



## 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 vijfendertig 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 de basistraining van het Zijnsgeoriënteerde pad van levenskunst.

## Opzet van de Zijnstraining

De Zijnstraining is een intensieve, ervaringsmatige leerschool voor iedereen die zich aangetrokken voelt tot het Zijnsgeoriënteerde pad en gemotiveerd is om zijn/haar leven vorm te geven vanuit vrijheid en verlichting. In deze training leer je jezelf diepgaand kennen, zowel in je open, verlichte Spiritaard 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. Je krijgt alle ruimte om in je eigen tempo en op je eigen manier uit te vinden wat dit Zijnsgeoriënteerde pad voor jou betekent.

## *Eerste jaar*

Het hoofdthema van het eerste jaar is contact maken met jouw verlichte Spiritaard. Je Spiritaard is op spontane en natuurlijke wijze - altijd al - aanwezig en kan naar de voorgrond komen door je 'oog', je manier van kijken, te veranderen. We besteden het eerste jaar veel aandacht aan het verruimen van je optiek, door de switch te leren maken van duale, vorm-fixerende psyche aandacht naar non-duale, open Zijns-aandacht.

Andere belangrijke onderwerpen die in het eerste jaar aan bod komen:

- Introductie in de fasen van zijnsgeoriënteerde meditatie
- Verdieping van je contact met verlichte inspiratiesymbolen als het huis van Zijn, de Gestalte en de Zijnsouders
- Zicht krijgen op de overdrachten die je vanuit je psyche hebt op de inspiratiesymbolen
- De 'tragiek' van je geschiedenis onder ogen zien en ontdekken hoe je hier psychologisch steeds van weg beweegt

Na het eerste jaar besluit je, in samenspraak met de leraren, of je de Zijnstraining voort wilt zetten. De ervaring leert dat een enkeling besluit om niet door te gaan. Ga je na het eerste jaar door, dan verbind je je voor de duur van het tweede en derde jaar met de visie, de groep en de leraar.

## *Tweede jaar*

In het tweede jaar van de Zijnstraining staat de herkenning van 'leegte' centraal, zowel de psychologische als fundamentele leegte. Leegte-herkenning houdt in dat je doorziet dat de werkelijkheid zoals je die normaal beleeft een *constructie* van je geest is. Je onderzoekt en beoefent m.n. de leegte van subject, en daarmee het niet bestaan van een 'ik'. Je ontdekt hoe je vanuit deze radicale breuk met je gewoonte-ik kunt rusten in de subjectloze, tijdloze, onbeschreven openheid.

Andere belangrijke onderwerpen die in het tweede jaar aan bod komen:

- De introductie in het 'holon' begrip, je leert de 'levende ruimte' van de relatie in beeld te brengen en daarop af te stemmen
- Onthechting en compassie als het fundament van het verlichtingspad
- Houvastloosheid en onzekerheid
- Je verbinding met jouw pad en de zogeheten 'drie juwelen': de leraar, de visie en de groep

## *Derde jaar*

In het derde jaar van de Zijnstraining geef je jouw oriëntatie op vrijheid en verlichting verder vorm. Je beoefent om zonder voorbehoud te rusten in de ongecompliceerde, non-duale grond van je geest ('rusten in Zijn'). Je merkt hoe je gevoelslichaam en je energielichaam steeds verder openen. En je ontwikkelt er plezier in om, met vallen en opstaan, je vrije, stralende en ook willende aard in de relatie met anderen in te brengen en te leven ('doen wat je wilt').

Andere belangrijke onderwerpen die in het derde jaar aan bod komen:

- Verkenning van de ladder van optieken
- Belichaming van je vrije seksuele aard
- Viering van je Spirit aard
- Schrijven en bespreking van een paper (ca. 5 tot 8 bladzijden)
- Afsluiting van de Zijnstraining en stilstaan bij het vervolg van je pad

## **De Zijnstraining en het Zijnsgeoriënteerde pad**

De Zijnstraining vindt van begin af aan plaats in de context van het Zijnsgeoriënteerde pad. 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 verschillende leraren: een leraar voor de retraites en workshops en een padbegeleider. Het 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> jaar wordt door dezelfde leraar verzorgd, 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.

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 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

## *Jaargroep*

Je maakt deel uit van een jaargroep met een vaste leraar. De jaargroep komt verspreid over het schooljaar twaalf dagen bijeen in retraites en workshops:

- een retraite van vier 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, bewustzijnsoefeningen, energiewerk, visualisatie en uitleg, zul je vaak in twee- of drietallen verkennende oefeningen doen.

## *Padbegeleiding 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 padbegeleiding 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.

### *Beoefening in de inspiratiegroep*

In de jaargroep worden inspiratiegroepen gevormd van ongeveer vijf of zes studenten. In de inspiratiegroep 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 verlichte aard in de praktijk van alledag vorm te geven. Data worden door de studenten onderling afgesproken.

### *Beoefening thuis*

Je wordt geacht om van begin af aan je eigen meditatiediscipline op te bouwen en te onderhouden. Je krijgt opdrachten en suggesties voor beoefening thuis en in de workshops en de padbegeleiding is er gelegenheid om op je practice in te gaan en eventuele moeilijkheden te bespreken.

### *Studie*

Ter voorbereiding van de trainingdagen lees je de in de studiegids beschreven literatuur. Dat kunnen hoofdstukken of paragrafen zijn uit het Handboek Zijnsoriëntatie van Hans Knibbe, artikelen uit de reader van je studiejaar en/of andere boeken die in de literatuurlijst zijn opgenomen. We stimuleren onze studenten om echt werk te maken van studie. Onze ervaring is dat het actief bestuderen van zijnsgeoriënteerde en boeddhistische literatuur in belangrijke mate bijdraagt aan de vorderingen op het pad.

### *Zijn*

Het tijdschrift Zijn is het halfjaarlijkse tijdschrift over Zijnsoriëntatie; over de visie, ontwikkelingen en methoden om de visie vorm te geven. Er staan bijdragen in van Hans Knibbe, redactieleden, stafleden en studenten. Voor studenten van de Zijnstraining is een abonnement op Zijn verplicht. Zijn is een uitgave van de Stichting Zijnsoriëntatie.

## Voor wie is de Zijnstraining?

Je bent van harte welkom in de Zijnstraining als je nieuwsgierig bent naar een spiritueel pad dat gefundeerd is in de herkenning van je vrije, non-duale aard én een rijke methodiek heeft ontwikkeld om met het psychologische lijden van de moderne westerse mens om te gaan.

De Zijnstraining is passend voor jou als je:

- Jezelf wilt leren kennen in jouw psychologische en spirituele dieptes
- Aangeboren vrijheid wilt ontdekken en authentieker wil leven
- Je emotionele bereik wilt vergroten, voorbij de grenzen van je opvoeding
- Jezelf wilt leren begrijpen vanuit een ruimere (Spirit) optiek
- Liefde, waarheid en schoonheid al ervaart, of wilt leren ervaren als levende en voelbare Zijnskwaliteiten
- De verhoging van jouw kwaliteit van Zijn als een bijdrage ziet aan de wereld
- Bereid bent om een dagelijkse meditatie discipline te onderhouden

### *Voorwaarden voor deelname*

- Je hebt deelgenomen aan een meerdaagse workshop Zijnsoriëntatie aan de school, zoals bijvoorbeeld de Introductieworkshop of de Introductietraining
- Je hebt een hbo- of academische opleiding of hebt op een andere manier een hbo- of academisch denk- en werkniveau verkregen
- Je hebt de intakevragen, die je ontvangen hebt na aanmelding voor de Zijnstraining, schriftelijk beantwoord en teruggemild naar de school. Na ontvangst van het ingevulde intakeformulier word je uitgenodigd voor een intakegesprek met één van de leraren van de Zijnstraining, die meekijkt of deelname aan de Zijnstraining passend is

## Praktische informatie

Na aanmelding en toelating aan de Zijnstraining ben je van harte welkom in groep 1X of groep 1Z.

### *Data trainingsgroepen*

Groep 1X o.l.v. Esther Hamers:

- vrijdag 16 en zaterdag 17 september 2022 (school)
- woensdag 16 t/m zaterdag 19 november 2022 (Samaya)
- vrijdag 13 en zaterdag 14 januari 2023 (school)
- woensdag 5 t/m zaterdag 8 april 2023 (school)
- vrijdag 9 en zaterdag 10 juni 2023 (school)

Groep 1Z o.l.v. Ronald van der Lee:

- vrijdag 28 en zaterdag 29 oktober 2022 (school)
- woensdag 30 november t/m zaterdag 3 december 2022 (Samaya)
- vrijdag 20 en zaterdag 21 januari 2023 (school)
- woensdag 8 t/m zaterdag 11 maart 2023 (school)
- vrijdag 12 en zaterdag 13 mei 2023 (school)

### *Data padbegeleiding*

De padbegeleidingsgroepen komen zes dagen op een vaste dag bijeen (dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag of zondag). Na je inschrijving kun je aangeven welke dag jouw voorkeur heeft. De definitieve data en indeling volgen bij het begin van het schooljaar.

### *Trainingslocaties & tijden*

**School voor Zijnsoriëntatie** - De tweedaagse trainingen, een vierdaagse training en de padbegeleiding vinden plaats op de school voor Zijnsoriëntatie op de Doelenstraat in Utrecht. Deze dagen worden gehouden van 10.00 - 17.00 uur.

**Conferentieoord Samaya** - De residentiële vierdaagse wordt gehouden in Conferentieoord Samaya in Werkhoven. Tijdens deze vierdaagse start het programma op de aankomstdag om 11.00 uur. Op de vertrekdag eindigt het programma om ca. 16.00 uur.

## *Kosten*

Zijnstraining (20 trainingdagen): € 2.547,-

Verblijfskosten: € 509,- (basistarief, o.b.v. gedeelde kamer)

Zijn - abonnement: € 24,50 per kalenderjaar