

Zijnsmeditatie

Ontdek de vrijheid in elk moment van je bestaan

Zoals in veel levensbeschouwelijke stromingen neemt meditatie ook in Zijnsoriëntatie een belangrijke plaats in. Daarbij heeft Zijnsoriëntatie een heel eigen kijk op mediteren, onder andere geïnspireerd op tradities van het Tibetaans boeddhisme (Vajrayana en Dzogchen). In dit inleidende artikel wordt één meditatieopbouw toegelicht, inclusief de verschillende fasen daarin. Daarbij is dit artikel vooral geschreven voor beginners op het gebied van meditatie.

Meditatie is een belangrijke basis in Zijnsoriëntatie. Elke training en retraite is doorspekt met afstemming door middel van meditatie en als student word je geacht je meditatie-practice dagelijks te doen. Maar wat is mediteren precies, wat doe je dan? Mediteren is niet 'iets doen' maar ook niet 'iets niet-doen'. In het dagelijks leven word je vaak door van alles afgeleid. Mediteren is eigenlijk zonder oordeel opmerken dat er zoveel speelt in je geest. Het is als wakker worden en contact maken met dat wat er is, zonder je daarin te verliezen of daarvan weg te gaan.

Mediteren is zo subtiel en ongewoon gemakkelijk dat heel precieze aanwijzingen van een leraar vaak onontbeerlijk zijn. Een Zijnsgeoriënteerd leraar hanteert doorgaans een aantal fasen in het begeleiden van meditatie. In dit artikel worden enkele fasen nader toegelicht. Deze fasen zijn: meditatie in beweging, wakkertemeditatie en adem, wakkertemeditatie zonder object, de fase van inspiratie en non-meditation. Deze opbouw in mediteren is een van de basisvormen zoals die binnen Zijnsoriëntatie beoefend wordt.

1. Meditatie in beweging

Zijnsgeoriënteerde meditatie begint in de regel met bewegen¹. Meditatie in beweging is de verbinding met je lichaam herinneren door aandacht te schenken aan hoe je je van moment tot moment lichamelijk vormgeeft (Knibbe, 2010). In deze fase zal de leraar je uitnodigen om te bewegen zoals je lichaam wil bewegen als het nergens aan hoeft te voldoen. Dan krijg je ruimte om contact te maken met zoals het nu is, waar niets hoeft en alles kan.

Het effect van meditatie in beweging is dat de geest tot rust komt en tegelijkertijd ontvankelijk wordt. Door je af te stemmen op beweging raakt je lichaam (meer) ontspannen terwijl je energie makkelijker kan gaan stromen. De leraar zal je ook aanwijzingen geven om fijnzinnigere sensaties in je lichaam op te merken. In die subtielere sensaties kun je allerlei kwaliteiten ontdekken, zoals welbevinden, schoonheid, genieten, straling, moeiteloosheid, gelukzaligheid, enzovoort. Deze kwaliteiten kun je vervolgens belichamen door ze uit te drukken in je bewegingen. Zo verdiep je het contact met die kwaliteiten en kun je op een diep niveau thuiskomen bij jezelf.

¹ Meditatie in beweging is een essentieel onderdeel van Zijnsoriëntatie waar veel meer over te zeggen is dan hier wordt verteld. Zie 'Meditatie in beweging', Hans Knibbe, 2013.

2. Wakkerte en adem

Houding

Na meditatie in beweging begint de eerste fase van de zitmeditatie². Daarbij neem je een *ontspannen én wakkere* houding aan. Je zit met een rechte rug om de energieën in je lichaam vrij te laten stromen. Je ademt door je mond. Je kaak is ontspannen waardoor je mond losjes open is. Je ogen zijn open en je neemt een punt ongeveer een à twee meter voor je waar je je ogen op richt. Je laat de aandacht licht op de adem rusten.

Vervolgens word je je gewaar van de inherente verbinding met de aarde, de hemel en de mensenwereld. Via het zitvlak voel je het al in contact zijn met de aarde, via de fontanel het al in verbinding zijn met de hemel en via het hart het al in relatie zijn met alle mensen en levende wezens (Sinke, 2009). Zo laat je de neiging om je op een eiland te denken los, en herinner je je dat je altijd al in verbinding bent met alles om je heen.

Waarnemen van objecten

De basistechniek van wakkertemeditatie is een focus van de aandacht, meestal op de ademhaling. Maar wat doe je dan precies? Door je aandacht lichtjes op je ademhaling te houden, vertraag je als het ware. Er komt meer rust en ruimte. Dan word je je gewaar hoezeer je geest bezet is. Probeer het maar eens. Je zult zien dat er bijna geen moment rust is. Je geest grijpt zich als een slingeraap vast aan alles wat voorbijkomt. Door je lichtjes op je ademhaling te richten, creëer je meer ruimte in je geest. En telkens als je weer afgeleid wordt, roep je jezelf vriendelijk tot de orde en focus je weer op je ademhaling.

Als je dit zo doet, dan word je je waarschijnlijk steeds meer bewust dat je eigenlijk in een voortdurende stroom van waarnemingen zit. Je hoort bijvoorbeeld de kerkklok luiden, er zit een lusje los van je vloerkleed, de vogeltjes fluiten buiten. Of je dwaalt af en denkt aan die collega die al een tijdje ziek is. Al deze sensaties, maar ook gedachten, gevoelens en emoties kun je zien als objecten die je waarneemt. En al die objecten 'triggeren' denkbeelden daarover, hoe subtiel of onbewust soms ook.

Die denkbeelden zijn net stickers. Ze zitten vastgeplakt op de objecten in je waarneming. Die stickers zitten daar al zo lang, je bent je niet meer bewust dat je deze objecten op je 'eigen' manier interpreteert. Dat je 'oude verhalen' aan het herleven bent, of dat je bezig bent met verwachtingen over de nabije toekomst. Daardoor zie je de werkelijkheid niet zoals die nu is. En dat 'nu', wordt heel precies bedoeld. Dat zijn die ontelbare nano-secondes die elkaar razendsnel opvolgen. En daar eentje van. Namelijk precies de 'nu' van dit moment.

De film en het licht

Bovenstaande kan goed uitgelegd worden aan de hand van de metafoer van de film en het licht (Knibbe, 2006). Met de film wordt bedoeld dat je in je dagelijks leven voortdurend plaatjes creëert vanuit je geschiedenis. In die staat van bewustzijn hou je je aan deze vooraf gevormde denkbeelden vast. Je geest is als het ware op dat niveau gevangen, vast in het celluloid. Je zit zo midden in de film dat je denkt dat je leven daaruit bestaat.

² De hier besproken opbouw in meditatie gaat uit van een gedeelte 'meditatie-in-beweging' en een gedeelte zitmeditatie. In essentie kan elke fase ook in de vorm van meditatie-in-beweging uitgevoerd worden.

Het lijkt dan ondenkbaar dat de werkelijkheid oneindig en onbegrensd is. Dat de ware aard van de geest zo open is als de hemel en zich tegelijkertijd toont in alle vormen die we waarnemen (Knibbe, 2008). Om in de metafoor van de film te blijven, je hebt geen notie van het licht dat de film mogelijk maakt

Wanneer je mediteert en daarbij de aandacht losjes op je adem houdt, ontstaan er bijna onzichtbaar kleine openingen in de maalstroom van je gedachten. Er vallen als het ware kleine gaatjes in de filmrol. De filmrol begint wat poreus te worden waardoor het licht van de projector wat meer ruimte lijkt te krijgen. Haast onmerkbaar in het begin, valt er een zachte glans op het witte doek. Een licht dat van een andere orde is dan het niveau waarop de film zich afspeelt. Een licht dat het voor het eerst mogelijk maakt om te zien dat je in een film zit (Sinke, 2009).

Waarom de adem als focus

Het heeft verschillende voordelen om de ademhaling als focus te nemen. De ademhaling stroomt in tegenstelling tot de fixerende neiging van het denken (de filmbeelden). En omdat het een continue stroom is, is het een goed ankerpunt om in het nu te blijven. Daarnaast biedt de adem weinig 'food for thought', weinig filmscenario voor de 'regisseur-grage' geest. De ademhaling is neutraal, ze 'triggert' weinig denkbeelden.

Omdat de geest zich normaalgesproken als een slingeraap gedraagt en meesurft op alle waarnemingen, verliest het nu zijn houvast. En dat merk je. In elke split-second van onoplettendheid zal de geest dan ook zijn kans schoon zien om zich weer hals over kop in de bekende maalstroom van gedachten te storten. De geest wil de filmrol weer draaiende krijgen om de film, waaraan het zijn bestaan ontleent, weer leven in te blazen. Rusten in Zijn is voor de grijpende geest dus allerminst aantrekkelijk (Sinke, 2009).

3. Wakkerte

De hierboven besproken meditatie is een vorm van meditatie met de hulp van het meditatie-object adem. Een volgend niveau van meditatie is wakkertemeditatie zonder een object om de aandacht op te focussen. Dan is er sprake van een 'keuzeloos gewaarzijn van wat nu is'. Dat betekent dat wat in je geest opkomt verschijnt, en daar hou je je niet aan vast. De sensaties, gevoelens, gedachten en emoties zijn er wel, maar je doet er niets mee. Ze zijn als golven in de zee, ze komen en ze gaan. Als je dat langere tijd doet, dan zul je merken dat je geest rustig wordt. Dan wordt het stil en leeg. Dan ben je meer aanwezig in het hier en nu. Zo aanwezig zijn in het hier en nu wordt 'presentie' genoemd.

Wakkertemeditatie vraagt een bepaalde mate van concentratie, niet te weinig, maar ook niet te veel. Dat geldt zeker als je mediteert zonder een vooraf bepaald meditatieobject. Er komt dan meer leven in de brouwerij maar daarmee ook meer aanleiding voor de geest om aan de haal te gaan met wat er zoal voorbijkomt. Dat is weer die slingeraap. Als je in een gedachtegang verzeild bent geraakt helpt het je dat bewust te worden en jezelf met een vriendelijk gebaar weer tot de orde te roepen. Die gedachten, gevoelens en emoties verschijnen wel in je geest, maar je gaat er niet in mee. Je identificeert je niet met ze. Ze komen en ze gaan in alle vrijheid.

Daarbij is het heel belangrijk dat je jezelf niet veroordeelt of fout maakt. Of dat je nog beter je best gaat doen of een nog grotere inspanning gaat leveren. Dat is het punt van te veel concentratie toepassen tijdens je meditatie. Te weinig concentratie kan zich uiten in een zekere ondertonus, slapte. Dan lijkt het

wel alsof je ontspannen bent, maar het is niet open. De meditatiehouding is open, contactvol en volledig present.

4. Inspiratie

Het kan zijn dat er in wakkertemeditatie al een gevoel ontstaat van inspiratie maar soms blijft het meer een wat droge, technische aangelegenheid. Om je meditaties dichterbij, levendiger en meer 'jou' te maken kun je bewust inspiratie opwekken. Als je je oriëntatie of verwachtingen loslaat en ontvankelijk bent voor het nieuwe en onverwachte, kunnen er 'vrije' beelden van je eigen natuur opkomen die in potentie altijd al in je aanwezig zijn. In Zijnsoriëntatie zijn een groot aantal visualisatieoefeningen ontwikkeld om deze beelden van je vrije aard bewust op te roepen.

Deze beelden representeren de ongecompliceerde, ongeconditioneerde vrije aard van jou. In die zin zijn het geen psychologische beelden waar er nog sprake kan zijn van een historisch zelfbesef waar allerlei denkbeelden aan kleven. Het beeld van je ware vrije aard is geschiedenisloos, contactvol, open en vertrouwend. Mediteren is in essentie je afstemmen op je vrije aard, zonder die vrije aard vast te zetten.

Een volgende stap is dat je een relatie aangaat met dit beeld. Dat kun je doen door heel letterlijk je hart te openen en je beeld ontvankelijk en respectvol tegemoet te treden. Dan ontstaat er een soort levende stroom van verbinding, een tintelende dynamiek. Door zo een hartsverbinding aan te gaan met die inspiratie, gebeurt er iets wonderlijks: je komt in contact met wie je ten diepste bent (Sinke, 2009).

5. Non-meditation

De laatste fase in deze meditatieopbouw is non-meditation. Deze vorm van meditatie gaat verder dan wakkertemeditatie. De basisinstructie is 'alles in zichzelf laten rusten' (Knibbe, 2010). Deze vorm van mediteren is eigenlijk 'niet-mediteren'. Het uitgangspunt is gemak, moeiteloosheid, niet-corrigeren en loslaten. "Wetend dat alles wat je waarneemt, vormen zijn van Zijn. Gezichten, vormen, manifestaties. Komen en gaan van Zijn. Je fixeert niets. Je maakt niets solide. Je laat alles – sensaties, waarnemingen, gedachten – van zichzelf zijn" (Knibbe, 2010, p. 237).

Non-meditation is in zekere zin tegelijkertijd kinderlijk eenvoudig (als je het ervaart) en onmogelijk te beredeneren (als je het met je verstand probeert te doen). Het is een staat die niet met woorden te beschrijven is. Alle instructies zijn verwijzingen naar deze staat. Wanneer je het ervaart, dan weet je het. Wanneer de schijnbare grenzen tussen jou en de wereld oplossen, dan kom je op het terrein van de non-duale ervaring, het zicht. Het zicht is de introductie tot non-meditation, waarbij er niemand meer is die mediteert. Er is zelfs niet meer het idee: "Ik besta als het gewaarzijn en vanuit dat gewaarzijn neem ik waar." Er is niets meer dat iets waarneemt. Er is alleen het open, helder gewaarzijn zelf.

Het belang van alles toelaten

Als alles pais en vree is en je bijvoorbeeld in je tuin zit te genieten van de voorjaarszon op je neus met de eerste bloemen, dan is het niet zo moeilijk alles toe te laten in je geest en helemaal aanwezig te zijn in het moment. Dat geldt ook voor als je heerlijk afgestemd op je kussentje in een Zijnstraining of retraite zit.

De essentie is dat deze staat van bewustzijn altijd bereikbaar is op ieder moment. Alle sensaties, gevoelens, gedachten of emoties kun je zien als verschijningen in je geest, die er helemaal mogen zijn, maar waar je niet aan vast hoeft te houden. Deze waarnemingen kun je laten rusten in zichzelf, zonder

ze vast te zetten. Als je dat doet, maak je verlichting niet voorwaardelijk aan bijvoorbeeld alleen positieve emoties of aan een bepaalde setting, maar is het een keuze die je altijd kunt maken.

Daarom is het 'met name' de practice om ook negatieve of pijnlijke emoties te zien als het heilige pad van verlichting. Als je die niet meer weg wilt hebben, dan zijn ze er gewoon, zoals de golven in de zee. Heeft de zee een probleem met haar golven? Hoe wild de golven ook zijn, de zee laat ze hun gang gaan, met welke kracht ze ook dreigen te breken. De zee blijft volkomen open om ze weer in zich op te nemen. In het spel van de golven komt de zee juist tot haar levendige vorm. Stromend, bruisend, brullend. Vol van het leven zelf (Sinke, 2009).

Verlichting in je dagelijks leven

Starten met mediteren geeft misschien in eerste instantie de ruimte aan onvermoede emoties en gevoelens. Daarbij is het niet ongebruikelijk (maar ook niet per se voorgeschreven) dat je eigen existentiële vraagstukken de revue passeren. Dat je je oprecht afvraagt waar het je om te doen is in dit leven. Dat is misschien niet altijd even makkelijk of fijn. Hier helpt het besef dat je altijd een keuze hebt; vorm voor inhoud. Namelijk, wat er ook voorbij zal komen, je het altijd met een vriendelijke, open houding tegemoet kan treden.

Het vergt wel een getrainde geest om deze open, respectvolle houding te leven in het dagelijkse leven. Daar moet je voldoende meditatie-uren voor maken. Bijvoorbeeld door gedurende de dag op verschillende momenten, zoals dat zo uitkomt, wakkertemeditatie doen. Op je werk een momentje van bezinning nemen tussen twee vergaderingen door. In gesprekken met mensen de voorwaartse drang loslaten, en ruimte laten voor precies dat wat er is.

Net zo belangrijk is het om elke dag een officieel moment van afstemming te nemen, je mediatie-practice. Hiervoor kun je een vaste meditatieplek nemen. Het helpt om deze plek prettig in te richten, met bijvoorbeeld dingen die je inspireren, een foto, een mooie zin of een bloem. Je meditatie-practice kan zo veranderlijk als de wolken zijn. Je kunt jezelf begeleiden en daarin verschillende fasen hanteren. De beschreven opbouw is een van, maar daar zijn veel variaties mogelijk. Je kunt gebruik maken van geluidsfiles van Zijnstrainingen of retraites of je zoekt nog andere manieren die voor jou passend zijn.

Daarnaast loont het om bewust herinnering op te zoeken aan de non-duale staat. Deze lijkt misschien meer bereikbaar tijdens Zijnstrainingen en retraites maar is er in feite altijd al. Het is alleen een kwestie van dat toelaten. Er zijn heel veel boeken geschreven die je kunnen inspireren. De school voor Zijnsoriëntatie heeft een uitgebreide literatuurlijst beschikbaar. Ook zijn er transcripten van retraites van Hans Knibbe. Deze bronnen lees je op een speciale manier. Dat is niet het gebruikelijke lezen zoals je met deze tekst nu doet. Maar dan neem je een of enkele zinnen, die je tot je door laat dringen. Dat is meditatief lezen. Zo kun je met een zin of een woord wel een uur of langer zoet zijn. Dit helpt ook om meer ervaren te worden in het zicht en verlichting te leven.

Waarom zou je ervoor kiezen om je te begeven op het pad van verlichting? Als ik voor mezelf spreek, dan kan ik zeggen dat het me thuisbrengt bij wie ik ten diepste ben. Ik wist natuurlijk altijd wel wie ik ten diepste ben. Maar Zijnsoriëntatie heeft me laten zien dat het een heel bewuste keuze is dat op elk moment ten volle te leven. Daar word ik heel gelukkig van. Ik ben een stuk minder onder de indruk van de bewegingen van mijn geest. Ja, het vraagt krijgerschap om alles onder ogen te zien, maar je krijgt er alles voor terug. Een ongekende vreugde, soms extatisch dan weer verstild. Wat het doel is van het

leven weet ik niet maar ik heb wel ervaren dat liefde de essentie is. Dát te leven naar jezelf en je medemens, dat wens ik iedereen toe.

Literatuurlijst

- Knibbe, H. (2006) *Zijn en worden*, Servire, Utrecht/Antwerpen.
- Knibbe, H. (2007) *De volmaakte staat*, Stichting Zijnsoriëntatie, Utrecht.
- Knibbe, H. (2008) *Symbiose*. Cirkel 37, Stichting Zijnsoriëntatie, Utrecht.
- Knibbe, H. (2010) *Handboek Zijnsoriëntatie*, Stichting Zijnsoriëntatie, Utrecht.
- Knibbe, H. (2013). *Meditatie in beweging*, Stichting Zijnsoriëntatie, Utrecht.
- Sinke, W. (2009) *Meditatie. Zien dat de zon al schijnt*, Cirkel 38, Stichting Zijnsoriëntatie, Utrecht.

Credits

Dit online artikel is geïnspireerd op het artikel 'Meditatie. Zien dat de zon al schijnt' van Willem Sinke, gepubliceerd in de Cirkel (2009). Deze online publicatie is geschreven en uitgegeven door Stichting Zijnsoriëntatie (2014).



© 2014 Stichting Zijnsoriëntatie, alle rechten voorbehouden
p/a Doelenstraat 42, 3512 XJ Utrecht
www.stichtingzijnsorientatie.nl