



RUST IN ZIJN

Zijn is het Hart van alle verschijnselen in binnen- en
buitenwereld.
Rust in de oneindige, roerloze presentie daarvan.
Laat alles verschijnen zoals het wil en weer oplossen in Zijn.
Jij hoeft niets te doen.
Alles toont zich als een open en dynamische vorm van dit
eeuwige Zijn.



GRIJP NIET
NAAR DE
RIVIER, JE
KUNT HAAR
NIET PAKKEN

Het leven is als een rivier: stromend en ongrijpbaar.
Als jij niets fixeert, ben je deel van de stroom.
Jij bent zelf die rivier. Alles stroomt.





JE HOEFT
NIET VRIJ TE
WORDEN,
JE BENT
AL VRIJ

De openheid van Zijn is de grond van alle verschijnselen, gedachtes en gevoelens.
Daarin is alles al vrij, zonder binding aan verleden, heden en toekomst; net zoals een spiegel altijd al vrij is van alle weerspiegelingen daarop.
Je hoeft je daarom nooit van wat dan ook te bevrijden.
Herken de altijd-al-vrije grond van alles en je bent zonder enige inspanning vrij.





KIJK DIRECT IN JE GEEST

Meestal is onze aandacht naar buiten gericht: naar alles wat we waarnemen, naar de verschijnselen.

Keer nu je aandacht naar het waarnemend vermogen zelf.

Wat is de aard van dat waarnemend vermogen?

Is het hetzelfde als wat je waarneemt? Overstijgt het de waarnemingen, staat het daar los van? Heeft het een centrum, een grens? Is het ooit geboren?

Zo ga je zien: mijn geest is tijdloos, leeg, helder en allesomvattend.

Wees daar, wen daaraan.



ZIJN IS VOL-LEDIG

Alles is een vorm van Zijn. Zijn is dus ontegenzeggelijk present. Tegelijkertijd valt die presentie niet te definiëren als 'iets'. Het is niet aanwijsbaar, je kunt het niet zien als een object.

Toch kun je Zijn ervaren, als een intieme, allesdoor-dringende, heilige presentie; als datgene waarvan jij en al het bestaande gemaakt zijn.

Zijn is niet 'iets', Zijn is niet 'niets'.

Zijn is de rijke, stralende openheid die zelf 'niet-iets' is en zich manifesteert als alles.



MEDITEER ALS DE GESTALTE

Jouw wezen is al vrij, verlicht, helder en stralend.
De Gestalte is de visionaire herinnering aan jouw verlichte
aard. Stem je devotioneel af op de Gestalte, word de
Gestalte en mediteer als de Gestalte. Je zult zo in één keer
vrij zijn van je neurotische zoeken en nestelen. Als Gestalte
herken je moeiteloos de lege, stralende Zijnsaard van alle
verschijnselen. Zo kun je direct verlichting realiseren.



ZIE DE
WERKELIJKHEID
ALS HET HUIS
VAN ZIJN

Het 'huis van Zijn' is de visionaire herinnering aan de open aard van de werkelijkheid. Plaats jezelf daarin, verbind je met de inspiratie van alle tijden die daar woont. Ervaar de schoonheid, subtiliteit, liefde en zegening. Je waarneming wordt zo 'gereinigd' van de fixerende, stollende en ontheiligende werking van de grijpende psyche. De open kwaliteit van het huis van Zijn spiegelt jouw open aard, die zich herkend voelt en vanzelf zal verschijnen.



HERINNER JOUW
SPIRITUELE
WAARDIGHEID

Net zoals het lelijke eendje eigenlijk altijd al een zwaan was,
zo ben jij eigenlijk een Spiritwezen – wat je ook over jezelf
gelooft.

Herinner je stralende aard, wees dat ten volle.

Wees waardig als spiritueel wezen.



JE BENT VAN LICHT
GEMAAKT EN
JE BEVINDT JE IN
EEN HEILIGE
WERKELIJKHEID

Wanneer we niet grijpen naar de verschijnselen, stollen ze niet en kunnen we ons bewustworden van de subtiele, lichtende en zuivere aard van alle fenomenen.

In ons lichaam toont zich dat als 'lichtlichaam': de ervaring dat je gemaakt bent van vreugdevol, extatisch en liefdevol Licht.

Als lichtlichaam ben je vanzelf en moeiteloos in verbinding met de kwaliteiten van het huis van Zijn. De ruimte is gevuld met de liefdevolle presentie van Spiritwezens, de inspiratie van jouw spirituele leraren en hun inspiratielijnen.

Alles zingt de lof van het grootse, majestueuze, heilige Zijn.



HERINNER
JE WIE JE
WERKELIJK
BENT

Je bent niet wie je denkt dat je bent. Dat zijn zelfbeelden.
Je bent veel ruimer en dieper dan dat. Je bent oneindig als
de hemel.
Je bent gemaakt van zuiver liefdeslicht.
Je bent een koning, een God.
Wees een waardig Spiritwezen.



RUST IN DE AARDE
ALS EEN BERG,
WEES VLOEIBAAR
ALS EEN RIVIER
ONTVANG
DE ZEGENING,
LAAT JE HART
DE WERELD
OMVATTEN

Je kunt je meditatie in fases inrichten volgens 'de vier gebaren', zoals op de voorzijde genoemd.

Zitten als een berg is: de voorwaartse drang van je geest loslaten. Je laat jezelf neer op de plek waar je bent, komt tot stilstand en maakt contact met hoe het nu is. Daarmee verbind je je weer met de aarde en kan de oneindige rust en onbeweeglijkheid van de aarde in jou oprijzen.

Vloeibaar zijn als een rivier is: het totaal loslaten van pantsering, vasthouden en beklemming. Je laat ieder zelf- en lichaamsbeeld los en maakt contact met de stroming van je gevoel. Je dompelt jezelf daarin onder, je wordt de rivier.

Ontvang de zegening is: het verbinden met de heilige presentie van Inspiratie. Je stemt je af op de Spirit en opent je voor de Liefde die daarvan uitgaat.

Laat je Hart de wereld omvatten is: het compassievol omvatten van de wereld. Daarmee geef je ieder besef van territorium op en realiseer je je hoe je met alles en iedereen verbonden bent.



KOM TOT JEZELF,
WEND JE NAAR
DE SPIRIT
WEES DE SPIRIT,
LAAT ALLE
INSPANNING
LOS

De natuurlijke, spontane manier om te mediteren is om eerst jezelf terug te roepen uit de afleiding en helemaal present te worden: kom tot jezelf. Als vanzelf wordt daarmee ook een ruimere, diepere wijze van Zijn voelbaar. Een gevoel van presentie die puur en alomvattend is. Dit is een manifestatie van jouw vrije aard, jouw Spirit. Daar wend je je naar toe.

De toewending laat je zo totaal worden dat er geen onderscheid meer is tussen jou en de presentie.

Je bent de Spirit geworden.

Ten slotte laat je alle inspanningen van jouw kant – het toewenden en stabiel houden van de afstemming – helemaal los en rust je in de oneindige openheid van je geest.

Die openheid toont zich dan spontaan in alle verschijnselen: het spel van Zijn.



NEEM PIJN IN EN GEEF LIEFDE


Onze psyche houdt pijn buiten en probeert liefde binnen te halen.

De Spirit ‘werkt’ precies andersom: ze is helemaal present bij pijn en oneindig gevend in liefde.

Je leidt jezelf uit de zuigkracht van de psyche door je de compassie van de Spirit te herinneren en deze te beoefenen. Neem op de inademing de pijn die je wilt buitensluiten op in jouw hart.

Op de uitademing geef je de liefde, gevoeligheid en blijheid van jouw Spirtaard.

Dit is de Tong Leng-training, het fundament van het Mahayana-pad, het ‘grote voertuig’. Op dit pad overstijgt men de interesse in de eigen ‘redding’ en is men gericht op het welzijn van alle wezens.



WEES PRESENT IN NU

Meestal zijn we in gedachten. Als we denken, zijn we niet aanwezig in Nu.

Keer terug naar presentie door waar te nemen wat er Nu plaatsvindt.

Dat is wakkerte of oplettendheid. Doe dat zo vaak mogelijk door de dag heen.

Train wakkerte in meditatie door je aandacht gericht te houden op iets wat buiten de interessesfeer van je gedachtes ligt: adem, lichaamssensaties, geluiden, stromend water, enzovoort.



OFFER ALLES AAN DE SPIRIT

Als je aan wat dan ook gehecht bent, kun je niet vrij zijn.
Het gehecht-zijn trekt jou in de mentaliteit van de psyche.
Offer daarom alles aan de Spirit.
Jouw geliefde, kinderen, bezit, status, lichaam, kwaliteiten,
toekomst, hart, jouw 'zelf'.
Doe dit steeds opnieuw.
Zo leer je alles te zien in zijn eigen grond, los van wat het
voor jou betekent.
Zo leer je liefhebben.