



Wat is Zijnsoriëntatie?

Zijnsoriëntatie is een modern spiritueel pad dat boeddhistische wijsheid en diepgaand psychologisch inzicht integreert. Zijnsoriëntatie helpt je jouw leven werkelijk te verdiepen en te verrijken.

Hans Knibbe heeft in dertig jaar tijd Zijnsoriëntatie grondig uitgewerkt tot een pad van levenskunst vanuit een non-duale visie. De Zijnsgeoriënteerde gemeenschap bestaat inmiddels uit honderden mensen, in betrokkenheid variërend van intensief gecommitteerd tot geïnteresseerd volgend. Het hart van deze gemeenschap wordt gevormd door de school voor Zijnsoriëntatie in Utrecht. In workshops, trainingen en retraites die de school organiseert, beoefenen studenten de Zijnsgeoriënteerde practices. De driejarige Zijnstraining is een intensieve, ervaringsmatige leerschool voor iedereen die zich aangetrokken voelt tot dit Zijnsgeoriënteerde pad en zich de basisvaardigheden eigen wil maken.

Wat leer je in de Zijnstraining?

In de Zijnstraining ontdek je ervaringsmatig dat jij van nature al open, ruim en vrij van verwarring bent. Als je niet verstrikt bent in allerlei psyche-inhouden en gedachten, zijn natuurlijke intelligentie, ruimhartigheid en openheid spontaan aanwezig. Je leert jezelf diepgaand kennen, zowel in je open, verlichte aard als in de verwarde aannames en patronen die voortkomen uit je geschiedenis. Je ontdekt hoe je voorbij de verwarring kunt gaan en verlichting kunt leven in je dagelijkse bestaan.

Eerste jaar

In het eerste jaar van de Zijnstraining word je op allerlei manieren in contact gebracht met jouw verlichte aard. Je leert mediteren en visualiseren en je raakt vertrouwd met bewegende meditatie en energetische oefeningen. Je gaat zien hoezeer je gehecht bent geraakt aan jouw geschiedenis en je ontdekt dat je de psychologische patronen die ontstaan zijn weer los kunt laten. Zo maak je contact met een wijze van zijn die vele malen ruimer is dan je gewoontezelf. Van hieruit kun je waardig en compassievol aanwezig zijn en leren vrijer om te gaan met dagelijkse situaties.

Tweede jaar

In het tweede jaar van de Zijnstraining leer je dieper rusten in het vertrouwen op inherente vrijheid en heelheid. Je raakt meer vertrouwd met de non-duale view waarin alles verschijnt maar niets werkelijk bestaat. Je gaat zien hoe je gewoontegetrouw alles doet om leegte, contactloosheid en relatie te vermijden. Je wordt uitgenodigd om de leegtes in je persoonlijkheid binnen te gaan en te ontdekken dat het wonderlijk genoeg weldadig is om daar te zijn. Daardoor kun je de hechting aan je defensieve patronen liefdevol loslaten en jezelf bekennen tot de relationele, open werkelijkheid.

Derde jaar

In het derde jaar van de Zijnstraining geef je de heroriëntatie op vrijheid verder vorm. Je identificeert je in toenemende mate met je vrije, stralende aard en gaat merken hoe je gevoelslichaam en je energielichaam steeds verder openen. Je leert je open, vrije aard in relatie met anderen te belichamen. Je beoefent tevens om zonder voorbehoud te rusten in de openheid van je geest. In het derde jaar sluit je de Zijnstraining af en bereid je je voor op het vervolg van je pad.

De Zijnstraining en het Zijnsgeoriënteerde pad

De Zijnstraining is de basistraining van het Zijnsgeoriënteerde pad. Je krijgt alle ruimte om in je eigen tempo en op je eigen manier uit te vinden wat dit Zijnsgeoriënteerde pad voor jou betekent. Uiteraard kun je na het eerste jaar besluiten om de training niet voort te zetten als onze benadering je bij nader inzien toch niet past. De ervaring leert dat slechts een enkeling dit besluit neemt. Wil je na het eerste jaar verder, dan verbind je je voor de duur van het tweede en derde jaar met de visie, de groep en de leraar. Ook na de Zijnstraining is het vanzelfsprekend dat je zelf bepaalt of je betrokken wilt blijven en hoe intensief je die betrokkenheid vorm wilt geven.

Tegelijkertijd willen we van meet af aan duidelijk maken dat je een training volgt die in de context van het Zijnsgeoriënteerde pad plaatsvindt. Dit Zijnsgeoriënteerde pad wordt in navolging van de boeddhistische paden gevormd door de ‘drie juwelen’: de leraar, de visie en de gemeenschap (boeddha, dharma en sangha).

Leraren

Alle leraren aan de school zijn afgestudeerd aan de Zijnsgeoriënteerde vakopleiding en hebben vele jaren ervaring met intensieve training, retraites en eigen beoefening, zowel in de rol van student als in de rol van leraar. Zij hebben allen een nauwe band met Hans Knibbe en werken doorgaand en direct onder zijn supervisie. Tijdens de Zijnstraining heb je een vaste leraar zodat je met hem of haar een intensieve relatie kunt opbouwen. Als tweedejaars student ontmoet je daarnaast Hans Knibbe in de winterretraite die door hem geleid wordt. In het derde jaar maak je ook kennis met een aantal andere leraren van het Zijnsgeoriënteerde pad.

We moedigen alle studenten aan om, naast de Zijnstraining, zoveel als mogelijk is deel te nemen aan ander aanbod van Hans Knibbe, zoals de winterretraite, de zomerretraite en de summerschool.

Leer

Tijdens de Zijnstraining word je door je leraren uitgebreid geïntroduceerd in het Zijnsgeoriënteerde gedachtegoed en bestudeer je ook zelf actief Zijnsgeoriënteerde en boeddhistische literatuur. Onderzoek naar het effect van Zijnsoriëntatie heeft aangetoond dat hoe meer de student studeert, hoe meer positief effect de training heeft. Het heldere conceptuele

onderscheidingsvermogen dat met de studie wordt ontwikkeld blijkt behulpzaam en zelfs noodzakelijk te zijn op het pad.

Gemeenschap

Als student van de Zijnstraining ben je als vanzelf ook lid van de Zijnsgeoriënteerde gemeenschap en kun je deelnemen aan de diverse activiteiten die worden georganiseerd. Na de Zijnstraining kun je eventueel toetreden tot de Zijnskring, een groep van intensief betrokken gemeenschapsleden.

Vormgeving van de Zijnstraining

Basisprogramma in de jaargroep

Je maakt deel uit van een jaargroep die bestaat uit ongeveer 30 studenten met een vaste leraar. De jaargroep komt verspreid over het schooljaar bijeen in retraites en workshops:

- een retraite van vier of vijf dagen (residentieel)
- een workshop van vier dagen (op de school in Utrecht)
- drie workshops van twee dagen (op de school in Utrecht)

Ons werk is ervaringsgericht. We bieden werkvormen aan waarmee je aan den lijve kunt ontdekken hoe de Zijnsgeoriënteerde principes werken. Naast de plenaire werkvormen als bewegende meditatie, zitmeditatie, energiewerk, visualisatie en uitleg, zul je vaak in twee- of drietallen verkennende oefeningen doen.

Padcoaching in een kleine groep

Verspreid over het schooljaar krijg je zes dagen intensieve, persoonlijke begeleiding in een kleine groep van maximaal zes studenten. Je leert jezelf diepgaand kennen en je krijgt hulp bij het toepassen van de inzichten die je in de workshops en retraites hebt opgedaan. Alles wat wakker wordt in de training, zoals gevoelens van angst, weerstand of verlangen, kun je in de padcoaching verhelderen. Het is spannend, leerzaam en vruchtbaar om in deze intieme groep aanwezig te zijn en op je gemak te raken met alles wat zich in relatie voordoet.

De padcoachgroepen worden gepland op een vaste dag (woensdag, donderdag, vrijdag of zaterdag). Na je inschrijving kun je aangeven welke dag jouw voorkeur heeft. De definitieve data en indeling volgen bij het begin van het schooljaar.

Beoefening in inspiratiegroep

In de jaargroep worden inspiratiegroepen gevormd van vijf tot acht studenten. In deze groep werk je verder met wat je in de retraites en workshops aangereikt krijgt. De inspiratiegroep is de plek waar je zonder begeleiding in relatie bent met elkaar en oefent om je vrije aard in de praktijk van alledag vorm te geven.

Data worden door de studenten onderling afgesproken

Beoefening thuis

Van meet af aan word je geacht je eigen meditatie discipline op te bouwen en te onderhouden. Je krijgt opdrachten en suggesties voor beoefening thuis en in de workshops en de padcoaching is er gelegenheid om op je practice in te gaan en eventuele moeilijkheden te bespreken.

Voor wie is de Zijnstraining bestemd?

Je bent van harte welkom in de Zijnstraining als je nieuwsgierig bent naar een spiritueel pad dat gefundeerd is in de herkenning van je altijd al vrije, non-duale aard (zoals ook in Dzogchen en Vedanta), maar van daaruit een rijke methodiek heeft ontwikkeld om met het psychologische lijden van de moderne westerse mens om te gaan. Het is belangrijk dat je de intentie hebt om jezelf diepgaand te leren kennen, zowel op de verwarde, veelal onbewuste psychologische lagen als in de dimensie van Zijn waarin je volkomen vrij bent en op geen enkele manier bepaald wordt door je geschiedenis.

Om de Zijnstraining goed te kunnen volgen is een hbo of academisch werk- en denkniveau noodzakelijk.

We vinden het belangrijk dat je een goed beeld hebt van de Zijnsgeoriënteerde manier van werken. Daarom stellen we de voorwaarde dat je hebt deelgenomen aan een meerdaagse workshop op de school of aan een intensieve training die elders door een Zijnsgeoriënteerd begeleider is gegeven. Voorafgaand aan je inschrijving vindt een schriftelijke intake plaats.

Om goed in te kunnen schatten of de Zijnstraining passend is voor jou, voeren we zo nodig ook een intakegesprek.

Praktische informatie

Op onze website vind je actuele praktische informatie over de Zijnstraining, zoals data, tarieven en locaties.

<https://www.schoolvoorzijsorientatie.nl/programma-overzicht/zijnstraining-1e-jaar/>