

## Zijnsoriëntatie als levenskunstpad

Er is een grote schat in ons. Een onuitputtelijke bron van rijkdom, liefde en helderheid. Dat is onze diepste aard, onze Zijnsgrond.

Deze Zijnsgrond is grotendeels bedekt en vergeten geraakt in ons dagelijks bewustzijn.

Toch zijn er nog momenten waarop iets van de uitstraling daarvan kenbaar wordt.

Bijvoorbeeld wanneer we ontroerd zijn door schoonheid, overstijgende liefde en opofferingsgezindheid ervaren, of door een goed gesprek open zijn gegaan.

Op dat moment zijn we even vrij van dat benauwde, beperkte en voorspelbare stramien van ons gewoonte-zelf. We overstijgen onszelf en proeven bestaansmogelijkheden die veel ruimer, inspirerender en creatiever zijn. En gek genoeg, hoewel het slechts uitzonderingsmomenten zijn, voelt het ook heel eigen en vertrouwd. We weten: zo ben ik eigenlijk bedoeld. We zijn thuis gekomen in onze Zijns-aard.

Hoewel het meestal maar uitzonderingsmomenten zijn, kunnen ze toch een spoor achterlaten. We hebben nu weet van een vrijheid, natuurlijkheid, ruimte en moeiteloosheid die ons normale gewoontegedrag armoedig en beperkt doet lijken.

We kunnen het hier bij laten, onze zegeningen tellen en hopen dat zo'n ervaring zich nog eens voordoet. We kunnen ook gedreven raken om deze kwaliteiten meer plek te geven in ons leven. Ons leven wezenlijk te verdiepen en te verrijken.

Zijnsoriëntatie is een moderne westers levenspad dat ontworpen is om de deelnemer hierbij te helpen. Het is geen psychotherapie, ook geen klassiek spiritueel pad, het heeft wel elementen van beide in zich.

In Zijnsoriëntatie leer je meditatie, contact maken met je wijsheidsgeest, je energie tot stroming te brengen en de bron van Rijkdom in jezelf te openen. Hierin lijkt het op een spiritueel pad. Daarnaast besteden we ook veel aandacht aan de patronen van je gewoontezelf. Je doet aan uitgebreid zelfonderzoek, niet zozeer om jezelf te verbeteren of te veranderen, maar vooral om lossen en vrijer te worden ten opzichte van je gewoontes. Hierin lijkt het enigszins op psychotherapie.

Door deze benaderingswijzen bij elkaar te brengen ontstaat een integraal

**levenskunstpad** dat vertrekt vanuit een spirituele optiek, maar met beide benen in de grond staat en zich met alle aspecten van ons mens zijn wil bezig houden.

De kern van ons werk wordt samengevat met: *rust in Zijn en doe wat je wilt*. Met dit motto geven we aan dat ons werk begint met het vertrouwend loslaten van onszelf in de grote ruimte van Zijn. We geven onze gejaagdheid op, we laten het streven en vermijden los, we rusten in het eeuwige Nu. Alles in ons zal zich ontspannen en beginnen te openen. De rijkdom van Zijn wordt voelbaar. Dat is weldadig, maar vraagt ook een vervolg: we zullen die rijkdom ook vorm willen gaan geven in ons leven en ons leven dan ook moeten gaan inrichten op basis van dit Rijkdom bewustzijn. Dat bedoelen we met *doen wat je wilt*.

En zo is het contact maken met de rijkdom geen eindstadium, maar een beginpunt van een oneindig pad van steeds meer licht belichamen, ruimer, helderder, gevoeliger en compassiever worden.

Het pad van Zijnsoriëntatie is ontwikkeld in de School voor Zijnsoriëntatie in Utrecht. De School bestaat ruim 17 jaar en biedt naast introductiewerkshops, meerjarige 'Zijnstrainingen' en opleidingen voor begeleiders aan. Er zijn inmiddels honderden begeleiders afgestudeerd.

### **Hoe ziet nu zo'n trainingsdag eruit op de school?**

We beginnen iedere dag met minstens een half uur lichaamswerk. We weten dat lichaam en geest nauw verbonden zijn en dat de helderheid en gevoeligheid van de geest wordt verhoogd wanneer we het lichaam op tonus brengen en de energie tot stroming laten komen. We hebben inmiddels een karakteristieke zachte, aandachtige stijl van lichaamswerk ontwikkeld.

Na het lichaamswerk volgt de fase van afstemming op de wijsheidsgeest via visualisatie. De student wordt uitgenodigd zich voor te stellen dat hij zich in het 'huis van Zijn' bevindt. We hebben allemaal een intuïtie van puurheid, liefde, licht en wijsheid. Dat is de spiritdimensie van ons wezen. Deze is meestal bedekt door onze gewoontemanier van zijn, maar niettemin toch altijd aanwezig en vrij makkelijk toegankelijk. De visualisatie van het 'huis van Zijn' helpt ons om contact te maken met deze Spiritdimensie en daarin te ontspannen. In het 'huis van Zijn' woont 'de Gestalte': onze wijsheidsgeest in menselijke vorm. In de ontmoeting van de Gestalte opent ons hart en krijgen we contact met een hogere, ruimere manier van weten: onze wijsheidsgeest. Na deze afstemmingsfase laten we tenslotte alle beelden los en gaan meditatief zitten. Nu doen we niets meer, we 'rusten in Zijn' en ervaren hoe elke waarneming in het Nu een vorm is van Zijn, net zoals de golven van de zee daar een vorm van zijn.

Onze geest is nu bevrijd uit zijn harnas van gewoontes. We zijn ruim geworden en kunnen nu ook helder, niet veroordelend kijken naar alles wat zich in ons en om ons heen aandient. Deze ruime blik richten we op een thema wat tijdens zo'n trainingsdag aan de orde is. Belangrijke psychologische thema's zijn: het ontdekken van de psychologische leegtes als gevolg van onvoldoende herkenning door de ouders. De defensieve patronen herkennen die deze leegte bedekken, nieuw gedrag leren op de lege plekken. De ouders vergeven. Leren los te komen van de zelfbeelden die je hebt opgebouwd in je jeugd. Het onder ogen zien van schaduwaspecten van jezelf. Autonoom en expressief worden op de plekken waar je nu defensief en teruggetrokken bent enzovoort. Dit soort werkstructuren worden vaak in tweetallen of drietallen uitgevoerd terwijl de trainer en co-trainers daar bij assisteren.

De training vindt plaats in groepen van 20 tot 30 studenten. Daarnaast zijn er kleinere integratiegroepen van 6 studenten waarin we persoonlijke begeleiding geven. De training bestaat in totaal uit 18 trainingsdagen en 6 integratiedagen per jaar. Bijna alle studenten kiezen ervoor om na het eerste jaar verder te gaan met de vervolgsérie van twee jaar. Het Zijnsgeoriënteerde pad is, zoals ieder diepgaand pad, niet alleen gemakkelijk. Het vraagt moed en doorzettingsvermogen om de vrije staat te leren belichamen in het dagelijks leven. De beloning is dat er meer speelsheid, licht en schoonheid in je leven komt en voor veel mensen is dat het belangrijkste wat er is. Voor deze mensen biedt de school een excellente leersituatie. Wij willen alle lezers van harte uitnodigen om kennis te nemen van ons werk.

Hans Knibbe, september 2006