



Zijnsoriëntatie | Hans Knibbe

Dit is het eerste hoofdstuk uit het nieuwe boek van Hans Knibbe, dat hij op dit moment aan het schrijven is.

Hoofdstuk 1

Inleiding: Meditatie in Zijnsoriëntatie

Meditatie neemt een belangrijke plaats in op het pad van Zijnsoriëntatie. We vragen aan alle studenten om iedere dag tijd vrij te maken voor meditatieve oefeningen. In de driejarige Zijnstraining (eerste fase van het pad) zo'n 20 minuten, oplopend tot 45 minuten per dag in de Zijnskring. Wat is meditatie eigenlijk? Waarom besteden we daar zoveel tijd aan? Welke vormen van meditatie zijn er? Leiden die naar hetzelfde resultaat?

In dit (nog te publiceren) boek wil ik de lezer een inkijkje bieden in de rijke en uitgestrekte wereld van Zijnsgeoriënteerde meditatievormen. Er zijn inderdaad verschillende meditatievormen en in dit boek zal ik een aantal vormen bespreken. Meditatie is dus een verzamelterm voor allerlei soorten technieken en vormen, zittend, staand, bewegend, dansend, zingend en visualiserend. Soms mediteer je alleen, soms in tweetallen, soms met een hele groep. De meditatievormen zijn gericht op verschillende niveaus van je geest, van het meest concrete niveau tot het meest subtiele. Waarom noemen we al die verschillende vormen meditatie? Wat is het gemeenschappelijke?

Wat alle meditatievormen gemeen hebben: jezelf thuisbrengen

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

(Longchenpa's Hartadvies)

Het kenmerkende van meditatie is dat je je geest uit zijn 'zijnsvergetelheid' thuisbrengt naar zijn thuisbasis, naar Zijn. We zijn vanuit onze evolutionair gevormde overlevingsdrang gaan grijpen naar alle innerlijke en uiterlijke ervaringen -alsof die überhaupt te grijpen zijn- en vervormen zo de stromende werkelijkheid tot een gestolde, rigide en gespleten wereld. Door dat grijpen verplaatst ons gewicht zich van onze basis, onze Zijnsgrond, naar boven en naar buiten, naar onze ervaring, de innerlijke en uiterlijke waarnemingen. Daar zit een angst onder: we denken dat we doodgaan als we niet grijpen. We gedragen ons als een drenkeling op de open zee die houvast zoekt aan de golven.

Alles waar we naar grijpen is dáár, weg van hier. Vandaar de eerste aanwijzing van Longchenpa: *Dus blijf precies hier.*

Waar vind je Zijn? Hier!

Waar is je Rijkdom, je Spiritkwaliteiten, je Vreugde, Liefde en Geluk? Hier!

Waar bevind je je eigenlijk altijd al, terwijl je uitreikt naar dáár? Hier!

Dus wat is altijd waar? Dat je -wat je ook denkt, voelt, afweert of waar je ook naar streeft - hier bent.

Hoe blijf je hier? Door je te realiseren dat je hier bent.

Moeilijker dan dat wordt het niet.

Laat los en wees gelukkig in je natuurlijke aard

Als grijpen-naar-ervaring ons tot Zijnsvergetelheid brengt, dan brengt andersom loslaten ons terug in onze Zijnsaard, die rijk is aan kwaliteiten zoals vrede, blijdschap, geluk, schoonheid en helderheid. Dus laat los en wees gelukkig. Met andere woorden: focus niet op wat je loslaat, wend je naar je aard en wees daar simpelweg gelukkig.

Dat wordt in de volgende versregel verder aangezet:

Laat je gecompliceerde leven en de alledaagse verwarring aan zichzelf

En vanuit rust, niets doend, beschouw de aard van je geest

Je wendt je af van je opgehangenheid aan alle dagelijkse beslommeringen, die laat je aan zichzelf en je richt je -vanuit rust- op de aard van je geest. Longchenpa spreekt hier dus van een fundamentele wending van je oriëntatie. Van daar naar hier, van grijpen naar loslaten, van bezig zijn met beslommeringen naar het beschouwen van onze fundamentele aard. We bekeren ons en brengen onze geest thuis.

Dat thuiskomen bij onszelf is geen mentaal gebeuren, maar lijfelijk voelbaar als ontspanning, loslaten van pantsering, ervaren van stroming en kwaliteiten. Tegelijkertijd blijkt

ons thuis geen vaste plek te zijn waar we als het ware in kunnen wonen. Ons thuis is eerder ruimte, openheid, onbeschrevenheid, Zijn zelf. Dat is niet gemakkelijk voor ons als hecht dieren die altijd op houvast gericht zijn. Hoe heerlijk het thuiskomen ook is, we moeten ook wennen aan de openheid en onbepaaldheid daarvan.

Wanneer je de vastigheid van je bekende zelfgevoel en de manier waarop je de wereld ziet loslaat, ervaar je een onderliggende eenheid, een verbondenheid met alles, een puurheid en schoonheid die aan alle vormen ten grondslag ligt. Je landt hier in de non duale openheid van je gewaarzijn, nog voor je de scheiding tussen binnen-en buitenwereld, tussen subject en object, zelf en ander maakt.

Dit is rusten in Zijn. Dit is verlichting.

De herkenning hiervan is de spirituele motivatie van meditatie. Omdat deze openheid altijd in jou aanwezig is, kan deze daarom ook vanaf het begin aangesproken worden als toonzetting van je wijze van mediteren: als je weet dat je ten diepste al verlicht bent, precies zoals je nu hier bent, kun je alle meditatie instructies begrijpen als vriendelijke aanwijzingen hoe je hiermee in contact kunt komen en kunt leren vertrouwen.

© 2019 Stichting Zijnsoriëntatie, alle rechten voorbehouden
p/a Doelenstraat 42, 3512 XJ Utrecht
www.stichtingzijnsorientatie.nl