

Inhoud

Inleiding OPENINGEN NAAR RUIMTE

Deel Een RUIMTE EN GEEN-RUIMTE

- 1 Het ervaren van ruimte
Intermezzo 1
- 2 De ruimte om je heen
- 3 Innerlijke ruimte
- 4 Iets en niets
- 5 Twee perspectieven tegelijk
Intermezzo 2
- 6 Hoe ontstaat de concrete werkelijkheid?
- 7 Bevrijdende adem
- 8 Transparante scheidingen
- 9 Gewoontepatronen vechten terug
Intermezzo 3
- 10 Ruimtescheppende grenzen

Deel Twee DE RUIMTE-ER-TUSSEN

- 11 Ruimte tussen gedachten
- 12 Een labyrint van zeepbellen
Intermezzo 4
- 13 Dynamiek van stilte

- 14 Vijf vensters van de zintuigen
Intermezzo 5
- 15 Zuigkracht van gedachten
- 16 De superluchtbel van het ik
- 17 De lading van emoties
Intermezzo 6
- 18 Emotionele energie
- 19 Niveaus van ruimtelijkheid – *een overzicht*

Deel Drie RUIMTE ALS RUIMTE

- 20 Gezien vanuit oneindigheid
Intermezzo 7
- 21 Eigenschappen van ruimte
- 22 Kwaliteiten van innerlijke ruimte
- 23 Zwart, wit, veelkleurig en oneindig
- 24 De Ruimte van het Gewaarzijn

RETRAITE IN FRANKRIJK

Vanuit een boeddhistisch perspectief
Kijkend vanuit dzokchen

Verantwoording
Woordenlijst
Bibliografie

DE MEDITATIEOEFENINGEN

- 1 Ruimte om je heen
- 2 De zeven richtingen
- 3 Ruimte als ruggesteun
- 4 Innerlijke ruimte
- 5 Ruimte creëren
- 6 Simpelweg waarnemen
- 7 Waarnemen in actie
- 8 Ademen
- 9 Om, Ah, Hum op de adem
- 10 De afwisseling van gewaarwordingen
- 11 Het transparant maken van scheidingen
- 12 Grenzen en ruimte
- 13 Waar komen gedachten vandaan?
- 14 Waar gaan gedachten naartoe?
- 15 Wat is een gedachte?
- 16 Ruimte tussen gedachten
- 17 Het afwisselen van de zintuigen
- 18 De ruimte van het ervaren
- 19 In de emotie blijven
- 20 De zeven aandachtspunten
- 21 Zo buiten, zo binnen
- 22 Het stralende licht van gewaarzijn
- 23 Ruimte als Ruimte

In de oneindige, zich altijd uitdijende Ruimte, verschijnt spontaan het hele universum van verschijnselen en mogelijkheden.

Waarom grijp je je dan zo krampachtig vast aan dit of dat?

Alles verschijnt en verdwijnt, en lost op in Ruimte, zelfs de meest schrijnende problemen en fysieke pijn zijn ongrijpbare ervaringen.

Waarom zet je jezelf dan klem tussen verleden en toekomst?

Elk verhaal in je hoofd is een droom die nooit werkelijkheid wordt, denkbeelden en meningen versluieren het heldere gewaarzijn.

Waarom geloof je dan zo hardnekkig in je eigen meningen en vooroordelen?

JAMYANG KHYENTSE

INLEIDING

Openingen naar Ruimte

Stel je voor dat achter je gewone ogen, die met hun starre blik de wereld in de gaten houden, zich een ander oog bevindt. Een groots stralend oog, dat de werkelijkheid ziet zoals zij is en dat al je overlevingsstrategieën en emotionele reacties doorziet. Ze niet veroordeelt of ontkent, maar alle belemmerende patronen vanuit een allesomhelzend waarnemen omvat.

Stel je voor dat die kwaliteit van zien zich bevindt in je hart. Niet als een plek van sentimentele gevoelens of gepassioneerde verliefdheid, maar als een plek van oprecht mededogen met alle manieren waarop je jezelf in de weg zit, en vooral met de akelige of angstaanjagende omstandigheden die je hebt meegemaakt en die je genoodzaakt hebben je hart af te sluiten om te overleven, om de essentie van je eigen zijn te beschermen.

Dit zien vanuit je hart is geen vage omfloerste blik die ertoe dient alle negatieve en egoïstische patronen in jezelf te verbloemen of ze een gouden randje te geven. Want hoewel het allesomhelzende zien gekenmerkt wordt door mededogen, is het tegelijkertijd uiterst precies, scherp en nietsontziend. Alsof je 's morgens vroeg opstaat en naar buiten loopt en de wereld bedekt is met een dun laagje witte rijp en alles zo superscherp verschijnt dat je er nauwelijks naar durft te kijken uit angst dat de beelden als messen door je ogen zullen snijden. Zo ragfijn en glashelder.

Als je zo scherp – zonder oordeel en zonder er een verhaal van te maken – zou durven kijken naar de manier waarop je jezelf van moment tot moment neerzet, afsluit en verdedigt, en zo je wezen-