens geplaatst, geteld of ingehouden. Je hoeft er niets speciaals mee te doen, je ademhaling gaat zoals hij gaan wil.

De 'touch' van de houding

De handen leg je op je bovenbenen bij je knieën. Persoonlijk vind ik de verbinding, de rug, de ogen en de mond de belangrijkste elementen van de houding. Bij de Dzogchen-traditie hoort ook deze plaats van de handen. Deze traditie ken ik, die heb ik me eigen gemaakt en vind ik prettig. Zo geef ik het dan ook door aan jullie.

De houding is heel ongekunsteld, precies dat is de *touch*, de smaak van Dzogchen. Binnen deze houding ben je zo veel mogelijk op je gemak. Moeiteloos. Je hoeft nergens naar toe. Je participeert al aan verlichting. Alles participeert al aan verlichting. Je kunt helemaal ontspannen, dat wil zeggen je kunt het zorgelijke, de grijperigheid en de inspanning loslaten. Dit lijkt een beetje op de tweede zin uit Longchenpa's *Hartadvies*: 'Laat los en wees gelukkig in de natuurlijke staat.'

Aandacht, openheid, schoonheid

Het is behulpzaam om tijdens je meditatie mindfulness gaande te houden. Oplettendheid hou je gaande door een anker te hebben terwijl jij je geest laat rusten en uitvouwen of terwijl jij je gewicht brengt in de ruimte van je geest. De ruimte van jouw geest kent geen grenzen, heeft geen centrum. In zitmeditatie kun je je aandacht laten rusten op de adem. Doe dit als achtergrondactiviteit. De voorgrondactiviteit is het rusten in de volstrekte openheid van je geest. De aard van je geest is puur, helder, onbegrensd en stil. Daar ben je.

Bij tijden ervaar je ook Spiritkwaliteiten als liefde, licht, straling en helderheid. Dat zijn allemaal aspecten van je gevoelslichaam die meetrillen in de openheid van je geest. Je kunt deze schoonheidservaringen actief uitnodigen als je meditatie saai of droog is. Meditatie hoort rijk te zijn, dus probeer ook te genieten van schoonheid, glans en straling in je meditatie.

Omgaan met gevoelens en gedachten

Gewoontepatronen, in de vorm van gevoelens en gedachten komen tot stilstand of gaan nog door. Er zijn verschillende manieren om ermee om te gaan als ze door blijven draaien. Voor nu reik ik je deze manier aan: als je merkt dat je in gevoelens en gedachten gevangen bent, dan keer je eenvoudigweg met je aandacht terug naar de adem zodat je de mindfulness weer ervaart. Daarna realiseer je je opnieuw de ruimte van je geest, de presentie van die ruimte. Als je niet gevangen bent, hoef je niets te doen.

De drie fasen van meditatie

Zijnsmeditatie kent de volgende fasen: Wakkerte, Inspiratie en Zijn.

1. Wakkerte: mindfulness, oplettendheid, niet afgeleid zijn
2. Inspiratie: schoonheid, rijkdom, verfijning van de Spirit
3. Zijn: de diepe onverstoorbare rust, de stilte, de ruimte, de aard van je geest

Aan de mengverhouding van deze drie fasen kun je zelf een beetje sleutelen. Je kunt het Spirit-kraantje wat verder openzetten of meer nadruk leggen op de mindfulness, de rugkant. En soms kun je helemaal rusten in niet-doen en de compleetheid van de ruimte zelf zijn werk laten doen, dat noemen we non-meditation. Zorg wel dat alle drie de fasen - Wakkerte, Inspiratie, Zijn - onderdeel zijn van je meditatie.

Meer lezen over de fasen in meditatie?

De meditatie-set *Zitten in Zijn* bestaat uit een instructieboekje en 42 meditatiekaarten. In het instructieboekje worden de drie fasen in meditatie verhelderd. De meditatiekaarten zijn met drie kleuren opgezet volgens de drie perspectieven: de kleur van de kaart én de inspiratietekst komen overeen met het bijbehorende perspectief. De meditatie-set *Zitten in Zijn* is voor € 15,- te bestellen bij [Stichting Zijnsoriëntatie](#).

Credits

Dit artikel is een bewerking van een deel van het transcript van de zomerretraite van 2014 o.l.v. Hans Knibbe. Het transcript werd gemaakt door de deelnemers van de retraite. Deze online publicatie is geredigeerd door Jacomien Wabeke, met eindredactie van Daan Goedhart en is uitgegeven door Stichting Zijnsoriëntatie (2017).



© 2017 Stichting Zijnsoriëntatie, alle rechten voorbehouden
p/a Doelenstraat 42, 3512 XJ Utrecht
www.stichtingzijnsorientatie.nl