

Zijnsoriëntatie begrippenlijst

Versie: juli 2020

Avalokiteshvara	In het mahayana boeddhisme is Avalokiteshvara een symbolische boeddha die de compassie, het onbegrensde hart van alle boeddha's belichaamt.
Contactloosheid	Dit is de situatie die ontstaat wanneer er geen herkenning van de wens tot contact en uitreiking is door de omgeving. Wanneer dit in de vroege jeugd het geval is omdat de verzorgende omgeving (kortweg 'moeder' genoemd) vanwege eigen gebrek aan psychologische ontwikkeling niet in staat is om de uitreikingen van het kind te herkennen, dan is er in die gebieden sprake van een contactkloof. Dit worden dan vervolgens 'lege' plekken in de psyche van het kind, die onbewust worden en bedekt met de splitsing in teruggetrokken en strategisch zelf. Zie ook leegte, psychologisch
Dagelijks zelf	Ons gewoonte-zelf dat aannamesystemen, conditioneringen zoals die gevormd zijn in onze geschiedenis, onbewust blijft herhalen in het heden.
Derde perspectief	Het uitgangspunt van het Zijnsgeoriënteerde werk: je rust in de volkomen ongecompliceerde oergrond van je geest van waaruit alles verschijnt als een manifestatie van Zijn.
Drie juwelen	De Boeddha, de dharma en de sangha. D.w.z. de leraar, de leer en de gemeenschap van de beoefenaren.
Drie perspectieven	zie ook: eerste, tweede en derde perspectief
Eerste perspectief	Werkwijze waarbij je je oude verhaal, je conditionering doorziet en loslaat vanuit het contact met je inherente vrijheid.
Ego	Het ego heeft een intermediërende taak tussen het id: de behoeften van 'het dier' in ons, en de geboden en verboden van het superego.
Egofuncties	Cognitieve en emotionele functies als impulsbeheersing, beslissingen nemen, plannen, redeneren, sociaal gedrag, discipline enz. Deze functies heb je nodig om los te komen uit je 'verhaal' en het vrije zelf te belichamen.
Gestalte	Een beeld dat gevisualiseerd wordt om onze vrije aard te herkennen. Het representeert onze wijsheidsgeest.
Gewaarzijn	De grond van ons bewustzijn. Het kenvermogen. Dat in ons wat waarneemt.
Guru yoga	Visualisatie van de Gestalte of leraar waarbij onze geest zich verenigt met de geest en het hart van de Gestalte.
Hart	De warmte, liefde en gevoeligheid die vrijkomt als we de onderlinge verbondenheid van al het bestaande realiseren. Het Hart is de gevoelsrijkdom van leegte realisatie. Dit Hart is sensitief, kan zich verheugen op herkenning en beaming van relatie, en wordt droevig bij de ontkenning daarvan. Het Hart is intrinsiek aan je verlichte aard, die - hoewel vrij- niet neutraal is ten opzichte van wat waargenomen wordt.
Huis van de ouders	De aannamesystemen, conditioneringen zoals die gevormd zijn in onze jeugd en zich onbewust blijven herhalen in het heden.

Huis van Zijn	Het beeld dat gevisualiseerd wordt om de vrije, heilige aard van onze omgeving te herkennen.
Ik-krimp	De identificatie met een zelfbeeld en de daarbij behorende verkramping van het gevoelslichaam.
Ladder van optieken	Weergave van niveaus van ontwikkeling: van symbiotisch, narcistisch, regel en rol, rijpe psyche, existentieel tot Spirit niveau.
Leegte, psychologische	De lege plek in je gevoelswereld, waar je je niet ontmoet hebt gevoeld door je ouders en zich geen besef van zelf heeft kunnen ontwikkelen. Deze lege, contactloze plek in jezelf is niet te incorporeren in de kinderlijke psyche (wordt verdrongen) en wordt afgedekt met defensieve structuren.
Leegte, spirituele	De non-duale leegte die voorbij de psyche gaat en een grondkwaliteit is van alles.
Lust-onlustprincipe	De primaire levensbeweging van een organisme om uit te reiken naar datgene wat van overlevingswaarde is, en datgene wat het niet kan gebruiken uit te scheiden.
Mentaliseren	Het psychologisch vermogen om de gevoelens, gedachten en beweegredenen achter concrete uitingen van gedrag te lezen en te kunnen verwoorden.
Niet-herkende boeddhakwaliteit	Het inzicht dat psychologische bevrozing, het ontstaan van patronen/neuroses een noodzakelijke ontwikkelingsstap is, die niet onspiritueel is, maar juist voortkomt uit een spirituele drang om ons Zijn te beschermen. Als we de bevrozing met respect tegemoet treden kunnen we in contact komen met de daarin vervatte Zijnskwaliteit.
Non-duaal	De werkelijkheid, die zich als tweevoudig aan ons schijnt voor te doen, is in essentie één (non-duaal).
Non-meditation	<i>'Meditation which is not made by the mind, uncontrived'</i> . Oftewel niet-gekunstelde meditatie, meditatie zonder enkele inspanning (en zonder afgeleid te zijn).
Nulde perspectief	Het nulde perspectief is het gewone, conventionele psycheperspectief. Hierin is geen notie van Spirit of Gewaar-Zijn aanwezig.
Om mani padme hung	de meest geciteerde mantra in het Tibetaans boeddhisme. Het is een invocatie, aanroeping van de symbolische boeddha Avalokiteshvara.
Overdracht	De projectie van gevoelens, wensen en verwachtingen uit een eerdere relatie op een ander persoon.
Padmasambhava	De legendarische Indiase yogi die rond 800 het Tibetaans boeddhisme vernieuwde.
Parentificatie	Patroon dat een kind langdurig de rol van ouder op zich neemt met de bijbehorende taken en verantwoordelijkheden. Het gaan dragen voor de moeder wat deze zelf niet draagt. Zie voor verdere omschrijving het artikel 'Narcisme', Iene van Oijen, Cirkel 58.
Pre-ego	Die wijzen van functioneren waarin je geen adequate begrenzing van jezelf ten opzichte van de omgeving hebt kunnen ontwikkelen. Je grenzen zijn daar niet goed gevormd, je bent nog niet psychologisch tot vorm gekomen.

Pre-transverwarring	De verwarring tussen een pre-egostaat en een trans-egostaat. Omdat beide staten vrij zijn van de beperkingen van het ego-functioneren, lijken ze op elkaar en kunnen ze door elkaar gehaald worden. Het impulsieve, dierlijke en lust-georiënteerde aspect van ons gevoelsleven wordt dan opgewaardeerd tot onze spirituele aard, of andersom: spirituele staten worden beschouwd als regressieve symbiotische staten.
Psyche	De door ons gecreëerde werkelijkheidsbeleving op grond van onze ervaringen in het verleden en onze biologische overlevingsoriëntatie. Zijnsoriëntatie maakt onderscheid tussen de 'gewone psyche': je leeft nog in het 'huis van de ouders', en de ontwikkelde psyche: je hebt oog voor de betrekkelijkheid van je eigen verhalen, m.a.w. je kan uit het huis van de ouders stappen.
Psyche-functies	Cognitieve en emotionele functies als impulsbeheersing, beslissingen nemen, plannen, redeneren, sociaal gedrag, discipline enz. Deze functies heb je nodig om los te komen uit je 'verhaal' en het vrije zelf te belichamen.
Rijkdombewustzijn	Het spontane, natuurlijke bewustzijn dat ontstaat als we het krampachtige zoeken hebben opgegeven. En waarbij een gevoel van rijkdom, liefde en overvloed ontstaat.
Sambhogakaya	is het Spiritniveau van je verlichte aard die zwanger is van pure kwaliteiten.
Shamatha	Oftewel wakkerte is de meditatietechniek waarbij je een waarnemingsanker creëert door je aandacht op een object te richten, bijvoorbeeld op je ademhaling. Zo maak je een breuk met de mallemolen van je geest, die tot rust komt en gaat rusten in zijn eigen grond.
Spirit	Communicatief medium tussen de vormloze Zijnsgrond en de vorm (of psyche).
Spiritueel materialisme	Houding waarin spirituele kwaliteiten benut worden voor zelfverbeteringsprojecten.
Strategisch zelf	Het deel dat zich inspant om de vroeger ontbrekende liefde alsnog te verwerven.
Superego	De geïntrojecteerde geboden en verboden van de ouders/omgeving om ons id: het dier in ons, te reguleren.
Tegenoverdracht	De projectie van een trainer op een deelnemer. D.w.z. projecties van gevoelens, wensen en verwachtingen uit een eerdere relatie.
Teruggetrokken zelf	De (onvervulde) verlangens naar ontmoeting, herkenning en verwelkoming die zich uit het contact met de wereld terugtrekken en onbewust worden.
Tragisch existentiële positie	Het volledig erkennen van het failliet van je poging om aan de hel van je verleden te ontsnappen. Zie artikel 'Overdracht en transmissie in de spirituele relatie met de leraar' van Hans Knibbe, Cirkel 48.
Transego	De dimensie in jou die altijd vrij, zuiver en compleet is. Zij ligt voorbij de psyche (transego) omdat ze ruimer is en jouw psyche kan doorzien (wijsheidsgeest) en omvatten (compassie).
Tweede perspectief	Werkwijze waarin je je open, vrije en stralende staat belichaamt en viert.

Val	De ervaring van het loslaten of vallen in de leegteplek in je psyche (die ontstaan is in je jeugd waar je je als kind niet geliefd en/of ontmoet hebt gevoeld door je ouders). Het voelt vaak letterlijk als 'vallen' omdat je de defensieve, opgetrokken positie opgeeft en 'valt' in je buik en bekkengebied.
Volwassen afhankelijkheid	Het besef dat autonomie en verbondenheid samengaan. En dat werkelijk contactvol en open in relatie staan, betekent dat we onze volwassen afhankelijkheid in een relatie erkennen.
Vrije seksuele man/vrouw	In de visualisatie van de ontmoeting met de vrije seksuele (in de betekenis van levenslust en eigenheid) man of vrouw, laten we een vrij beeld opkomen van een persoon van onze eigen sekse, zodat we voelen hoe het is om vrij te zijn als vrouw of man.
Wachter	We werken in visualisaties vaak met 'de Wachter'. Een onverbidelijke figuur die voor de ingang van het huis van Zijn staat en je vraagt om dat te offeren waar je aan gehecht bent. Als je dat loslaat, kun je het huis van Zijn binnengaan en kun je vrij zijn.
Wakkerte	Oftewel shamatha is de meditatietechniek waarbij je een waarnemingsanker creëert door je aandacht op een object te richten, bijvoorbeeld op je ademhaling. Zo maak je een breuk met de mallemolen van je geest, die tot rust komt en gaat rusten in zijn eigen grond.
Yana	Niveau van zicht, beoefening en handelwijze. In de Nyingma traditie worden negen yana's onderscheiden, waarvan Dzogchen de hoogste is.
Zijn	Het Absolute, het Ene, dat zich in alles en als alles manifesteert.
Zijnsgrond	De diepste, wezenlijkste grond van onze geest: het non-duale Zijn.
Zijnskwaliteit	Spiritmanifestatie als kracht, liefde, evenwichtigheid, compassie enz.
Zijnsouders	Dit beeld wordt gebruikt in visualisatie en communiceert op een nabije, menselijke manier dat we wezenlijk goed zijn, dat we welkom zijn, dat we waardige wezens zijn. Als we ons zo geaccepteerd voelen ontspant onze kramp op een diepe wijze.