

Hans Knibbe

ZITTEN in ZIJN

DE KUNST
VAN
MEDITATIE

Asoka

Hans Knibbe

Zitten in Zijn

Uitgeverij Asoka

ISBN 978 90 5670 398 1

De ondertitel is: “De kunst van meditatie”. Wij stellen een iets bredere omschrijving voor: “De kunst van meditatie binnen een non-duaal pad”. Dit geeft direct aan dat men hier twee concepten zal proberen te verzoenen. Deze twee verbinden met elkaar is ongebruikelijk in de non-duale tradities. Dit boek is een condensatie van levenservaring en wijsheid van de “leraar” Hans Knibbe met meer dan 40 jaar ervaring in de combinatie van meditatie op het non-duale pad van Zijnsoriëntatie.

De basisoptiek in het hele boek is het vertrekgegeven dat onze natuurlijke, ongeconditioneerde Zijnsstaat altijd reeds aanwezig is en slechts moet “herinnerd “ worden. Maar concreet vertrekt gewoonlijk iedereen die dit pad begint te lopen vanuit het gegeven van een “geconditioneerde psyche”. Hoe kan men iedereen nu begeleiden om meditatief zijn psyche liefdevol en respectvol te benaderen en tegelijkertijd toch de breuk te maken met wat hier het nulde perspectief wordt genoemd? Hoe hier over de psyche wordt gedacht is een hele verrijking en verfijning tegenover veel andere non-duale tradities. Dit is het eerste plus punt van dit boek die het de moeite waard maakt om te lezen. Zodra men in het eerste perspectief is beland kan men heel zorgvuldig werk gemaakt worden van het stijgen in bewustwording van de psyche. De meditatie instructies zijn zo verfijnd en zorgvuldig toegesneden specifiek op deze fase dat de spirituele optiek naar de eindstaat reeds zeer wakker en present wordt. Dit gaat dus reeds veel verder dan de klassieke mindfulness of shamata trainingen die de geest slechts tot rust willen brengen.

Om de finesse van meditatie in zijnsoriëntatie te begrijpen is een grondige kennis van drie typische basisbegrippen noodzakelijk: PSYCHE-SPIRIT-ZIJN. De overgang van het eerste naar het tweede perspectief, het spirit-perspectief, veronderstellen een grondig ingewijd worden in het kernbegrip “spirit” en zijn specifieke meditatievormen. Dit vindt je ook nergens anders...en dus nog een reden om hiermee kennis te maken.

Uiteindelijk draait alles in Zijnsoriëntatie rond het realiseren van je eigen Zijnsaard in het derde perspectief. De laatste hoofdstukken van het boek zijn dan ook een sublieme beschrijving van de meditatieve poort naar “verlichting”. Nergens hebben we ooit een meer doorleefde en evocatieve beschrijving mogen lezen van wat de uiteindelijke realisatie van onze ware zijnsaard is en hoe het is om te verwijlen in de on-afgeleide non-meditatie. Dit lezen is intens geraakt worden en genieten! Dit is niet het zoveelste meditatieboek(je) dat maar wat napraat. Hier is meditatie naadloos geïntegreerd in de drie perspectieven van een non-duaal pad.

Kort samengevat! Herinneren van je ware zijnsaard is het permanente leidmotief vanaf het begin. Het pad is de leerruimte waarin de psyche zich liefdevol laat transformeren tot een verlichte psyche om tenslotte te kunnen verwijlen in Zijn en stralend te leven vanuit een verlichte levenskunst. De meerwaarde van dit uniek pad wordt duidelijk als je het vergelijkt met satsang-

benaderingen die in één perspectief de immense sprong schetsen naar de uiteindelijke bevrijding!
Het boek eindigt met: "Het Ontwaakte Hart. Liefde is de kern van de zaak. Alleen als die toeneemt
kunnen we spreken van succes op het pad."

Dit boek krijgt een bijzondere en blijvende plaats in mijn hart en... altijd binnen handbereik!

Guy Vandeput