

# **BRONKRACHT**



Thematische citatenverzameling ten dienste van

**I N N E R L I J K   L E R E N**



Bronkracht



# I N H O U D

VERANTWOORDING .....	12
BRONNEN .....	13
ABSOLUUT (volledig).....	14
ANDEREN (binding).....	17
ANGST (voorbehoud).....	21
BEHOEFTE (verlangen, tekort) .....	23
BLINDHEID (illusie, onwetendheid) .....	27
CONDITIES (verschijnselen) .....	30
DENKEN (verstand, oordeel).....	33
DOOD (vergankelijk) .....	37
EENHEID .....	39
EERLIJK (consequent, ontvankelijk).....	42
ERNST (inzet, toewijding).....	45
GEEST (bewustzijn) .....	48
GELUK (vreugde, vervulling) .....	52
GEMAK (eenvoud, natuurlijk) .....	56
HANDELEN (werk, expressie) .....	59
HIERARCHIE (gezag, innerlijk) .....	62
INTENTIE (doel, houding) .....	65
KARMA (oorzaak, gevolg) .....	68
KRACHT (moed, motivatie) .....	71
LEERLINGSCHAP .....	75
LICHAAM (identiteit, energie) .....	78
LIEFDE (mededogen, delen) .....	81
LIJDEN (verdriet, pijn) .....	85
MEDITATIE (gewaarszijn) .....	88
MEESTERSCHAP .....	93
NAAM (woord, mantra) .....	96
OEFENING .....	99
ONTWAKEN (verlichting, inzicht) .....	103
PERSOON (ego, individu) .....	106
STRIJD (krijgerschap, vijand) .....	110
VERTROUWEN (zekerheid) .....	114
VRIJHEID (overvloed, onthechting) .....	118
WAARHEID (echtheid, feit).....	121
WERELD (uiterlijk) .....	125
WEZEN (ware aard) .....	128
ZINTUIGEN.....	132
ZUIVERHEID (eigen, oorspronkelijk) .....	135

# VERANTWOORDING

Innerlijk leren is, als weg naar zelfkennis, gebaat bij heldere en betrouwbare inspiratie. In alle geestelijke tradities wordt erkend dat zelfonderzoek en transformatie - van eigenwaan naar wijsheid, van het persoonlijke naar het universele - een proces is dat diepe motivatie en inzet vraagt, en uiteindelijk de bereidheid vergt om op elke denkbare manier getoetst te worden.

Dit is de reden waarom leraren hun ervaring en inzicht ter beschikking stellen, persoonlijk of via boeken bijvoorbeeld. Maar deze inspiratie wordt vaak gekleurd (of beperkt, in de ogen van sommigen) door de specifieke traditie, persoonlijkheid of omstandigheden van de leraar.

Het mooie van een bronnenverzameling als "Bronkracht" is dat de waarheid op een onpersoonlijke manier door alle citaten heen klinkt, zodat men de gemeenschappelijke kracht voelt achter het specifieke.

Hetzelfde principe (overeenstemming) gaat ook op voor de 37 thema's. Doorgaans komt het natuurlijke, geïntegreerde karakter van ons ontwikkelingsproces onvoldoende aan bod en gaan al die dagelijkse aspecten als "anderen", "lichaam", "sterven" een eigen leven leiden. Dit leidt ertoe dat de ermee samenhangende existentiële problemen al snel een doel op zich vormen, op te lossen via allerlei energetische en therapeutische of trapsgewijze processen.

Deze citatenverzameling nu laat zien dat al deze thema's in eenzelfde, universeel licht beschouwd kunnen worden en dat zij alle een praktische functie vervullen ten dienste van individuele bewustwording.

Gebruik is gemaakt van nevenstaande basisboeken. Uit elk van deze boeken is letterlijk materiaal geciteerd om de gekozen thema's vanuit verschillende bronnen en tradities rechtstreeks te belichten. De cijfers in de tekst (#) verwijzen naar passages uit het betreffende boek.

Voor een goed begrip tenslotte is het nuttig te beseffen dat termen als Boedha, God, IK, Brahman, Zelf, Leegte, Bewustzijn, Verlichting, Ruimte, Liefde, Wezen, etc. alle verwijzen naar dezelfde levende werkelijkheid die wij dagelijks zijn.

*Ad van Dun*

# BRONNEN

- # 1 *Ashtavakra's zang. (Altamira)*
- # 2 *Bhagavad Gita. (Panta Rhei)*
- # 3 *Bodhidharma: De oorsprong van Zen. (Karnak)*
- # 4 *Byrom, Thomas: De Dhammapada; de woorden van Boeddha. (Altamira)*
- # 5 *Dae Poep Sa Nim Ji Kwang: One dust particle swallows heaven and earth. (Dharma Sah International)*
- # 6 *Het Onpersoonlijke Leven. (Ankh-Hermes)*
- # 7 *Huang Po: In Eenheid Zijn; scholing in Zen-bewustzijn. (Altamira)*
- # 8 *Kapleau, Philip: De drie pijlers van Zen. (Ankh-Hermes)*
- # 9 *Ramakrishna: Gesprekken, opgetekend door M. (Mirananda)*
- # 10 *Scott, Cyril: De ingewijde; schets van een grootmoedige ziel. (Fairway)*
- # 11 *Shabkar Lama: De vlucht van de Garoeda. (Karnak)*
- # 12 *Sogyal Rinpoche: Het Tibetaanse boek van leven en sterven. (Servire)*
- # 13 *Meester Eckhart: Eeuwigheid en stilte. (Altamira)*
- # 14 *Suzuki, Shunryu: Zen mind, beginner's mind. (Vertaald: Zen-begin. Ankh-Hermes)*
- # 15 *Swami Ramdas: God ervaren. (Ankh-Hermes)*
- # 16 *Ueshiba, Morihei: Vrede als kunst. (Altamira)*

# ABSOLUUT (volledig)

## # 1

Ik ben enkel Gewaarzijn;  
uit onwetendheid  
waande ik mij voorwaardelijk.  
Hiervan permanent doordrongen,  
leef ik nu Absoluut.

De wijze mens is leeg van geest  
en kommert niet om inzicht  
of gebrek eraan.  
Hij zetelt in het Absolute  
waar goed en kwaad ontkracht zijn.

Hemelrijk of nooddruft,  
winst of verlies,  
samenzijn, afzondering,  
de Eenling is het om het even.  
Hij kent zijn onvoorwaardelijke Aard.

## # 3

De Weg is fundamenteel volmaakt; hij heeft geen vervolmaking  
nodig.

## # 4

Zeg nooit: "Wat maakt dat nu uit."

Hak het hele bos om, niet slechts één boom.

## # 5

In de absolute wereld is alles compleet. Sommigen noemen het  
God, sommigen Boeddha, of energie of bewustzijn. Al die namen  
beschrijven hetzelfde. Een andere naam ervoor is: heldere geest.

Ieder van jullie is in feite al verlicht; je herontdekt gewoon  
verlichting, dat is alles. Niemand is iets bijzonders in deze wereld.  
Veel mensen zeggen: "O nee, ik niet. Ik ben niet verlicht".



Iedereen is zo onzeker in deze wereld: "Kan ik dat wel? Nee, dat kan ik niet."

### **# 6**

Kan het volmaakte iets aan zijn volmaaktheid toevoegen?

### **# 7**

Of je nu je streven vervult in een enkele gedachteflits of na eerst door de Tien Stadia van Bodhisattva-ontwikkeling te zijn gegaan, de verwerkelijking zal hetzelfde zijn; want deze staat van zijn verdraagt geen gradaties.

Wie de Weg zoekt, moet die betreden met de directheid van een messtoot.

### **# 8**

Zo ruim mogelijk bezien, is alles dat beneden verlichting blijft illusie. Bewustwording van de Eigen-natuur is de enige remedie.

### **# 10**

De reden voor 's mensen onbegrip van het Goddelijke is niet zo moeilijk te raden: de fout zit hem in het feit dat zij alles maar ten dele bekijken in plaats van het geheel te zien.

### **# 11**

Je kunt de betekenis van leegte nooit begrijpen als je niet ervaart dat alle verschijnselen je eigen geest zijn.

Alle boeddha's uit verleden, heden en toekomst hebben slechts één doel: het kennen van de aard van de geest.

### **# 12**

Wanneer je er echt naar kijkt, bestaat niets op zichzelf, en deze afwezigheid van *onafhankelijk* bestaan is wat wij 'leegte' noemen.

### **# 13**

God is zozeer in alle dingen, dat Hij ook buiten alle dingen is.

**# 14**

Nu regent het. Er is geen speciaal onderricht nodig.

**# 15**

Het is geen staat die komt en gaat.

Als je toch op iets je zinnen wilt zetten, laat het dan het hele universum zijn.

**# 16**

Elk moment is getekend door het groots ontwerp van de Natuur - probeer niet dat te loochenen en je te verzetten tegen de universele orde der dingen.



# ANDEREN (binding)

## # 1

Wetend dat jouw Zelf  
het Zelf van alle wezens is  
en alle wezens in jou delen,  
ben jij verlost van eigenwaan  
en dunk van mijn en dijn.  
Gelukzaligheid voor jou!

## # 4

Kijk naar uw eigen fouten,  
naar wat uzelf heeft gedaan of nagelaten.  
Bekommer u niet om de fouten van anderen.

Wie de weg probeert te bewandelen  
en tevergeefs zoekt naar een vriend of gids,  
doet er beter aan alleen te reizen  
dan genoeg te nemen met het gezelschap van een onwetende.

Streef niet naar erkenning,  
bevrijd uzelf.

Wie in anderen zichzelf ziet,  
zal niemand kwaad doen  
of schade berokkenen.

Zit alleen.  
Slaap alleen.  
Werk alleen.

## # 5

Wij oefenen om een sterk centrum te ontwikkelen.

Verlichting bereiken is niet moeilijk, maar anderen helpen is echt moeilijk.

Wanneer je met anderen te maken hebt, blijf er dan altijd van

bewust dat je alleen bent. Wanneer je alleen bent, heb je een "heilig" gevoel. Als je dat heilig gevoel evenwaardig kunt laten zijn, of je nu alleen bent of bij anderen, dan ben je werkelijk verlicht.

### **# 6**

Want begrijp goed: je zou de fouten en tekortkomingen niet in anderen opmerken, indien ze niet nog steeds in jezelf aanwezig waren.

De beste en zekerste weg om Mij te kennen voert door een hart, gevuld met onzelfzuchtige liefde en een sterk, onweerstaanbaar verlangen om anderen te helpen.

### **# 7**

Er is geen "zelf" en geen "ander".

De Meester verzuchtte: "En door zo'n vent heb ik me laten vergezellen! Ik had hem een mep met mijn stok moeten verkopen!"

De Boeddha waarschuwde: "Wie zich enkel en alleen concentreert op het helpen van de wereld, kan niet ontkomen aan het gezelschap van hoorndragers."

### **# 8**

Niemand kan de droomwereld van een ander betreden.

### **# 9**

De mens die voor anderen werkt, zonder enig zelfzuchtig motief, doet in werkelijkheid zichzelf goed.

### **# 10**

Je kunt net zo goed proberen de maan te bezitten als een ander mens te bezitten: iedere menselijke ziel is eigendom van zichzelf, en van niemand anders dan van zichzelf.

Aangepast gedrag is een van de ergste vormen van ijdelheid,

omdat het zo verraderlijk is.

De prachtige en vredige gewaarwording van menselijke genegenheid verliest een deel van zijn waarde, als we deze niet kunnen overdragen op anderen.

Als men vaker zou spreken over verdraagzaamheid, dan zou vergiffenis niet nodig zijn. Het zou misschien een goed idee zijn om niets van anderen te verwachten; gewoon door een houding van verdraagzaamheid jegens hen te ontwikkelen.

### **# 12**

Niemand wil 'gered' worden door andermans overtuiging.

“Wanneer iemands pijn bij jou angst oproept, wordt het medelijden; wanneer iemands pijn bij jou liefde oproept, wordt het mededogen.”

### **# 13**

Toen ik mij vrijmaakte van alle schepselen, vond ik God.

Waar vindt men rust en vrede? Dit doet men werkelijk in de verworpenheid en in de vereenzaming en in de vervreemding van alle creaturen.

### **# 14**

Discussieer niet. Probeer de ander niet jouw idee op te dringen, denk er liever samen met hem over.

### **# 15**

Jezus leerde: “Hebt uw vijanden lief.” Gautama Boeddha zei: “geef liefde voor haat.” De Vedanta zegt: “Beschouw een ieder als uzelf.” Er mogen dan uiterlijke verschillen zijn, in de geest ben je één. Maak je deze Waarheid eigen!

Doe nooit een ander na, imiteer nooit!

Familiebanden zijn iets dat van buiten opgelegd is. Verwantschap is iets irreëls.

## # 16

Zodra je je bekommert om “goed” en “fout” van je medemensen, schep je een opening in je hart waardoor kwaadwilligheid kan binnendringen. Door het je meten aan, wedijveren met en kritiseren van anderen verlies je je kracht.



# ANGST (voorbehoud)

## # 1

Wie inziet dat het universum  
enkel een verschijnsel is  
en zo belang erbij verliest,  
is niet bang voor naderend sterven.

## # 4

Ga naar de overkant  
waar de wereld ophoudt te bestaan  
en alles helder wordt.  
Ga verder dan verder,  
naar waar begin noch einde is.  
Ga, zonder angst.

Maak los wat knelt.

De meester kent geen angst meer.  
Hij is zeker van zichzelf.  
Hij heeft vrede gevonden.

## # 5

Het grootste probleem van mensen is zelf-beoordeling: "Heb ik de juiste keuze gemaakt? Heb ik goed gehandeld?"

Gebruik oefening niet als excuus.

## # 7

De mensen zijn bang om hun verstand te verliezen, zij denken dat ze in de Leegte zullen vallen en dat niets hun val zou kunnen stoppen. Zij weten niet dat de Leegte niet werkelijk leeg is maar in feite het rijk is van de ware Dharma [de Wet].

## # 9

Kan iemand, wie dan ook, ooit onbewust worden door aan bewustzijn te denken?

### **# 12**

Misschien is de eigenlijke reden voor onze angst voor de dood het feit dat we niet weten wie we zijn.

Keer op keer heb ik met grote droefheid gezien dat zodra het onderricht ons begint te raken, het ego het ingewikkeld probeert te maken, omdat het weet dat het in de kern van zijn bestaan bedreigd wordt.

Wellicht denken we zelfs dat, als we naar binnen kijken, we gevaar lopen gek te worden. Dit is een van de laatste en meest slimme trucs van het ego om ons te beletten onze werkelijke natuur te ontdekken.

### **# 13**

Niemand kan u hinderen dan gij uzelf.

### **# 14**

Er is geen komen of gaan; er is geen angst voor de dood, geen lijden aan ouderdom of ziekte. Wij waarderen alle aspecten van het leven als een zich ontvouwen van de grote geest.

Als jouw inspanning de juiste intentie heeft, ben je niet bang om iets te verliezen. Er valt niets te verliezen.

### **# 15**

De Waarheid heeft geen schaduw. Maya [waan] is louter een idee zonder realiteit.

### **# 16**

Bezie deze wereld niet met angst en afkeer. Treed dapper tegemoet wat de goden je bieden.





# BEHOEFTE (verlangen, tekort)

## # 1

Overstegen elk uiterlijk en tegendeel  
is de wijze wensloos:  
voorkeur noch afkeer  
voor al wat hem geschiedt.

Vrij van hechten en verlangen  
ben ik in de Waarheid thuis.

Neem afstand van behoeftes  
middels innerlijk Onthechten.

Ontkracht gemis, begroet Vervulling.

Werkelijk, zeldzaam is de Wijze  
die niet hunkert naar wat streefde  
en niet mist wat nog ontbrak.

De begoochelde is steevast woelig,  
zelfs al hoeft hij niets te doen.

## # 2

Zoals de oceaan onveranderlijk blijft, ook al vloeien aan alle  
kanten de wateren erin samen, zo vindt ook de mens in wie alle  
wensen binnengaan vrede, maar niet degene die verlangens  
koestert.

Kennis wordt versluierd door het onverzadigbaar vuur van  
begeerte.

## # 4

Hij vindt vreugde,  
want hij zoekt niets.

Ook al regent het goud,  
uw honger wordt niet gestild.

Begeerte is onblusbaar.

Als een aap in het bos  
springt u van tak naar tak,  
van leven naar leven,  
rusteloos,  
zonder de begeerde vrucht te vinden.

### **# 5**

Dat er niets meer te bereiken valt, dat is wat je wil bereiken.  
Ga terug naar waar je vandaan kwam.

### **# 6**

Door de zelfzuchtige verlangens creëert de mens zelf al zijn  
moeilijkheden en brengt al zijn leed over zichzelf.

In werkelijkheid heb IK geen verlangen, want IK BEN *alle* dingen.

Al dit zoeken en verlangen naar geestelijke verwerkelijking gaat  
uit van de persoonlijkheid.

### **# 7**

Met de geringste behoefte om je ergens aan te hechten schep je  
dadelijk een geestelijk symbool, en zo'n symbolen brengen op  
hun beurt weer al die "heilige waarden" tot leven die je  
terugvoeren naar het opnieuw ondergaan van de verschillende  
soorten wedergeboorte.

### **# 8**

In wezen bestaat er geen Ik - het is iets dat we zelf scheppen.  
Toch is het dit zelfgeschapen Ik dat ons naar meditatie voert; dus  
verachten moet men het niet.

Het verlangen naar een voller en gelukkiger leven dan dat wat u  
nu leidt, is natuurlijk en aanbevelenswaardig.

### **# 9**

De meeste mensen voelen geen enkel verlangen naar God tenzij

ze ééns door de ervaring van rijkdom, naam, faam, materiële genietingen en dergelijke zijn heengegaan, dat is te zeggen, tenzij ze deze genietingen hebben voorzien.

Er is voor een mens geen verlossing mogelijk, zolang hij hunkert naar wereldlijke zaken.

### **# 10**

Verlangens verliezen hun betekenis voor wie belang stelt in boeiender dingen.

Gewoonlijk voert men oorlog tegen de vervulling van de begeerte in plaats van tegen de begeerte zelf.

Nu is het zo, dat men enkel van een lager verlangen kan afkomen als het vervangen wordt door een hoger verlangen, want het hoger verlangen zorgt in werkelijkheid voor meer geluk dan het lager.

Enkel hij die moeiteloos afstand doet, heeft werkelijk afstand gedaan; want zoals een lichaam niet kan horen wanneer het doof is voor alle geluid, zo kan hij die aangevreten is door de worm van begeerte evenmin horen, daar hij doof is voor alle Wijsheid.

Het gaat namelijk niet om de vernietiging van alle hartstocht via een proces van stelselmatig uitbannen, maar veeleer om een toenemende zuivering en beheersing ervan.

### **# 13**

Zolang men de dingen begeert, bezit men deze niet; als men ze bezit, heeft men ze lief, maar de begeerte vergaat.

### **# 14**

Wanneer je niet tevreden kunt zijn met je huidige geestesstaat, dan betekent dit dat jouw geest nog steeds ronddwaalt.

Als wij werkelijk uit de grond van ons hart verlangen om onze egocentrische ideeën kwijt te raken, dan moeten we oefenen. Deze inspanning stilt je diepste verlangen.

## # 15

Uiterlijk verzaken van dingen of van plichten heeft niet het minste nut; het intense innerlijk verlangen daarnaar dient men op te geven.

Wereldse verlangens maken plaats voor verlangen naar bevrijding.

Zonder een brandend verlangen naar God is het onmogelijk je geest op Hem gericht te houden. Je denkt aan wat je liefhebt.

Begeerteloosheid - los van de dingen staan - is de voorwaarde om God te realiseren.

Zelfs als God je rijkdom schenkt, werp je het van je af. Je wilt arm blijven. Je hebt genoeg aan Zijn Naam, die je de allerhoogste zaligheid doet smaken.



## **BLINDHEID (illusie, onwetendheid)**

### **# 2**

Daar alle schepselen vanaf hun geboorte al aan illusie zijn overgeleverd, worden zij misleid door de paren van tegenstellingen die voortkomen uit begeerte en afkeer.

“Dit heb ik vandaag gekregen, deze wens moet vervuld worden; deze vijand heb ik al verslagen en anderen ga ik nog verslaan; ik ben de meester, ik geniet er lekker van, ik heb succes, macht, geluk.”

Zo spreken zij die door onwetendheid zijn misleid.

### **# 3**

Niet één van hen begrijpt de beweging van zijn eigen handen en voeten.

Zij weten niet genoeg om zich te schamen.

### **# 4**

Wie beseft dat hij onwetend is,  
zet de eerste stap op het pad naar wijsheid.

Beter één flits van de onvergankelijkheid  
dan een leven lang blind zijn.

Door zijn ogen te sluiten en stil te zitten  
verandert een onwetende niet in een wijze.

De onwetende is een os.  
Hij groeit in omvang,  
maar zijn geest blijft klein.

### **#5**

Ons lichaam heeft 84.000 openingen.  
Elke porie heeft zijn eigen begoocheling.

## **# 7**

Jullie koesteren de verwarring; jullie houden vast aan concepten als “normaal” en “Verlicht”, en jullie richten je gedachten naar buiten waar ze een eigen leven gaan leiden! Dat levert niets anders op dan vertroebeling van jullie geest!

Jullie zijn net dronkaards. Ik weet niet hoe het jullie lukt om op de been te blijven in zo'n bezopen conditie. Ja, ik ben bang dat ieder die jullie ziet niet meer bijkomt van het lachen.

Misschien zal een of andere dwaas die de echo van zijn stem hoort wanneer hij boven op een bergtop een kreet slaakt, er in het dal naar gaan zoeken. Maar vergeefser kon zijn zoektocht niet zijn! Eenmaal in het dal slaakt hij weer een kreet en meteen klimt hij omhoog om tussen de toppen op zoek te gaan - nou ja, hij kan duizenden levens en tienduizend eeuwen besteden om via het volgen van de echo te zoeken naar de bron van die geluiden!

## **# 8**

Als men een prachtig visioen van een Boeddha heeft, betekent dat niet dat men er ook bijna een is, net zo min als een droom waarin je miljonair bent je ook maar een cent rijker gemaakt heeft als je wakker bent.

## **# 9**

Er is goud in uw hart begraven, maar u bent er zich niet van bewust.

## **# 10**

De bron van bijna alle problemen is het idee van bezit, het gevoel van mijn en dijn.

Want alleen de dwazen denken dat de toewijding van een ander hun privé-bezit is, volkomen blind als ze zijn voor de mogelijkheid deze geheel of gedeeltelijk te verliezen door omstandigheden die zij niet in de hand hebben.

### **# 12**

Geestelijke waarheid is niet iets ingewikkelds of esoterisch; het is eigenlijk niets anders dan diepzinnig gezond verstand. Je 'wordt' niet een boeddha, je houdt eenvoudigweg langzaam op verward te zijn.

Het is belangrijk je altijd te herinneren dat het principe van egoloosheid niet inhoudt dat er ooit een ego was dat is afgeschaft. Integendeel, het betekent dat er nooit een ego geweest is. Dit te realiseren wordt 'egoloosheid' genoemd.

### **# 13**

Het is een teken van een zwak gemoed, als u vrolijk of treurig wordt wegens de vergankelijke dingen van de wereld.

### **# 14**

Juist in je tekortkomingen zul je de basis vinden om met een standvastige geest de Weg te zoeken.

Je weet wel hoe je fysiek kunt rusten, maar je weet niet hoe je mentaal kunt rusten.

### **# 15**

In de staat van onwetendheid vereenzelvig je je met het lichaam.

“De duizendjarige duisternis van een spelonk verdwijnt in één seconde door het lichten van een lucifer.”

### **# 16**

In extreme omstandigheden wordt het hele universum je vijand.



# CONDITIES (verschijnselen)

## # 1

Al gaat hij om met voorwaarden,  
bepalend is dat niet.

## # 2

Alles wat wordt ondernomen, is omgeven door tekortkomingen,  
net als vuur door rook.

## # 3

De fundamentele aard van een boeddha heeft geen vorm.  
Je geest is fundamenteel leeg.

## # 4

Er bestaat geen gisteren,  
geen morgen,  
geen vandaag.

## # 5

We hechten ons aan condities en vergeten waar we vandaan  
komen.

## # 6

Naar de mate waarin je je vastklampt aan de dingen van het  
verleden, leef je nog in dat verleden en kun je niets van doen  
hebben met Mij, Die woont in het altijd aanwezige NU, het  
eeuwige.

## # 7

Het dient leerlingen van de Weg duidelijk te zijn dat de vier  
elementen waaruit het lichaam is samengesteld niet het “zelf”  
vormen.

Elke bestaande verschijningsvorm is een schepping van het  
denken; daarom hoef ik mijn geest maar te ledigen om te  
ontdekken dat al die vormen leeg zijn. Hetzelfde geldt voor alle



zintuiglijke waarnemingen, tot welk van de duizenden soorten ze ook mogen behoren.

Zodra de mond zich roert, begint de ellende. Ofwel men negeert de wortel en heeft het alleen maar over de takken, ofwel men negeert de realiteit van de “denkbeeldige” wereld en praat slechts over Verlichting. En anders kletsen de mensen wel over universele krachten die een transformerend effect hebben, terwijl ze voorbij gaan aan de Substantie waaruit alles voortkomt.

### **# 10**

Als een kat miauwt in je kamer, zet de kat dan buiten maar vervloek de kat niet - het is een eigenschap van katten dat ze miauwen.

Uiterlijke verschijningsvormen kunnen mensen nooit tot spirituele wezens maken.

### **# 11**

Het is onloochenbaar dat alle verschijnselen je eigen manier van waarnemen zijn.

### **# 12**

We zijn zo bedrieglijk ‘geraffineerd’ en neurotisch, dat we twijfel zelf voor de waarheid aanzien, en de twijfel, die niets anders is dan ego’s wanhopig pogen zich tegen wijsheid af te zetten, wordt verheerlijkt als de vrucht van ware kennis.

Samsara (lijden) maakt het niet erger; nirvana (verlossing) maakt het niet beter.

### **# 13**

Al het eindige is slechts een middel.

### **# 14**

Je moet je ontdoen van datgene wat extra is.

### **# 15**

Als het 'ik' in je hart door de vensters van je ogen gluurt, zie je alles verschillend van jezelf. Wanneer God door je ogen kijkt, ziet Hij Zichzelf overal .

### **# 16**

Als een tegenstander op je af komt, treed hem dan tegemoet en groet hem; wil hij zich terugtrekken, stuur hem dan op weg.



# DENKEN (verstand, oordeel)

## # 1

Wie zich los acht  
raakt bevrijd;  
wie zich vast acht  
blijft gebonden.  
“Wat men denkt is wat men wordt”,  
zo luidt een waar gezegde.

Door objectief te leren kijken  
verwerkelijkt men de Zegenstaat.

De poging te bedenken  
wat buiten denkvermogen valt,  
schept slechts opnieuw gedachte.

De wijze mens die uitgeoordeeld  
ware Vrede heeft bereikt,  
denkt niet, weet niet, hoort niet, ziet niet.

## # 2

Als het verstand zich heeft losgemaakt uit de valstrik van  
misleiding, dan pas kunt u alles gelijkelijk beoordelen, dat wat u  
nog gaat horen, zowel als wat u al gehoord heeft.

Waarheen het beweeglijke denkvermogen ook afdwaalt,  
daarvandaan moet hij het terugbrengen en aan het Zelf  
onderwerpen.

Ongetwijfeld is het denkvermogen rusteloos en moeilijk te  
beheersen; maar door oefening en door ongehechtheid wordt het  
bedwongen.

## # 4

We zijn wat we denken.

Zoals een vis op het droge

spartelen gedachten koortsachtig in het rond.  
Hoe kunnen zij zich bevrijden uit de maalstroom van begeerte?

Een geest die boven oordelen is uitgestegen,  
neemt slechts waar en begrijpt.

Als de ene mens de ander begeert  
is zijn denken net zo gebonden  
als een pasgeboren kalf aan zijn moeder.

### **# 5**

Oefen en help anderen, doe dat onophoudelijk.  
Wacht niet totdat je je karma hebt opgelost en verlichting bereikt.  
Wachten is denken.

Ons ware zelf ligt vóór het denken.

### **# 6**

Wanneer je eenmaal weet hoe je moet “denken”, kun je alles naar  
eigen wil scheppen wat je denkt.

Besef dat wat je doet wanneer je denkt, niet waarlijk denken is,  
omdat het geen *bewust* denken is; want je bent je niet bewust van  
MIJ, de inspirator en bestuurder van ieder plan en elke gedachte  
die opkomt in je geest. Het was allemaal “mis-denken”. Het bewijs  
hiervan is dat je *denkt* dat je van Mij gescheiden bent.

### **# 7**

Zij beseffen niet dat als zij stoppen met rationele overwegingen  
en zich niet langer druk maken, de Boeddha voor hun ogen zal  
verschijnen.

De Geest is niet de geest van het verstandelijk denken.

Alleen wanneer je vermijdt dat het begripsmatig denken de  
overhand krijgt, zul je Bodhi (verlichting) verwezenlijken.

Normale mensen gaan helemaal op in verstandelijk denken naar  
aanleiding van omgevingsfactoren; daarom voelen zij voorkeur en

tegenzin. Om omgevingsfactoren uit te schakelen hoef je alleen maar te stoppen met oordeelsvorming. Wanneer je dat doet, verliezen omgevingsfactoren hun betekenis; en wanneer die hun betekenis verliezen, houdt het denken op. Maar wanneer je probeert de omgeving uit te schakelen voordat je het verstandelijk denken tot rust hebt gebracht, zal je dat niet lukken; dan zal de omgeving je slechts des te krachtiger van de wijs brengen.

Door aan iets te denken schep je iets en door te denken aan "niets" schep je iets anders. Laat dat zinloze denken volkomen oplossen, dan zal er niets meer overblijven om te gaan zoeken!

Iemand die water drinkt weet vanzelf wel of het koud of warm is. Of je nu loopt of zit, houd je van moment op moment verre van elke oordeelsvorming.

### **# 8**

Men kan nooit tot verlichting komen door gevolgtrekkingen, kennis of begripsvormen. Houd ermee op je vast te klemmen aan alle gedachtevormen!

### **# 9**

Ik probeer in het geheel niet om Gods handelingen te begrijpen. Ik heb gehoord dat alles mogelijk is in Gods schepping, en ik houd dat altijd in gedachten.

### **# 10**

Want weet dat inspiratie niets minder is dan een glimp van de waarheid, aan een hoger vlak ontleend en in het hart van de dichter of filosoof geplaatst op voorspraak van intelligenties die onophoudelijk werken voor de verlichting der mensheid; zodat zijn vermogen om geïnspireerd te worden evenredig is aan zijn vermogen om ontvankelijk te zijn, en zijn geest te vrijwaren van beperkingen als vooroordeel, ijdelheid en eigendunk, welke als niets anders het hart bezoedelen.

### **# 11**

Laat elke gedachte voorbijgaan zonder er ook maar één te ontwikkelen of te veranderen, en geniet op je gemak van de

natuurlijke staat van open ruimte.

### **# 12**

Heel eenvoudig. Onze geest kan twee houdingen aannemen: hij kan naar buiten kijken en hij kan naar binnen kijken.

### **# 13**

Het moet de mens niet voldoende zijn om een beeld of gedachte van God te hebben; als het beeld en de gedachte vergaan, vergaat ook God.

### **# 14**

Alle zelfzuchtige gedachten beperken onze uitgestrekte geest.

Een juiste manier van denken laat geen sporen na.

Onze geest moet zacht en open genoeg zijn om de dingen te begrijpen zoals ze zijn. Als ons denken zacht is, wordt het onverstoort denken genoemd.

### **# 15**

Boeddha zei: "Laat niet het dieplood van het denken neer in het onpeilbare."

De geachte-vormen verdwijnen uit je geest wanneer je naast het denken gaat staan. De staat van getuige-zijn is het Zelf.

Je moet tegen je gedachten zeggen: "Ga maar waar je wilt. Waar je ook gaat, daar is God. Je kunt Hem niet missen want Hij is overal". Laat je gedachten dus maar de vrije loop.

### **# 16**

Wie er kwade bedoelingen of twistzieke gedachten op na houdt, delft ogenblikkelijk het onderspit. De Vredeskunst [spirituele oefening] is onoverwinnelijk omdat zij zich nergens mee meet.



# **DOOD (vergankelijk)**

## **# 1**

Wat werkelijk is leeft uit Zichzelf.  
Verwerkelijkte wezens leven daarom  
in onsterfelijkheid.

De ruimzielde,  
volledig door het Zelf gedragen,  
is zich van wording niet bewust.  
Leven of sterven van het lichaam  
baart hem geen zorg.

## **# 2**

De wijzen treuren niet over de doden en ook niet over de  
levenden.

Zoals de ziel in dit lichaam kindertijd, jeugd en ouderdom ervaart,  
gaat zij ook over in een ander lichaam; een standvastig mens laat  
dit onberoerd.

De zijnsstaat waaraan hij denkt in dat laatste ogenblik, als hij het  
lichaam verlaat, daarin wordt hij opgenomen.

## **# 4**

Hoe overvloedig de oogst in dit leven ook is,  
hij zal in een volgend leven altijd overtroffen worden.

Weet dat waakzaamheid hetzelfde is als onsterfelijkheid.

Ontsnap, ongezien  
aan de koning van de dood.  
En reis verder.

Alleen de wijze die de weg volgt,  
is in staat de rivier over te steken  
en aan de greep van de dood te ontkomen.

### **# 8**

Deze Geest is van oorsprong puur. Als wij geboren worden, wordt hij niet nieuw geschapen, en als wij sterven, vergaat hij niet.

### **# 9**

Men moet voortdurend aan de dood denken.

Het lichaam werd geboren en het zal sterven. Maar voor de ziel is er geen dood.

### **# 10**

De dood verandert je karakter niet. Zo mag de innerlijke mens bekleed zijn met een imposant fysiek lichaam, maar als het lichaam wordt afgedankt, wordt alle gebrekkigheid van zijn karakter blootgelegd.

### **# 12**

Als we weigeren ons met de dood bezig te houden, zullen we niet in staat zijn onze levens voluit te leven, en gevangen blijven juist in dat aspect van onszelf dat moet sterven.

Voor degene die voorbereid is en geoefend heeft, komt de dood niet als nederlaag maar als triomf.

### **# 13**

Alle dingen worden droevig door de angst voor de dood, maar wanneer gij afstand weet te doen van alle vergankelijkheid, kent u de onsterfelijkheid.

### **# 14**

Je leeft in deze wereld als een individu, maar voordat je deze menselijke vorm aanneemt, ben je er al, was je er al. Wij zijn er altijd. Begrijp je?

### **# 16**

Overschrijd leven en dood, dan zul je kalm en onbedreigd de weg kunnen vinden door elke crisis waarmee je geconfronteerd wordt.



# EENHEID

## # 1

Jij Bewustzijn,  
waarin wereldgolven deinen:  
vrijwaar jezelf van splitsingskoorts.  
In de oceaan der wereld  
was en is en zul jij zijn: Eenling.

## # 2

Van alle deugdzamen staat de wijze die standvastig is en eenheid  
is toegewijd, bovenaan.

Als de mens inziet dat de verschillende schepselen allemaal in  
Eén zijn gegrondvest en zich uit die Eén ontwikkelen, dan pas  
bereikt hij Brahman.

## # 4

Er is slechts één weg.  
Volg deze weg tot aan het einde van uw lijden.

Al het samengestelde is vergankelijk.

Nu is hij één.

## # 6

Alle bewustzijn en alle geesten en alle lichamen zijn niet  
afzonderlijk, maar één.

IK, de Schepper, BEN de oorspronkelijke denker, de *ene* en  
*enige* denker.

Eens zal het "grote ontwaken" komen, waarbij je inziet dat alle  
woorden slechts symbolen zijn van één idee, dat alle ideeën - van  
welke aard ook - slechts fasen zijn van één plan.

## # 7

Als er meerdere wegen bestonden, konden zij nooit de ware Weg

zijn.

Je hoeft slechts de aard van je eigen Geest te leren kennen waarin geen zelf of ander huist.

Er bestaat alleen maar de Ene Geest.

Jullie zijn altijd al één geweest, dus doe nou niet alsof je via allerlei oefeningen die eenheid kunt *verwerven*.

De ware aard van al “het bestaande” is van eenzelfde kwaliteit: Zodanigheid; hoe *kunnen* verdelingen dan ook maar enige werkelijkheidswaarde bezitten?

De botsende bestanddelen van zijn persoonlijk zelf [ego] zijn verdwenen, en hij is inderdaad de Ene.

De Ingang naar Eenheid is jouw oorspronkelijke Geest.

Ik wijs jullie de Poort van de Ene Geest, maar allen die deze poort bereiken zijn bang om er binnen te gaan. Ik verkondig toch *geen* ondergangsfilosofie?!

### **# 8**

De waarheid is dat alles Een is.

“Toen ik de bel hoorde luiden, was er geen bel en geen ik, alleen klank.”

### **# 9**

Als je een deel van iets bent, voel je de aantrekkingskracht daarvan.

### **# 10**

Bedenk dat liefde eenvoudigweg aantrekkingskracht is en dat het hele universum van aantrekkingskracht aan elkaar hangt.

God *is* Liefde; daarom: hoe meer liefde je in je eigen ziel toelaat (via een veredelingsproces als het ware), hoe meer je openbaart

van God - hoe meer je één bent met God.

Alle leven is in werkelijkheid *een* en het Eenheidsbewustzijn is de hoogste graad van Bewustzijn, in tegenstelling tot gescheidenheid; uit het eerste ontstaat Gelukzaligheid en uit het laatste pijn.

### **# 13**

Wie op alle plaatsen thuis is, die is het goddelijke waardig, en wie in alle tijden één blijft, dien is God tegenwoordig.

### **# 14**

Zolang je je bekommert om wat je doet, ben je dualistisch bezig.

De heelheid van een wezen wordt niet verkregen door alles bijeen te tellen. Het is onmogelijk om een geheel bestaan op te delen in fragmenten.

Eenheid en verscheidenheid zijn hetzelfde, daarom moet eenheid erkend worden in elke bestaansvorm.

### **# 15**

God woont gelijkelijk in ieders hart. Er bestaat geen veelvoud van God.

### **# 16**

Alle dingen, materieel en spiritueel, komen voort uit één bron.

Gebruik het Ene om de velen te vellen!

De Vredeskunst [spirituele oefening] kent geen competitie. Een ware krijger is onoverwinnelijk, omdat hij of zij zich nergens tegen afzet.



## EERLIJK (consequent, ontvankelijk)

### # 4

Alleen degene die zichzelf in de hand heeft  
en in waarheid leeft,  
mag zichzelf een oprecht zoeker noemen.

Vergif kan een hand die geen wond heeft, niet deren.  
Het kwaad heeft geen vat op een zuiver geweten.

Bent u in uw zelfverloochening  
niet oprecht en onbeheerst,  
dan wankelen uw doelstellingen  
en zal het licht verborgen blijven.

### # 5

Mensen die oefenen moeten zorgvuldig zijn. De energie stroomt,  
je moet dus oppassen wat je zegt. Het kan werkelijkheid worden.

### # 6

Eer bewustzijn kan dagen is het voor jou noodzakelijk dat  
vermeende zelf door en door te kennen: het zelf dat jij geschapen  
hebt door het als werkelijk en *gescheiden* van Mij te *denken*.

### # 7

Het beschikken over allerlei soorten kennis weegt niet op tegen  
het opgeven van elk *zoeken*; dat is het allerbeste. De Geest  
bestaat niet uit verschillende soorten, en er is geen Leer die  
verwoord kan worden. Aangezien er niets meer te zeggen valt, is  
onze samenkomst nu beëindigd!

Enkel wanneer jullie geest ophoudt zich ook maar ergens druk  
over te maken, zul je de ware weg gaan begrijpen.

### # 8

Wanneer we onszelf niet afvragen waarom er hebzucht en ruzie  
bestaat, waarom de gewone mens allesbehalve als Boeddha  
handelt, dan ontstaat er bij ons ook geen vastberadenheid om de

klaarblijkelijke tegenspraken op te lossen tussen datgene wat wij op grond van dit geloof als juist beschouwen, en wat onze zintuigen ons zeggen dat juist het tegendeel is.

### **# 9**

Ik was geen “aanziener des persoons”. Ik was zelfs niet bang om de waarheid te zeggen tegen mensen van rang en stand.

Een argeloos iemand realiseert God gemakkelijk.

De meester zei: “Laat me je hand zien.” Hij woog hem schertsend, als een kind. Eindelijk zei hij: “Nee, je hand is licht. Schijnheiligen hebben zware handen.”

### **# 10**

Bedrog is slechts een wapen dat sommige mensen moeten gebruiken uit zelfverdediging, wanneer er teveel van hen gevraagd wordt.

Je wordt zelden gekwetst als men denkt dat je iets bent wat je *niet* bent, want het is heel gemakkelijk om dat misverstand op te helderen; maar als men denkt dat je iets bent wat je ook werkelijk *bent*, dan blijft dat knagen in onze geest.

### **# 12**

Hoe we nu leven is bepalend voor onze hele toekomst; alles staat altijd op het spel.

Eerlijk en vrijmoedig luchten van gevoelens is de basisvoorwaarde voor iedere transformatie.

### **# 13**

Weet dan dat u alle aandacht besteden moet aan wat goed is. En niet zozeer aan wat men gedaan heeft, maar van waaruit men doet.

### **# 14**

Een geest vol vooropgezette ideeën, persoonlijke bedoelingen of

manieren van doen, staat niet open voor de dingen zoals ze zijn.

Belangrijker dan welk stadium ook, is je oprechtheid, je juiste inzet.

Wij leggen nergens de nadruk op. We willen alleen maar de dingen kennen zoals ze zijn. Als we de dingen kennen zoals ze zijn, valt er niets te benadrukken; dan kun je op geen enkele manier iets grijpen.

Gewoon eerlijk zijn en je elk moment volledig inzetten, is voldoende.

### **# 15**

Omdat de mensen niet werkelijk naar God verlangen, komen ze met flauwe smoesjes aan.

### **# 16**

Wees oprecht in je beoefening van de Vredeskunst, dan zullen kwade gedachten en daden vanzelf verdwijnen. Laat enkel de wens overblijven om de Weg nog intensiever te beoefenen.



# ERNST (inzet, toewijding)

## # 2

Deze hoogste Geest is alleen te vinden door onwankelbare toewijding, en die mag op niets anders gericht zijn.

De grote zielen die deel hebben aan de goddelijke natuur vereren mij zonder zich op iets anders te richten; zij kennen mij als de onvergankelijke Oorsprong van alle schepselen.

Alleen door juiste toewijding kan ik werkelijk gekend, aanschouwd en gevonden worden.

## # 4

Wordt u bewust van uw eigen taak en wijd u er met ijver aan.

U bent de lamp  
die uw weg verlicht.  
Treuze! niet, maak haast.

Hij dringt door tot de kern,  
en bereikt zo het einde van de weg.

## # 7

Als al die weetjes en conclusies niet verteerd worden gaan ze je vergiftigen. Alle begrippen die jij in het verleden hebt gevormd moet je loslaten en vervangen door leegte. Waar dualisme verdwijnt, verschijnt de Leegte. Alleen degene die elke behoefte aan ervaringsfeiten heeft losgelaten en nergens op rekt, kan een volmaakt tevreden mens worden.

Dit is niet iets dat je zomaar zonder enige inspanning kunt verwezenlijken.

*Er zijn tijden waarop mijn handen  
werkloos rusten.  
Maar als ik ze voor mijn borst vouw,*

*verwelkom ik geen leeglopers!*

Luister: doe je best! doe je best! Als jullie mijn raadgevingen in de wind slaan, zullen problemen niet lang op zich laten wachten. Er staat niet voor niets geschreven: "Benut alle kracht voor verwerkelijking in *dit* leven! Je zult jezelf anders nog eeuwenlang belasten!"

### **# 8**

Om zich de zin van oefening bewust te worden moet men, zonder zich te laten afleiden, op weg gaan langs een spoor dat reikt tot in de eeuwigheid.

Om tot verwezenlijking te komen, moet u geraken in de toestand van een minnaar, die alleen maar vervuld is van zijn geliefde.

### **# 9**

De mensen storten tranen met tuiten om hun kinderen, om hun vrouwen, of om geld. Maar wie huilt om God?

De toewijding aan God van een wereldlijk mens is vluchtig. Hij kijkt toevallig naar een bloem en roept uit: "Ach wat een prachtige schepping van God!" Men moet rusteloos zijn terwille van God.

### **# 10**

Onvermogen is van alle belemmeringen de sterkste. Praten over "zijn als God", Die dit universum uit Zichzelf voortbracht, en dan tot niets anders in staat zijn dan duimen draaien! Nou zeg, wat een bevattingvermogen!

### **# 11**

Breid het gebied van je Gewaarzijn uit en maak je grenzen wijder en wijder. Laat Gewaarzijn oneindig uitdijen, zo wijd als de ruimte.

### **# 12**

De sleutel is eenvoudig. Dat is wat bedoeld wordt met discipline.

We moeten onszelf van tijd tot tijd wakker schudden en ons



afvragen: 'Stel, dat ik vannacht zou sterven? Wat dan?' We weten niet of we morgen wakker zullen worden, en waar. Als je uitademt en niet meer in kunt ademen, ben je dood. Zo simpel is dat. Zoals een Tibetaans gezegde luidt: 'Morgen of het volgende leven - wat het eerst komt, weten we niet.'

### **# 13**

Als de mens aldus in een louter niets staat, is het dan niet beter dat hij iets doet om de duisternis en de vervreemding te verdrijven, dat de mens bidt of leest of een preek hoort of andere werken doet, die toch deugden zijn, opdat men zich daarmee behelpe? Nee, weet dit in volstrekte waarheid: allerstilst staan en allerleegst, dat is voor u het allerbeste.

### **# 14**

Wat is er werkelijker voor je, als je midden in de problemen zit: je probleem of jij zelf?

### **# 15**

Realisatie is geen kinderspel! God vraagt de volle prijs: algehele toewijding, volkomen, onvoorwaardelijk.

Men kan direct zien of het een godzoeker ernst is door naar zijn ogen te kijken. Je moet kijken als een kind, even onbevangen, argeloos.



# GEEST (bewustzijn)

## # 1

Ik ben een onbegrensde Oceaan.  
Waar de geesteswind opsteekt  
ontstaan er vele werelden,  
als golven in het water.

Puur Bewustzijn  
vindt vervulling in Zichzelf.

Innigst geluk van eigen Wezen  
ervaart de wijze met open geest:  
niets teveel, niets te weinig.

## # 3

Er is geen Boeddha buiten de geest, dus waarom zou je je er een voorstellen?

Het vermogen van de geest is grenzeloos en zijn manifestaties zijn onuitputtelijk.

Als je weet dat alles uit de geest ontstaat, raak er dan niet aan gehecht. Wanneer je eenmaal gehecht raakt, ben je niet meer gewaar.

Als je je geest gebruikt om de werkelijkheid te bestuderen, zul je noch je geest noch de werkelijkheid begrijpen. Als je de werkelijkheid bestudeert zonder je geest te gebruiken, zul je beide begrijpen. Degenen die dit niet begrijpen, begrijpen het begrijpen niet.

De ontelbare deuren naar de waarheid komen allemaal uit de geest. Als de verschijnselen van de geest even transparant zijn als de ruimte, zijn ze verdwenen.

Als je de geest kunt begrijpen, begrijp je alles.

## # 5

Emoties komen voort uit de denkende geest. Als het denken verschijnt, verschijnen emoties.

## # 6

Bewustzijn is in werkelijkheid ruimte, althans dat wat de mens ruimte noemt.

Mijn bewustzijn is de innerlijke essentie van alle ruimte en van alle leven. Het is de ware substantie van Mijn albegrijpende en alomvattende geest, waarvan het bezielende en vitaliserende middelpunt overal is, en haar begrenzing en omtrek nergens.

## # 7

Alle Boeddha's en alle levende wezens zijn slechts Een Geest; er bestaat niets anders. Deze Geest, die geen begin heeft, is ongeboren en onvergankelijk.

Bewustzijn is als de ruimte, waarin geen plaats is voor verwarring of negativiteit; de verschijnselen van licht en donker wisselen elkaar af, maar de aard der ruimte blijft ongewijzigd.

Er is slechts Eén bewustzijn, en verder is er niet het geringste waar je vat op kunt krijgen.

Veel mensen durven hun geest niet te ledigen uit angst in Leegte te verdwijnen. Zij weten niet dat hun eigen Geest die leegte *is*. Onwetenden schuwen verschijnselen, maar niet het denken; wijzen schuwen het denken, maar niet verschijnselen.

Bewustzijn is de Boeddha, en het stillen van verstandelijk denken is de Weg.

Als je je gemak zou bewaren en af zou zien van de geringste mentale activiteit, dan zou je de substantie van je Geest gewaarworden als een lege ruimte - je zou ontdekken dat hij geen vorm bezit, dat hij geen plaats inneemt en dat hij geen kenmerken van bestaan of niet-bestaan vertoont.

### **# 8**

In de diepste zin begrijpen we niets.

Uw geest is op die plek waar u uw aandacht vestigt.

### **# 10**

Het doel van elk bewust denken is het verwerven van de juiste zienswijze.

Een gewijzigd standpunt brengt vrede. Is het ooit bij u opgekomen dat een standpunt fungeert als bescherming tegen de meeste problemen?

Weet nu dat de Wetenschap der Wijsheid bestaat uit het verenigen van de geest met de *onvoorwaardelijke* vreugde die zich binnenin bevindt en die de Werkelijkheid vormt tegenover Illusie. Daartoe moet de geest gezuiverd worden van alle afval via een wilsinspanning.

### **# 11**

Onderzoek je geest zorgvuldig totdat je tot de vaste overtuiging komt dat hij leeg is, zuiver en volstrekt onbenoembaar; dat hij niet-iets is en vrij van geboorte en dood, komen en gaan.

Er is geen denkbeeld of verschijnsel dat niet de geest is. De geest is als een kunstenaar. Het lichaam wordt door de geest geschapen, evenals de vele werelden: alles wordt door de geest geschilderd.

### **# 12**

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden dat het realiseren van de natuur van de geest het realiseren van de natuur van alle verschijnselen is.

“Wat je ook ziet, o zoon of dochter, hoe verschrikkelijk ook, herken het als je eigen projectie, als de luminescentie, de natuurlijke straling van je geest.”

Je zult met vreugde beseffen dat de boeddha's niet buiten je zijn,

maar altijd bij je, onlosmakelijk één met de natuur van je geest.

De natuur van de geest heeft drie aspecten: haar lege *essentie* [ruimte] die als de hemel is, haar schitterende, stralende *natuur* [licht], en haar onbelemmerde, alles omvattende, mededogende *energie* [manifestatie], die samen een eenheid vormen en alle gelijktijdig aanwezig zijn.

### **# 13**

Zolang de mens tijd, ruimte, getal en mening in zich draagt, zolang blijft God hem verre en vreemd.

### **# 14**

Onze “oorspronkelijke geest” bevat alles binnen zichzelf. Hij is altijd rijk en heeft voldoende aan zichzelf. Niets komt van buiten je geest; de geest omvat alles. Deze geest wordt grote geest genoemd. Omdat je geest niets van buiten verwacht, is hij altijd vervuld.

### **# 15**

Om getuige van Gods spel te zijn, moet je stevig in de statische, al-doordringende Werkelijkheid verschanst zijn.

Er moet blijheid in je hart zijn.

### **# 16**

Verhelder het Pad vanuit je innerlijk licht.

De technieken veranderen voortdurend; elke ontmoeting is uniek en de juiste reactie moet zich op een natuurlijke manier aandienen. De technieken van vandaag zullen er morgen anders uitzien. Raak niet verwickeld in vorm en uiterlijk van een uitdaging. De Vredeskunst [krijgerschap] heeft geen vorm - het is het onderzoeken van de geest.

Je geest is het ware schild.



# GELUK (vreugde, vervulling)

## # 1

Wees zalig  
in je eigen Zijn.

Sinds voorkeur overschreden is,  
leef ik Gelukkig.

Door alles dringt Vervoering.

Vervoering is vanzelfsprekend  
waar het Onvoorwaardelijke werkt.

## # 2

De mens wiens Zelf niet door de buitenwereld wordt geraakt, die  
geluk vindt in het Zelf, wiens Zelf door middel van oefening met  
Brahman is verenigd, valt onvergankelijk geluk ten deel.

## # 4

Er is genot.  
Er is gelukzaligheid.  
Negeer het eerste en probeer het tweede te ervaren.

Breng het denken tot rust,  
het is de enige manier om geluk te vinden.

Hoe groter uw goedheid,  
hoe groter uw geluk.

Onwetenden weten niet wat vrijgevigheid is.  
Maar de meester scheidt vreugde in het geven  
en wordt met geluk beloond.

Het gezelschap van verlichten is een bron van vreugde.

Kijk naar binnen,  
alles komt en gaat.

Wat een geluk!  
Wat is het heerlijk vrij te zijn.

### **# 5**

Wees gelukkig nu, zonder enige voorwaarden. Gelukkig zijn onder bepaalde voorwaarden is niet de waarheid.

### **# 6**

Dan zul je aanzwellen voelen van een wonderlijk vreemde adem, die je vult tot in de uiteinden van al je sterfelijke ledematen en die je gevoelens bijna doen losbarsten in verrukking; dan zal er golf na golf een machtige, onweerstaanbare Kracht opstijgen binnenin je die je als het ware optilt.

### **# 7**

Waarachtig, het ogenblik waarop de eenheid tussen Geest en de 'substantie' die de werkelijkheid vormt wordt gerealiseerd, tart elke beschrijving.

Ach, konden jullie er maar voor zorgen dat geen enkele gedachte zich meer aandienende, dan zouden de Achttien Zinnerijken in rook opgaan! Hoe goddelijk zou je lichaam dan zijn, en hoe weids het weten dat in jullie bewustzijn zou gloren! Zo'n bewustzijn zou het Terras van de Geest genoemd kunnen worden. Maar zolang jullie je blijven verliezen in gehechtheden, maken jullie, zoals dat heet, kadavers van je lichaam, levenloze behuizingen voor demonen!

### **# 9**

Wanneer dit ego is weggenomen, blijft er alleen een ongedeelde oceaan van Satchidananda [zijn-inzicht-gelukzaligheid] over.

Er is de vreugde van geld en zingenot, en er is de gelukzaligheid van Godrealisatie. Kunnen die twee ooit hetzelfde zijn?

### **# 10**

Een wijze is iemand die zijn geest vereenzelvigd met het onvoorwaardelijk geluk dat zich bevindt in ons *innerlijk*, en dat het geboorterecht vormt van elke menselijke ziel.

Want de beweegreden voor iedere actie is het zoeken naar Geluk, en het enige verschil tussen de heilige en de zondaar is dat de eerste de directe weg zoekt en de laatste de indirecte weg.

Om ons heen bevinden zich heerlijke geluksgebieden: wie de vensters van zijn geest opent kan die waarnemen, wie ze gesloten houdt zal die moeten ontberen.

Zelfs als het mogelijk zou zijn het totale scala aan aardse geneugten te genieten en ze te vrijwaren van alle nadeel en terugslag, dan nog zou het genot ervan op geen enkele manier te vergelijken zijn met de Gelukzaligheid die voortvloeit uit het bedreven zijn in de Wetenschap van de Ziel, want deze Wetenschap is de kunst van het aanboren van de oerbron van alle Gelukzaligheid die als het ware *in* de mens zelf is gelegen, en niet *buiten* hem. Waarlijk, zoals alle vreugde die van buitenaf komt voorwaardelijk is, zo is alle Gelukzaligheid die van binnenuit komt onvoorwaardelijk en dus eeuwig en altijd aanwezig, of we het nu beseffen of niet.

Boven alles moeten we onze geest vereenzelvigen met die Onvoorwaardelijke vreugde die in ons leeft.

### **# 12**

We willen geluk, maar de manier waarop we het nastreven is zo stuntelig en onhandig, dat het alleen maar meer leed veroorzaakt.

Als je de geest niet manipuleert, is hij van nature gelukzalig.

We geloven dat een kleingeestig, vindingrijk eigenbelang, dat ons soms uitermate meedogenloos maakt, ons geluk zal brengen. Maar het tegendeel is waar: het vasthouden aan een zelf en het koesteren van jezelf, zijn in werkelijkheid de oorzaak van alle ellende die wij anderen en onszelf aandoen.

### **# 13**

Ik wist nu wat leven was: het goddelijke gebeuren in mij.

Want ik kon nimmer rusten in iets dat minder was dan God.



### **# 14**

Wil je iets volledig kunnen waarderen, dan moet je jezelf vergeten.

### **# 15**

Alle omstandigheden kunnen ons gelukkig maken als we voortdurend God gedenken en op Hem zijn afgestemd.

Spontaniteit betekent gelukzaligheid. Waar ik-bewustzijn is, zijn spontaniteit en vreugde afwezig. Wanneer wij het Zelf kennen, verdwijnt het ego en stroomt gelukzaligheid naar buiten. Dit is de natuurlijke, oorspronkelijke staat van ons wezen.

Wat is werkelijk geluk? Het is het wegnemen van de oorzaak van álle verdriet, niet alleen van momenteel verdriet.

### **# 16**

Oefen altijd op een tintelende en vreugdevolle manier.



# **GEMAK (eenvoud, natuurlijk)**

## **# 1**

De wijze, innerlijk sereen,  
beleeft het Zelf onvoorwaardelijk.

Is het ware Zelf verworven  
dan stroomt gemak door het levensspel.

Het eerst doorzag ik fysiek handelen,  
daarna onnodig praten,  
dan gedachten.  
Zo werd gemoedsrust mijn Verblijf.

Laat een vlammeende geliefde  
of de kille dood hem naderen:  
de ruimbezielde blijft bedaard  
in eigen aard geworteld.

## **# 2**

De mens moet niet verheugd zijn als hij iets krijgt waar hij naar  
verlangt, noch ontsteld als hij krijgt wat hij niet verlangt.

## **# 3**

De waarheid is dat er niets te vinden valt. Maar om dat inzicht te  
verwerven heb je een leraar nodig en moet je worstelen om het te  
begrijpen.

## **# 4**

Bent u rustig?  
Ontspan uw lichaam.  
Breng uw geest tot rust.

## **# 5**

Vind vrede temidden van de drukte.

Je moet één ding goed begrijpen: wanneer je je niet op je gemak  
voelt of bedrukt, dan komt dat niet door iets uiterlijks.

Waarachtig: ik hoef helemaal niets te dragen; ik moet alles neerleggen.

Alles moet kloppen. Heb geduld, dan zal alles in orde komen. De mensen gebruiken teveel kunstmest tegenwoordig.

### **# 7**

Wanneer je uiteindelijk in een flits volledige verwerkelijking bereikt, zul je slechts de Boeddha-Natuur hebben verwerkelijkt die jou gedurende al die tijd al eigen was; en met al die voorgaande stadia zul je er helemaal niets aan hebben toegevoegd.

Laat lichaam en geest vanzelf spreken, dan is de Weg bereikt en de Geest begrepen.

Ik raad jullie aan in harmonieuze rust te verblijven, boven elke activiteit verheven. Maak jezelf niets wijs met allerlei oordelen en zoek nergens naar de waarheid, want al wat je hoeft te doen is geen concepten meer te laten ontstaan.

Hoe hoog je een pijl ook de lucht in schiet, uiteindelijk zal hij krachteloos op de grond vallen.

Ik verzeker jullie dat alle dingen vanaf het allereerste begin nooit een probleem hebben gevormd. Waarom zou je dus proberen ze te *verklaren*?

### **# 10**

Alleen wie onverstoord blijft wanneer er werkelijk reden is tot jaloezie, kent in waarheid geen afgunst.

De wijzen gaan rustig en op hun gemak te werk, zonder teveel van zichzelf te eisen, en zij volstaan met wandelen als ze nog niet toe zijn aan rennen, laat staan aan vliegen.

### **# 11**

Als hij tot rust komt, is de geest gewoon waarnemen, naakt en ongekunsteld.

### **# 12**

Wees vooral op je gemak, wees zo gewoon en open mogelijk.

### **# 13**

Het niets-hebben, het lediggemaakt zijn, keert de natuur om: een luchtledige ruimte doet het water bergopwaarts stromen.

### **# 14**

Je moet alleen maar zitten in de volledige kalmte van je geest en nergens op steunen.

Er is geen probleem. Een jaar leven is goed; honderd jaar leven is goed. Uiteindelijk kom je op het punt waar je inziet dat het noodzakelijk is om alles over jezelf te vergeten.

Gemoedsrust betekent niet dat je je activiteiten zou moeten stoppen. Ware kalmte moet juist in activiteit gevonden worden.

### **# 16**

Een aanval bewijst dat je de beheersing hebt verloren. Loop nooit weg voor welke uitdaging dan ook, maar probeer niet om een tegenstander op een onnatuurlijke manier klein te krijgen of te beheersen. Laat aanvallers komen hoe ze willen, en verenig je dan met hen.



# HANDELEN (werk, expressie)

## # 1

Bij daden raakt hij niet betrokken,  
al schijnt hij nóg zoveel te doen.  
Al lijkt hij daden te verrichten,  
in Werkelijkheid komt niets tot stand.

Wie zelfzucht in zich bewaart  
schept handeling, zelfs in ruste.  
Maar de Wijze, vrij van ik-waan,  
verricht geen wandaad, handelend.

## # 2

Laat de vruchten van uw handelen niet uw drijfveer zijn, maar  
verzuim ook niet te handelen.

Wie alle gehechtheid aan de vruchten van handeling heeft  
opgegeven, altijd tevreden is en van niets afhankelijk, hij doet,  
ook al verricht hij handelingen, in feite helemaal niets.

Ik doe niets - dat behoort de mens te denken die de waarheid  
kent.

## # 4

Doe wat u moet doen  
en doe het van harte.

## # 5

Doe gewoon wat noodzakelijk en mogelijk is, van ogenblik op  
ogenblik.

## # 6

Zijn of bestaan is uiting of uitdrukking. Je kunt je geen bestaan  
voorstellen zonder uitdrukking.

## **# 7**

Vanaf het begin al hebben de Wijzen onderwezen dat het minimaliseren van activiteiten de ingang tot de waarheid vormt.

Verkwisting is een graadmeter voor onze egocentriciteit en dus voor onze vervreemding van de dingen, van hun Boeddha-natuur, van hun essentiële eenheid met ons.

## **# 9**

Iedereen zonder uitzondering werkt; zelfs het zingen van Gods naam is werk, net als meditatie. Ademhalen is ook een activiteit. Er is geen pad waarbij je werk geheel en al kunt opgeven. Doe dus je werk, maar geef het resultaat aan God over.

Neem alleen die werken ter hand die zich aan je voordoen en die dringend noodzakelijk zijn; en verricht ze in een geest van afstandelijkheid.

## **# 10**

Het wezen van liefde is geven, en niet een tegenhouden waarbij men de hele tijd aan zichzelf denkt in plaats van aan het voorwerp van genegenheid.

## **# 12**

Het is belangrijk nooit uit het oog te verliezen dat de gevolgen van onze handelingen volledig afhangen van de bedoeling of motivatie erachter en niet van hun omvang.

Negatieve handelingen hebben één goede kwaliteit: ze kunnen gezuiverd worden.

## **# 13**

Dat men de hoge adel gedenke, die God de ziel heeft meegegeven.

Het werkende leven wordt een aanvullende rust op het schouwende leven.

### **# 14**

Iets doen is uitdrukking geven aan onze ware aard. Wij bestaan niet ten behoeve van iets anders. Wij bestaan omwille van onszelf.

Wat je ook doet, laat het een expressie zijn van dezelfde diepe activiteit.

We onderzoeken hoe we moeten handelen door te zitten, en dat is onze meest fundamentele handeling.

### **# 15**

Je bent er volkomen naast als je denkt dat jezelf iets doet.

Als je iets goeds doet, denk je dat *jij* dat hebt gedaan. De slechte dingen wijt je aan God. Dat klopt niet.

### **# 16**

Als je hart groot genoeg is om je tegenstanders er in op te nemen, dan kun je recht door hen heen kijken en hun aanval vermijden. En heb je hen eenmaal opgenomen, dan zul je hen kunnen voeren langs een pad dat jou door hemel en aarde is geweest.



# HIERARCHIE (gezag, innerlijk)

## # 3

Als je de vis eenmaal gezien hebt, vergeet je het water. Als je de boeddha eenmaal gezien hebt, vergeet je je geest.

## # 4

Richt uw hart onafgebroken op het goede.

Hoe gemakkelijk is het  
jezelf door slechte daden in moeilijkheden te brengen.  
Hoe moeilijk is het iets goeds te doen.

## # 5

Als je iemand die uitgehongerd is aanraadt om te oefenen. zal hij niet luisteren; hij wil alleen maar voedsel. Je moet hem dus eerst voeden.

De uiterlijke vorm is heel vrij, maar de innerlijke vorm is heel strikt. De innerlijke vorm is je meester. Heb je eenmaal een innerlijke meester, dan doet de uiterlijke vorm niet meer ter zake, want dan komt alles wat je doet voort uit een grote drijfveer.

“Een varken ziet slechts varkens.  
Een Boeddha ziet slechts Boeddha's.”

## # 6

Want Ik ademde mijn wil erin - niet van buitenaf, maar van binnenuit. Een bewijs hiervoor ligt in het feit dat een mens niet uit zichzelf kan ademen.

Voor jou is nu het ogenblik aangebroken om op te houden met het zoeken naar *gezag van buitenaf*.

## # 7

Uiterlijke factoren houden mensen vaak af van inzicht in de Geest, en incidentele gebeurtenissen nemen hen het zicht op de structurele principes.



Je brede kennis, je moeizame inspanningen om vooruit te komen en je matiging in dieet en kledij, zullen jou je eigen Bewustzijn niet leren kennen.

Alle verschijnselen verschillen niet van vorm. Wezenlijk behoren zij tot de volmaakte harmonie die achter het vergankelijk gebied van vormen voortbrengende krachten ligt.

Ook al praat je de hele dag lang, er wordt geen woord gezegd. Als je dit begrijpt, dan weet je dat enkel stilte tot de Essentie behoort.

Zorg dat je uiterlijke verschijningsvorm nooit verwart met werkelijkheid.

### **# 8**

U moet verwerkelijken - d.w.z. werkelijk maken - dat uw buikholte het middelpunt van het heelal is!

### **# 9**

En altijd moet je onderscheid maken tussen wat Werkelijkheid is en wat onwerkelijk; alleen God is reëel, de eeuwige essentie; al het andere is onwerkelijk, dat is te zeggen, vergankelijk.

Het is als het vallen van een zwaar gewicht in een grote ocean. Golven beginnen te rijzen; het relatieve rijst op uit het Absolute; de causale, fijne en grove lichamen verschijnen uit de grote Oorzaak; zo ook de staten van diepe slaap, dromen en waken.

God komt eerst en dan de schepping.

Weten jullie waar Brahman op lijkt? Het is als lucht. Goede en slechte geuren worden overgebracht door de lucht, maar de lucht zelf blijft onaangetast.

### **# 10**

Het is beter van het goede te houden dan het kwade te haten.

Enmaal daar aangekomen, ervaar je de goddelijke

onpartijdigheid in je ziel, en dan verdwijnt het kritiseren van alles en het overal fouten achter zoeken, omdat je voelt hoe bekrompen en kinderachtig dat is.

### **# 12**

Zelfs als de mediterende de meditatie verlaat, verlaat de meditatie de mediterende niet.

Mensen die de relatie tussen het absolute en het relatieve niet begrijpen, kunnen de relatieve aspecten van spirituele beoefening en de karmische wet van oorzaak en gevolg over het hoofd zien of er zelfs op neerkijken.

Hoewel mijn Zicht zo ruim is als de hemel, zijn mijn handelen en mijn eerbied voor oorzaak en gevolg zo fijn als meel.

### **# 14**

“Als de kar niet vooruit gaat, wie sla je dan, de kar of het paard?”

We moeten beginnen bij *verlichting*, dan overgaan tot *oefening*, en dan naar *denken*.

### **# 15**

Je hebt een idee van licht, van duisternis, maar niet van dat wat boven beide uitgaat.

Klim van persoon tot onpersoon, van verandering tot wat niet verandert, van onwerkelijkheid tot werkelijkheid, van wat naam en vorm heeft tot dat wat naam noch vorm heeft.

“Met een tang kun je alles grijpen wat om je heen ligt. Maar kan die tang de hand grijpen die hem vasthoudt?”



# INTENTIE (doel, houding)

## # 3

Als je niet zeker bent, doe dan niets.

## # 4

Wees niet tevreden voordat alle begeerte is uitgeblust.

## # 5

De intentie die je koestert wanneer je jezelf probeert te ontwikkelen en jouw waarheid probeert te ontdekken, is de mooiste intentie die er is.

Als je een groot doel hebt, is er geen probleem.

In dit leven moet je een grote gelofte volgen.  
Ontdek jouw eigen gelofte door middel van oefening.

## # 6

Want dat ideaal bestaat. Niet buiten je - in de een of andere persoonlijkheid - maar uitsluitend binnenin je, in je goddelijk deel, in Mij, je hoger, onsterfelijk Zelf.

## # 7

*Is zijn kracht vervlogen, dan valt de pijl ter aarde.  
Jouw leven vervult je dromen niet.  
Zó ver bevind je je van de Overgangspoort;  
één sprong erdoor, en kijk: het Boeddha-rijk!*

Konden jullie maar tot dat inzicht komen in jullie eigen Geest en zodoende jullie ware natuur ontdekken, dan zou er ook voor jullie helemaal niks meer te zoeken zijn.

## # 8

Te verlangen naar ongewone ervaringen is even verkeerd als anders dan anderen te willen lijken.

Wat uiteindelijk bij het streven naar verlichting resultaat verzekert, is niet een bepaalde houding, maar een intens verlangen naar waarheid om de waarheid zelf.

Allereerst moet u de overtuiging hebben dat u het kunt.

### **# 9**

De stumper die voortdurend zegt: "Ik ben gebonden, ik ben gebonden", slaagt er alleen maar in om gebonden te worden.

### **# 10**

Tijd en intentie brengen alles tot stand.

Een werkelijk gelukkig mens wil niets liever dan dat anderen ook gelukkig zijn; dat is een heel normaal verlangen - even normaal als wanneer men iemand een bepaalde arts aanbeveelt omdat men zelf door hem is genezen.

### **# 11**

Streef niet naar een doel, maar zoek naar degene die streeft.

Transformeer je eigen lichaam, het universum en alle wezens, en alles wat verschijnt en bestaat, tot levenselixer.

### **# 12**

Raak niet opgewonden. Uiteindelijk is het goed noch slecht.

Geef alle voordeel en winst aan anderen, neem alle verlies en nederlaag op jezelf.

Richt de aandacht op deugden, niet op gebreken.

### **# 13**

Alle creaturen zoeken iets aan God gelijk. Hoe lager zij zijn, des te meer zoeken zij het buiten zichzelf.

### **# 14**

Onze inspanning in onze oefening moet gericht zijn van bereiken

naar niet-bereiken.

Er is geen speciale methode in ware oefening. Je moet je eigen methode vinden, en je moet weten hoe je nu op dit moment oefent.

We moeten niet doen alsof we ons ergens op voorbereiden. Er bestaat geen voorbereiding op iets anders.

### **# 15**

Het doel van je leven is het Zelf te realiseren. Dat betekent, te weten dat jij het Zelf bent. Je begint met dualiteit en je eindigt met non-dualiteit, eenheid. Dan weet je dat je naar je Zelf gezocht hebt in de veronderstelling dat het Zelf iets anders was dan jij.

Alle oefenen is bedoeld om onwetendheid teniet te doen. Jij bént het Zelf reeds. Je hoeft niets te bereiken. Je wordt je er alleen bewust van.

### **# 16**

De bedoeling van jouw bestaan hier is om je innerlijke goddelijkheid te verwerkelijken en de verlichting die je in je draagt tot uitdrukking te brengen.

De ware krijger zoekt de juiste manier om de levende werking van het universum te leren kennen en om de krijgstechnieken te transformeren tot instrumenten van puurheid, goedheid en schoonheid.



# KARMA (oorzaak, gevolg)

## # 3

Als je karma creëert, wordt je herboren volgens je karma. Als je geen karma creëert, verdwijnt je volgens je karma.

Een boeddha is vrij van karma.

## # 4

Hij is vredig.  
Het zaad van wording is in hem verteerd.

Verse melk stremt niet direkt.  
De gevolgen van slechte daden  
 treden niet direkt aan het daglicht.

Nergens,  
niet in de lucht,  
niet in de diepste diepten van de zee  
of ver weg in de bergen  
kan een mens ontkomen aan de uitwerking van zijn slechte  
daden.

Alleen de onwetende heeft niet in de gaten  
dat hij zelf het vuur aansteekt  
waarin hij eens zal branden.

Het is beter niets te doen  
dan iets verkeerd te doen.

Laat het verleden los,  
neem de fouten die u vroeger heeft gemaakt niet met u mee.

Span u tot het uiterste in om de stroom te stoppen.

## # 5

Je bent bezig je karma op te lossen. Voed dromen die  
verschijnen op geen enkele manier. Als je wakker wordt, buig dan

onmiddellijk en doe je oefening.

Karma luistert heel, heel nauw: wat je doet, krijg je ook.

Behalve het zien van karma, moet je ook de grote achtergrond kennen. Zo kun je ook anderen helpen hun karma op te lossen.

Als je denkt: "Ik hou van eten", maak je eten-karma.

### **# 7**

Elk kronkelend wezentje met gevoel in zijn lijf en elke Boeddha en Bodhisattva bestaat uit dit ene Wezen, en ze verschillen niet van elkaar. Verschillen komen enkel voort uit een verkeerde manier van denken en zij brengen allerlei vormen van karma teweeg.

Fouten bezitten geen substantie; ze zijn in elk opzicht een voortbrengsel van je eigen denken.

Alle levende wezens die gebonden zijn aan het wiel van leven en dood worden wedergeboren door het karma van hun eigen verlangens!

Konden jullie maar leren hoe je een staat van niet-overwegen kunt vinden, dan zou de keten van oorzaak en gevolg het meteen begeben.

Wanneer eenmaal elk soort geestelijke constructie is beëindigd wordt er geen greintje karma meer gevormd.

### **# 9**

Er is veel verwarring in deze wereld. Men kan in geen geval zeggen dat "dit" na "dat" zal komen, of dat "dit" "dat" teweeg zal brengen.

### **# 10**

De wet van oorzaak en gevolg straft mensen om reden van haar eigen aard. Daarom hoeft niemand de moeite te nemen een ander te straffen, niet door blijk te geven van boosheid noch op enige andere manier.

Toch zijn zelfs de onschuldig veroordeelden niet absoluut onschuldig in een bepaalde zin van het woord, want je vergeet dat zij slechts lijden vanwege vroegere wandaden, welke overeenkomstig de wet van oorzaak en gevolg nog steeds vruchten dragen.

### **# 12**

Wat we gedaan hebben met ons leven maakt ons tot wat we zijn als we sterven. En alles, absoluut alles telt.

Het woord *karma* betekent letterlijk 'handeling', en karma is zowel de latente kracht in handelingen, als ook de uitwerkingen die onze handelingen teweegbrengen.

Zo bezien heeft karma dus niets met voorbeschikking te maken. Karma is *ons* vermogen tot creëren en veranderen.

### **# 13**

Het bestaan in de tijd heeft twee gevolgen: oud worden en vergaan.

### **# 14**

Laat jezelf volledig branden, anders zullen er sporen van jezelf achterblijven in wat je doet.

### **# 15**

Als de boom geveld wordt, vliegen de vogels daaruit weg.





## **KRACHT (moed, motivatie)**

### **# 2**

Wie in elke situatie aan niets gebonden is, die noch door het goede in verrukking wordt gebracht, noch terneergeslagen als hem iets slechts overkomt, zo iemand beschikt over standvastige kennis.

### **# 3**

Wat voor karma hij ook heeft, een boeddha transformeert het.

### **# 4**

Er zijn mensen die het kunnen,  
die de wereld achter zich laten,  
begeerte overwinnen  
en het pad volgen.

Hij is een en al kracht.  
Zijn zuiverheid heeft alle obstakels overwonnen.

Hij heeft zijn huis achtergelaten  
en bewandelt het steile pad naar geluk.

Hij die vastberaden en zonder begeerte in zijn hart  
aan zijn bevrijding werkt,  
wordt "hij die stroomopwaarts gaat" genoemd.

Het is tijd om op te staan.  
U bent sterk en jong.  
Sta op!

### **# 5**

Hoe hoger het pad, hoe groter de demonen.

Elke keer dat je onderscheid maakt, verlies je je energie en je centrum.

## # 6

Geen enkele levensomstandigheid kan verbeterd of overwonnen worden door eraan te ontvluchten. De goddelijke aanraking is noodzakelijk en daarin moet worden voorzien.

IK zal je vullen met een wonderlijk vreemd en nieuw gevoel, dat iedere vezel van je wezen zal bezielen met scheppingsdrang en voor je zal worden tot een werkelijke levenselixer.

## # 7

“Geen menselijke tong kan duiden of onthullen inzicht in de Geest-Natuur. Licht verwerft men niet; valt het ten deel, dan zegt men niet: ‘ik weet iets.’” Als ik jullie kon duidelijk maken wat dit betekent, betwijfel ik of jullie het zouden kunnen verdragen.

Zet dus alle dingen die je geleerd hebt van je af, alsof ze niet méér voor je betekenen dan een deken uit de tijd dat je nog ziek was.

Wat voor zin heeft het om hier te komen, als je iets hoopt te ontvangen van leraren of oefenvormen? Er wordt niet voor niks gezegd dat je waakzaam moet zijn.

## # 8

De wortels van de ik-versterkende ideeën zijn diep in het onderbewustzijn, buiten bereik van het gewone bewustzijn, en dus moeilijk uit te roeien.

Onafgeleide concentratie op uw oefening zal geleidelijk dit ik-concept uit uw bewustzijn verdrijven. Zodra het volledig is uitgebannen ervaart u plotseling Eenheid.

Velen denken dat het onmogelijk is effectief te oefenen als ze vermoeid zijn. Maar dat berust op een vergissing. Als je moe bent, is je “vijand” dat ook - dat wil zeggen de geest der onwetendheid - en als je energiek bent, dan is hij dat ook. In werkelijkheid zijn ze niet twee.

### **# 9**

Wanneer de eerste aanval van de storm de bomen schudt, is het onmogelijk om één boom van de andere te onderscheiden.

### **# 10**

Moed, mijn beste, is de allereerste vereiste om te komen tot Goddelijk bewustzijn.

Er was eens een verwende jongeman die naar een Indische wijze ging om te vragen hoe hij bevrijding zou kunnen bereiken; en de wijze die zag dat hij een heel zwak schepsel was, vroeg hem: "Heb jij ooit een leugen verteld?" En de jongeman antwoordde geshockeerd en vol afkeer ontkennend. Daarop zei de wijze: "Leer een leugen te vertellen en dat goed te doen; dat is de eerste stap."

Want weet dat moed (en omgekeerd lafheid) twee kanten heeft, waarvan de lagere van lichamelijke en de hogere van spirituele aard is; en waar de eerste enkel afhankelijk is van gezondheid en algemeen welbevinden, is de tweede afhankelijk van iets veel hogers en is daarom ook zeldzamer.

### **# 12**

Door veranderingen te doorstaan ontwikkelt zich in ons een mild maar onwankelbaar evenwicht.

Je kunt de ander niet inspireren als je niet eerst jezelf geïnspireerd hebt. Dus als je niet weet wat je moet doen, als je je machteloos voelt, bid of mediteer dan, roep de Boeddha of een ander aan op wiens inspirerende kracht je vertrouwt.

### **# 13**

Het natuurlijke licht dat God in de ziel gegoten heeft, is zo edel en krachtig, dat alles wat God ooit schiep aan lichamelijke dingen haar eng en nietig is.

### **# 14**

Als je niet hebt ervaren hoe het is om te zitten [in zazen,

meditatie] onder de moeilijkste omstandigheden, dan ben je geen Zen-leerling. In deze houding hebben je geest en lichaam een grote kracht om de dingen te aanvaarden zoals ze zijn.

**# 15**

Het pad der Waarheid is als het scherp van een scheermes. Je moet dapper zijn.

**# 16**

Trouw en toewijding leiden tot moed. Moed bevordert een geest van zelf-opoffering. De geest van zelf-opoffering schept vertrouwen in de macht van liefde.

Wees zelfs dankbaar voor ontberingen, tegenslagen en verdorven mensen. Het omgaan met dergelijke hindernissen vormt een wezenlijk deel van de oefening.



# LEERLINGSCHAP

## # 2

Wees nederig, stel vragen en wees dienstbaar, dan wijzen zij die inzicht bezitten en de waarheid hebben begrepen u de weg naar kennis.

## # 4

Aanwijzingen zijn van onschatbare waarde.

Een onwetende die zijn leven lang  
in de buurt van een meester rondhangt,  
zal de waarheid net zo min proeven  
als de lepel de smaak van de soep.

Een verstandig mens begrijpt direkt  
waarover de meester het heeft.

Mijd slecht gezelschap.  
Mijd mensen die maar raak leven.

Zoeker!  
Maak de boot leeg.

Eer degene die ontwaakt is  
en u de weg wijst.  
Wees dankbaar voor de moeite die hij zich getroost.

De inspanning echter zult u zelf moeten leveren.

## # 5

Iemand die jouw geest probeert te beïnvloeden is jouw leraar,  
want zo wordt jouw centrum getoetst en gesterkt.

## # 6

De tijd zal spoedig aanbreken dat de uiterlijke gewoonten niet  
langer verwarrend zullen werken en Mijn werkelijkheid aan jou  
geopenbaard zal worden in al de glorie van haar volmaaktheid

*binnenin je.*

### **# 7**

Als jullie, leerlingen van de Weg, Boedha's willen worden, hoeft je geen enkel principe te bestuderen; je hoeft alleen maar te leren hoe je voorkomt dat je ergens naar gaat zoeken of je ergens aan gaat hechten.

Wanneer je niet een leraar ontmoet die in staat is het wereldse te doorzien, zul je het medicijn volkomen vergeefs blijven slikken.

### **# 9**

Er is maar één leraar, en dat is "sat-chit-ananda" [zijn-inzicht-gelukzaligheid]. De mensen willen allemaal leraren zijn. Maar wie geeft erom om een discipel te zijn?

Wie zijn jullie, mag ik vragen, om goed te doen aan de wereld? Realiseer eerst God, zie Hem door middel van geestelijke discipline. Als Hij Kracht verleent, dan kunnen jullie anderen goed doen, anders niet.

Er is geen mens ter wereld die mijn discipel is. Integendeel, ik ben de discipel van iedereen.

### **# 10**

Want de leraar is bereidwilliger om te onderwijzen dan de leerling om te leren.

U verwacht leergierigheid met twijfel, omdat u denkt dat ze hetzelfde zijn, hetgeen zeker niet het geval is: vragen stellen is toch een teken van vertrouwen en geloof in de redelijkheid van hetgeen men zich afvraagt en is derhalve positief en opbouwend, maar twijfelen is een teken van ongeloof in het nut van de vraag zelf, en is derhalve negatief en afbrekend.

### **# 12**

De waarheid van het onderricht staat voorop, niet de persoonlijkheid van de leraar.

Alles wat ik heb gerealiseerd, heb ik gerealiseerd door toewijding aan mijn meesters. Die toewijding geeft mij de openheid om te blijven leren.

### **# 13**

Ware en volkomen gehoorzaamheid is een deugd boven alle deugden en geen werk, hoe groot ook, kan geschieden of gedaan worden zonder deze deugd.

### **# 15**

We moeten steeds het gevoel hebben dat Hij ons leidt.

Er zijn drie manieren waarop een heilige de goddelijke kracht op zijn leerling overdraagt: door hem aan te raken, door een blik en door stilte.

### **# 16**

Leven is groeien. Als we ophouden te groeien, in technische en in spirituele zin, dan zijn we zo goed als dood.

Overweeg hoe deze wereld werkt, luister naar de woorden van de wijzen, en maak je al het goede eigen. Beschouw dit als je basis, en open van daaruit je eigen deur naar de waarheid. Let vooral op de waarheid die zich vlak vóór je bevindt. Bestudeer de beweging van het water van een bergstroom, dat soepel en vrij tussen de rotsen door vloeit. Leer ook van de heilige boeken en wijze mensen. Beschouw alles - zelfs bergen, rivieren, planten en bomen - als jouw leraar.

Overhaast je niet in je oefening, want het duurt minstens tien jaar om je de basis eigen te maken en de eerste trede te bestijgen.



# LICHAAM (identiteit, energie)

## # 1

Broeder,  
begrenzing van het lichaam  
heeft je lang genoeg beklemd.

De meester ziet zijn eigen lichaam  
zoals hij ieder ander lichaam ziet.

Jij bent niet je lichaam,  
en je bezit je lichaam niet.

Het lijf ontstaat, bestendigt, vergaat,  
aan condities onderhevig.  
Er is geen reden dit te rouwen  
voor een Zelf dat komt noch gaat.

De bezielde wordt belichaamd  
door iets Groters.

## # 2

Ongeboren, eeuwig, onveranderlijk, eeuwig bestaand, sterft Het  
niet wanneer het lichaam sterft.

Zoals iemand afgedragen kleren wegdoet en nieuwe aantrekt, zo  
gaat de ziel, die afgedragen lichamen heeft afgelegd, over in  
andere die nieuw zijn.

Kijk dan nu naar het hele universum met alles wat daarin beweegt  
en niet-beweegt, en alles wat u nog meer wilt zien; dit alles maakt  
deel uit van mijn lichaam.

Het lichaam noemt men wel het veld.

## # 3

Een materieel lichaam is onderworpen aan geboorte en dood.  
Maar het werkelijke lichaam bestaat zonder te bestaan.



Ondanks het feit dat je in een materieel lichaam woont dat bestaat uit de vier elementen, is je aard fundamenteel zuiver.

#### **# 4**

U bent sterk.  
U nadert het doel.  
Dit is uw laatste stoffelijke lichaam.

#### **# 5**

Besef dat dit lichaam niet jouw eigendom is, dan zal je geest een grenzeloze oceaan worden.

We moeten dit lichaam gebruiken om ons ware zelf te vinden.

#### **# 9**

In de loop van geestelijke discipline krijgt men een "liefdelichaam", voorzien van "liefde-ogen", liefde-oren", enzovoort.

#### **# 10**

Eten en drinken zijn er natuurlijk niet meer, wanneer het grofstoffelijke lichaam is afgeworpen (en er zijn geen titels aan gene zijde); het enige dat telt is liefde.

Binnen het lichaam bevinden zich bepaalde latente krachten.

De dingen zijn niet helemaal zoals ze er uitzien. Een mens is niet alleen maar een fysiek lichaam: hij heeft ook een emotioneel lichaam, een geestelijk lichaam, en een spiritueel lichaam; en al deze lichamen doordringen zijn stoffelijke lichaam.

#### **# 12**

In het Tibetaans is het woord voor lichaam *lü*, dat letterlijk betekent 'iets wat je achterlaat', zoiets als bagage. Elke keer als we 'lü' zeggen, worden we eraan herinnerd dat we slechts reizigers zijn, die tijdelijk toevlucht nemen tot dit leven en tot dit lichaam.

### # 13

De ziel is meer waar zij liefheeft, dan waar zij het lichaam leven geeft.

Het begrip van de ziel werkt meer aan het lichaam dan de arts met al zijn artsenij.

### # 14

Lichaam noch kledij is wat wijzelf werkelijk zijn. Wijzelf zijn het grote gebeuren. Wij geven alleen maar uitdrukking aan het kleinste deeltje van de grote activiteit.

### # 15

Je hébt een lichaam, maar je bént dat lichaam niet. We moeten ons bevrijden van de illusie dat we het lichaam zijn. Dan beseffen we dat we het Zelf zijn. Je *hebt* een lichaam dat actief is; maar je *bent* het niet-actieve Zelf. Weet dat je het Zelf bent, en wees daarna actief.

De vreugde die je beleeft dringt door alle cellen van je lichaam heen en vervult je wezen. Je wordt de belichaming van zaligheid.

Een ding is zeker: je moet het lichaam vergeten vóór je het atman [Zelf] kunt realiseren.

### # 16

Het fysieke centrum is je buik; als ook je aandacht daar gevestigd is, dan kun je er zeker van zijn dat je slaagt in alles wat je onderneemt.

Zorg dat je lichaam altijd vervuld is van licht en warmte. Voed jezelf met de kracht van wijsheid en verlichting.

Het benadrukken van de fysieke aspecten is nutteloos, want lichamelijke kracht is altijd aan grenzen gebonden.



## **LIEFDE (mededogen, delen)**

### **# 3**

Het zonder enige spijt opgeven van jezelf is de grootste vrijgevigheid.

### **# 4**

In deze wereld  
is haat nooit met haat overwonnen.  
Alleen liefde is sterker dan haat.  
Dat is de wet,  
Oeroud en onvergankelijk.

Leef in vreugde,  
in liefde,  
zelfs tussen degenen die in haat leven.

Leef in liefde.  
Doe uw werk.

### **# 5**

Zelfs als liefde verschijnt: raak er niet door geboeid, maar kijk waarom je van die persoon houdt. Is het een verlangen? Is het vanwege zijn of haar schoonheid? Als het uit verlangen is, kun je die persoon niet werkelijk liefhebben.

Er zijn tegenwoordig niet veel mensen die wachten op hun ware liefde. De mensen hebben geen sterk centrum. Voorwaardelijke liefde is geen ware liefde. Als je weet wat je wil, doet het er niet toe wat er op je af komt. Oefen hard en zorg dat je weet wat je wil.

In ware liefde zul je weten hoe je zonder verlangen of gehechtheid zorgt voor je partner. Als je geen ware liefde hebt, is sex alleen maar verspilling van je energie.

### **# 6**

Indien je het gevoel dat jij liefde noemt, zorgvuldig wilt ontleden,

zul je ontdekken dat het altijd een menselijke uiting of emotie is geweest; en je was niet in staat je een liefde voor te stellen die helemaal vrij was van enig menselijk of persoonlijk eigenbelang.

### **# 8**

Met recht zegt men dat liefde zonder kracht zwakheid is, kracht zonder liefde brutotheid.

### **# 9**

Als liefde ontwaakt, dan als een magneet trekt de Heer de ziel tot Zichzelf.

Hoe meer je God gaat liefhebben, des te minder zul je geneigd zijn om daden te verrichten.

*Duik diep, o geest, duik diep,  
in de oceaan der schoonheid Gods;  
wanneer je daalt naar diepste diepte,  
daar zul je vinden liefdesjuweel.*

### **# 10**

Volmaakte liefde en volmaakte verdraagzaamheid zijn onafscheidelijk. Niemand kan werkelijk iemand liefhebben en tegelijkertijd een gevoel van afkeuring jegens hem of haar koesteren; die twee zijn niet met elkaar te verenigen. Want een gevoel van afkeuring is niets anders, hoe gering of kortstondig het ook zij, dan een gevoel van haat.

Het geloof in liefdeloosheid is het ergste van alle, en zonder liefde te zijn in het bestaan na de dood, is als het ware zonder adem te zijn in dit bestaan: je leeft maar half.

De maatstaf voor ware liefde is dat die de geboorte van een nieuwe hartstocht overleeft. Ware liefde heeft altijd oog voor het geluk van de beminde. En wanneer dat geluk zich aandient via de armen van een ander zelfs, dan trekt ware liefde zich daar niets van aan.

Wie liefde in zijn hart heeft, kan niet anders dan deze overal

rondademen.

Maar wat heeft liefde voor zin als het nooit geuit wordt? Want als men de liefde verbergt die in het hart leeft, en daardoor blijdschap onthoudt aan hen die ernaar verlangen deze te ontvangen, gaat men voorbij aan het allereerste beginsel van ware liefde, hetgeen niets anders is dan vreugde schenken aan anderen, waarbij men het geluk van de ander altijd plaatst vóór het eigen geluk.

### **# 12**

Wanneer we ons uiteindelijk realiseren dat wij, en alle levende wezens met ons, stervende zijn, beginnen we een bijna hartverscheurend besef van de broosheid en kostbaarheid van elk moment en elk wezen te krijgen, waaruit een diep, helder, grenzeloos mededogen voor alle wezens kan ontstaan.

Mededogen is alleen echt mededogen als het actief is.

De kracht van mededogen is grenzeloos.

### **# 13**

Hoe meer eigens wij hebben, des te minder liefde hebben wij.

### **# 14**

Voor een moeder met kinderen is het hebben van kinderen niets bijzonders.

### **# 15**

In de liefde van een moeder tot haar kind kan nog zelfzucht schuilen, maar niet in de liefde van een heilige. Weet dit: van alle mensen zijn heiligen je het best gezind.

Iedereen liefhebben is niemand liefhebben, geen verschil tussen de een of ander zien. Je ziet iedereen als jezelf. Er is dus niemand anders dan jezelf, met gevolg dat je niemand liefhebt. Liefde betekent zich één met allen voelen.

## # 16

Alle leven is een uitdrukkingsvorm van de geest, is openbaring van liefde. Een krijger heeft de opdracht om een eind te maken aan alle strijd en onenigheid. Universele liefde komt tot uitdrukking in vele verschijningsvormen; iedere bestaansvorm moet zich vrij mogen uiten.



# LIJDEN (verdriet, pijn)

## # 1

Wie er ik-gevoel op na houdt  
noemt men meester niet, noch leerling.  
Lijden is zijn deel.

Het twee-gedeelde denken  
vormt de kiem van alle lijden.

Wijzen kappen de ellende-wortel  
door niet in te gaan op begoocheling.

## # 3

Elk lijden is een boeddha-zaadje, omdat het lijden de stervelingen  
dwingt op zoek te gaan naar wijsheid.

## # 4

Zoals een omgehakte boom weer uitloopt  
als zijn wortels niet beschadigd zijn,  
zal, zolang de wortels van begeerte nog aanwezig zijn,  
het lijden steeds weer de kop opsteken.

## # 5

Welk soort situatie je ook op dit moment mag beleven, zie het niet  
als lijden. Zie het als een belangrijke ervaring.

Wanneer je je bedroefd voelt, herinner je dan deze woorden: "Ik  
ben ver van mijn waarheid".

We zijn niet op de wereld gekomen om te lijden en ziek te  
worden.

## # 7

Zorg ervoor dat je niets verwacht van buiten, van materiële  
voorzieningen. Wanneer je uiterlijke omstandigheden verwacht met  
Bewustzijn, verwissel je een dief met je eigen zoon.

Als je geen pijn lijdt nu, wat zeur je dan?

**# 9**

De kwaal van wereldsheid is chronisch geworden in de mens.

**# 10**

Wat is verdriet anders dan de afwezigheid van vreugde, zoals duisternis niets anders is dan de afwezigheid van licht wanneer de zon wordt buitengesloten door het sluiten van de luiken, hoewel hij onverminderd blijft schijnen buiten.

Alle zonden zijn niets anders dan een zoeken naar geluk in de verkeerde richting. Verdraagzaamheid is de erkenning van dit feit.

Want evenals geen enkel object, wat het ook moge zijn, vreugde in zichzelf bevat, zo bevat ook geen enkel object of omstandigheid verdriet in zichzelf: en dit te weten is de eerste en waardevolste van alle lessen.

**# 12**

Lijden is een bezem die al ons negatief karma wegveegt.

Als je je hart door alles heen open houdt, kan je pijn je grootste bondgenoot worden in je zoektocht naar liefde en wijsheid.

**# 13**

Woestijnen en onherbergzame streken zijn er meer dan één in een mensenleven, voorafgaand aan Uw spreken.

Dit is een woestijn van mensen, waar geen bron meer door een toverwoord met geheime kracht ontspringt.

**# 14**

We kunnen de waarheid van vergankelijkheid niet aanvaarden, daarom lijden we. In feite, als je voldoende eerlijk en direkt bent, is het niet zo moeilijk deze waarheid te aanvaarden. Wanneer je problemen hebt, aanvaard je hem maar wát gemakkelijk. Waarom dan ook niet bij andere gelegenheden?



### **# 15**

Jij wilt niet gekruisigd worden, hè? Nu, als de redding van de wereld de inzet is, moeten wij er dat wel voor over hebben.

Zoals mest nodig is voor het groeien van een plant, zo is lijden nodig voor de ontwikkeling van de ziel.

### **# 16**

Het leven zelf is een onophoudelijke beproeving. Door te oefenen moet je jezelf toetsen en polijsten, om de grote uitdagingen van het leven aan te gaan.



# MEDITATIE (gewaarzijn)

## # 1

Zo leef ik:  
absoluut Bewust.

Broeder,  
jij bent een en al Gewaarzijn,  
de wereld verschilt in niets van jou.  
Baat aanvaarden dan, verwerpen?

## # 3

“Boeddha” is sanskriet voor wat je “gewaarzijn” noemt,  
“wonderbaarlijk gewaarzijn”.

De geest gebruiken om naar de werkelijkheid te zoeken is  
gebaseerd op een misvatting. Niet de geest gebruiken om de  
werkelijkheid te zoeken is gewaarzijn.

## # 4

Word wakker, observeer, kijk goed.  
Ga met overleg en aandacht te werk.  
Leef overeenkomstig de wet  
en het licht zal steeds helderder gaan schijnen.

De onwetende leeft maar raak.  
Maar de meester koestert zijn waakzaamheid  
als zijn kostbaarste bezit.

Eén dag van contemplatie  
is beter dan honderd levensjaren dwaling.

Wees stil en onbewogen  
als een gebroken klok.

Hij vindt vreugde in de stilte van zijn meditatie  
en blijdschap in de rust van zijn onthechting.

Mediteer voortdurend.  
Wees voortdurend waakzaam.

### **# 5**

Je moet zien wie hier mediteert.

In helder gewaarzijn is er geen aanwezigheid van een denkende geest. Om die denkende geest te laten verdwijnen is het noodzakelijk om je heel sterk op één ding te concentreren, bijvoorbeeld op een mantra.

### **# 6**

Je moet eerst leren om stil te zijn, je menselijke verstand en lichaam en al hun werkzaamheden zo tot rust te brengen dat je je er niet langer bewust van bent.

Wat is bewustzijn? Het is een onpersoonlijke toestand van gewaarwording.

### **# 7**

Volledig inzicht kan jullie slechts ten deel vallen via een onverklaarbaar mysterie. De weg daarheen heet de Poort van Handeling overschrijdende Stilte. Als je dit wilt begrijpen, weet dan dat er een plotseling besef ontstaat wanneer de geest is gezuiverd van alle rommel die verstandelijke, analytische gedachtenactiviteit met zich meebrengt. Wie de waarheid zoekt door middel van verstand en kennis, raakt alleen maar verder verwijderd ervan. Pas als je gedachten ophouden zich links en rechts te vertakken, pas als je elke idee van iets zoeken opgeeft, pas als je geest kalm is als hout of steen - dan pas zul je je op weg naar de Poort bevinden.

*Spreid gewoon een mat  
waarop je je kunt vestigen  
wanneer het denken gekluisterd is  
aan bed, zieker en zieker.  
Dan komt een eind aan alle karma  
en alle waan lost zich vanzelf.*

Wanneer je geestesbeheersing beoefent, zit dan in de juiste houding, blijf volkomen ontspannen, en laat je niet storen door de geringste beweging van je geest. Alleen dit verdient de naam bevrijding.

Volledig geconcentreerd heb je je intentie voor ogen: geen gedachtenspinsels, geen tweeslachtigheid, niets verwachten van anderen, en geen enkel belang; je laat alle dingen gewoon de hele dag hun gang gaan, alsof je te ziek bent om je er druk om te maken; de wereld weet niet eens dat jij bestaat; je hebt geen enkele behoefte om je aan anderen kenbaar te maken of om onbekend te blijven; je geest als een blok steen zonder enige functie - dan zullen alle Dharma's [Universele Wetmatigheden] jouw weten helemaal doordringen.

### **# 8**

Meditatie in bredere zin is meer dan alleen maar correct zitten. Elke handeling ten volle met aandacht en helder bewustzijn verrichten is niet minder meditatie. Het voorschrift om dit te volvoeren werd door Boeddha zelf gegeven: "In wat gezien wordt, moet alleen maar het geziene zijn; in wat gehoord wordt, moet alleen maar het gehoorde zijn; en wat wordt gevoeld (als reuk, smaak of aanraking) moet alleen maar zijn wat gevoeld is; in wat wordt gedacht, moet alleen maar het gedachte zijn."

Zazen [meditatie] brengt geen Boeddhachap; het *legt* een Boeddha-natuur *bloot* die altijd al aanwezig was.

Meditatie is niet bedoeld om de geest op non-actief te stellen, maar om die tot rust en eenheid te brengen, midden in alle activiteit.

Onderzoek alleen uw eigen Geest, de eigenlijke bron van deze gedachten.

### **# 9**

De geest van de yogi is altijd op God gericht, altijd verzonken in het Zelf. Je kunt zoiemand herkennen door alleen maar naar hem te kijken. Zijn ogen zijn wijdopen met een ongerichte blik, zoals

de ogen van de moedervogel, die haar eieren uitbroedt.

### **# 10**

Theorie zonder praktijk is van weinig nut, zoals het weinig zin heeft om alleen maar Kunst! Kunst! uit te roepen, als je een schilderij wilt maken. En derhalve bestaat de wetenschap van de ziel onder andere uit de beoefening van concentratie, waardoor de schommelingen van de geest onder controle worden gebracht en ze niet langer als een aap ongewild van het een naar het ander kunnen springen in aanhoudende rusteloosheid; want de geest is als een vijver bedekt met ontelbare rimpelingen, die door de wind van begeerte en de grillen van het vluchtige denken in beweging worden gezet; en pas wanneer deze rimpelingen gekalmeerd zijn, kan de gladde bodem van de vijver worden waargenomen: de ziel zelf.

Dus cultiveert de ware wijsgeer een goddelijke onverschilligheid, die bewerkstelligd wordt door onwrikbare contemplatie op de gelukzaligheid van de ziel.

### **# 11**

Kijk, kijk, en kijk opnieuw. Kijk naar je eigen geest!

De belangrijkste oefening is om de transparante naaktheid van Gewaarzijn ononderbroken aanwezig te laten zijn.

### **# 12**

Meditatie is de enige manier waarop we de natuur van de geest telkens weer kunnen onthullen en langzamerhand kunnen realiseren en stabiliseren.

Je zou meditatie moeten benaderen met de bezieling, het plezier en de vindingrijkheid van een kunstenaar.

Het zijn deze drie edele principes - de juiste *motivatie*, de *houding van niet-grijpen* en de *toewijding* - die je meditatie tot een krachtige oorzaak voor verlichting maken.

Verreweg het belangrijkste kenmerk van meditatie is niet de

techniek, maar de geest waarin gemediteerd wordt, ook wel 'de houding' genoemd.

### **# 13**

U moet uw zinnen laten rusten en al uw kracht naar binnen richten en geraken in een vergeten van alle dingen en uzelf.

### **# 14**

Of je zazen [meditatie] beoefent of niet, je bezit de Boeddha-natuur.

Concentratie betekent niet dat je hard je best doet om ergens naar te kijken. Concentratie betekent vrijheid. Zonder vrijheid kun je je niet concentreren op wat je doet.

### **# 15**

Je vindt Hem als je mediteert. Meditatie komt vanzelf als je voortdurend God indachtig bent. Wanneer je God indachtig bent, moet je voelen dat jij je eigen onsterfelijke Zelf indachtig bent. Dat heb je vergeten, je weet het niet meer. Vergetelheid verdwijnt door herinnering en niet-weten evenzo door weten.

Door meditatie wordt overgave in het dagelijks leven mogelijk, en door overgave wordt mediteren gemakkelijk. Het een helpt het ander.

### **# 16**

Er zijn momenten waarop het noodzakelijk is om je af te zonderen ten einde de verbinding met de levensbron te herstellen. Adem in en laat jezelf dragen tot de uiteinden van het universum; adem uit en breng de kosmos weer terug naar binnen. Vervolgens adem je alle rijkdom en vruchtbaarheid van de aarde in je op. Meng tenslotte de adem van de hemel en de adem van de aarde met je eigen ademhaling, zodat de Adem van het Leven zelf voelbaar wordt.



# MEESTERSCHAP

## # 1

De meester onderkent sereen  
in alles Eenheid.

## # 4

U bent uw eigen meester.  
Wie anders zou uw meester kunnen zijn?

Hij verlangt niets.  
Inzicht is zijn voedsel,  
de leegte zijn inspiratiebron.  
Hij weet wat grenzeloze vrijheid is.  
Hij werkt vanuit stilte.

De waarheid heeft hem vrijgemaakt.  
Waar hij ook woont,  
in de stad of op het platteland,  
in het dal of op de heuvel,  
overal heerst grote vreugde.

Maak eerst het juiste gedrag  
tot uw tweede natuur.  
Dan pas heeft u het recht  
anderen te vertellen hoe ze moeten leven.

De wijze is meester  
over zijn woorden, lichaam en gedachten.  
Dit is het kenmerk van ware wijsheid.

Wees een licht voor uzelf.

Het is heerlijk een moeder te zijn.  
Het is heerlijk een vader te zijn.  
Nog heerlijker is het hard aan uzelf te werken  
en meester over uzelf te worden.

Geen mens wordt als meester geboren.

### **# 6**

Want wie is de meester? Je lichaam, je brein, of jij, de IK BEN binnenin?

### **# 8**

Waarop de leerling echter het levendigst reageert, is het zichtbare bewijs van de bevrijde geest van de meester: zijn kinderlijke spontaniteit, zijn uitstraling, zijn deelname.

### **# 9**

Dring je aanspraken aan God op. Hij is geenszins een vreemde voor je. Hij is inderdaad helemaal van jou.

### **# 10**

De mens is in werkelijkheid eeuwig gelukkig en hij hoeft zijn geluk slechts te beseffen om te worden wat hij in waarheid allang is. En derhalve bezinnen de wijzen zich onophoudelijk op de gelukzaligheid van de ziel en willen ze deze eeuwig zelf voelen, waardoor alle onzelfzuchtige en nobele handelingen een vreugde in zichzelf en nooit een opgave worden.

Hij die de eenheid van alle leven realiseert, kent geen eenzaamheid noch mensenschuwheid of onvrede.

### **# 11**

Dan is er geen komen en gaan meer van of naar de ware staat, en wordt het hier en nu niet meer verlaten.

### **# 12**

Zo wordt je gaandeweg een meester over je eigen gelukzaligheid, een alchemist van je eigen vreugde. Een groot spiritueel beoefenaar is iemand die altijd in tegenwoordigheid van zijn of hare ware zelf leeft.

Iedere meester werd slechts meester omdat hij geleerd had leerling te zijn.



### **# 13**

Geen uiterlijke autoriteit, niet de schrift, niet het dogma kan u zalig maken; u moet alles in uzelf ervaren en beleven. Wat helpt het ons om te spreken over de goddelijke natuur, wanneer wij niet zijn levende beeld in ons vinden.

Als je over het woordloze iets wilt zeggen, moet je je diep in het zwijgen begeven.

### **# 14**

Waar je ook gaat, jijzelf bent “de baas”. In welke omstandigheden je ook verkeert, je kunt niet om Boeddha heen, want jijzelf bent Boeddha. Dat is de enige Boeddha die jou volledig kan helpen.

### **# 15**

Ik voetbal met de sterren.

### **# 16**

Iedere meester, waar of wanneer dan ook, heeft zonder uitzondering de roep vernomen en is in harmonie gekomen met hemel en aarde. Er zijn vele paden die naar de top voeren, maar er is slechts één spits: liefde.

Beschouw jezelf nooit als een alwetende, volmaakte meester.



# NAAM (woord, mantra)

## # 1

Voor de grote wijze is het hele universum niets dan Naam.

## # 2

Over Mij mediterend als het eenlettergrepige OM.

## # 3

Ruimte heeft een naam, maar geen vorm.

Als je spreekt wanneer je weet, is je spreken vrij. Als je stil bent wanneer je niet weet, is je stilte gespannen. Taal is wezenlijk vrij. Het heeft niets te maken met gehechtheid.

Aanroepen betekent “voor de geest halen”; het heeft te maken met gedachten en niet met taal.

## # 4

Eén woord dat vrede brengt  
is meer waard dan duizend holle woorden.

Boze woorden richten kwaad aan.

## # 5

Je bent niet alleen. Je wordt altijd beschermd door universele energie. Gebruik de energie-lijn van de mantra. Als je de mantra doet, geef je jezelf ruimte. Heb je eenmaal ruimte, dan kun je helder zien.

Maak je geen zorgen over je karma. Doe gewoon je mantra, en alle negativiteit zal verdwijnen.

## # 6

Spreek deze Woorden langzaam en gebiedend tot elke cel van je lichaam, tot iedere capaciteit van je geest, met al de bewuste

kracht die je bezit. Zeg ze tot jezelf, duizend keer per dag, totdat iedere cel in je lichaam tintelt in een vreugdevol antwoord.

### **# 7**

Laat daarom Leegte jouw symbolisch beeld zijn, dan zal het woordloze onderricht zich aan je kenbaar maken.

### **# 9**

*Zing met een blij gezicht Gods zoete naam,  
tot die als wind de zee van nectar karnt.  
Voortdurend drink die nectar zelf  
en deel hem dan met allen.  
Mocht ooit je hart in de woestijn  
van deze wereld verdrogen gaan,  
herhaal Gods naam, dan zal Zijn liefde  
het wederom doen vloeien.*

### **# 10**

De klank van een bepaalde woordenreeks heeft een magische waarde, en dat kan een staat van ontvankelijkheid of helderziendheid teweegbrengen. Ja, er zijn zelfs bepaalde heilige woorden die zo'n krachtige werking hebben, dat ik ze aan één op de tien miljoen mensen nog niet zou durven doorgeven.

### **# 11**

Hoe wonderbaarlijk is het dat deze klank voortdurend in de geest van de levende wezens van de zes werelden weerklinkt en geen moment afwezig is!

### **# 12**

Heiligen en mystici aller tijden hebben hun realisaties met verschillende namen getooid en verschillende gezichten en interpretaties gegeven, maar wat zij allemaal in de grond van de zaak ervaren, is de wezenlijke natuur van de geest.

De definitie van mantra is 'dat wat de geest beschermt'.

### **# 13**

Daarom wordt gezegd: "Midden in het zwijgen werd het heilige woord gesproken."

### **# 15**

Woorden zijn niet bij machte om de hoogste ervaring tot uitdrukking te brengen.

Word je werkelijke Zelf gewaar door onafgebroken concentratie en meditatie op een geluid, een vorm, een naam of licht, als symbolen van het Zelf.

"Als je aldoor deze mantra zingt, zal eeuwigdurende vreugde je deel zijn."

Het zingen van de mantra zendt harmonische trillingen naar binnen, en verwijderd alle stoornis.

Denk niet dat het de Naam is van een ander, heel ver weg. Besef goed dat het je eigen Naam is. Wees je van het Zelf bewust bij het uitspreken van de Naam.

De aandacht van een vrek, ook als hij met andere dingen bezig is, wordt onmiddellijk gewekt zodra hij het geluid hoort van een munt die op de grond valt. Het streelt zijn oren. Zo gaat het ook de toegewijde bij het horen van Gods naam.

Je kunt niet aan het Absolute, het abstracte, denken zonder een of ander symbool. Als je naar boven wilt gaan, heb je een trap nodig. Ben je eenmaal boven, dan is die trap niet meer nodig.

### **# 16**

Wanneer je diep buigt voor het universum, dan buigt het terug; wanneer je God's naam uitspreekt, weerklinkt die binnen in je.



# OEFENING

## # 1

Vriend,  
is jouw levensdoel Bevrijding,  
mijd dan al wat zinnen roert,  
en koester onbaatzuchtigheid,  
eenvoud, mededogen,  
gemoedsrust en oprechtheid.

Trek niet aan of stoot niet af,  
dan zijn gehechtheid of onthechting  
beide even zinloos.

De blik verinnerlijkt,  
de daad belangeloos,  
de zinnen ontkoppeld.

Al bekwaam je je in vaardigheden,  
je herkent het Zelf niet:  
Bewustzijn.  
De wijzen slaan gedurig Zelf gade.

Zelfstandigheid  
brengt de mens zijn hoogste Staat.

Voordat Zelfverwerkelijking een feit is  
kent men slecht de schaduwwereld, maya.

## # 3

Je moet je realiseren dat de oefeningen die je ontwikkelt niet los  
van de geest bestaan.

## # 4

De boer leidt het water naar zijn land.  
De pijlenmaker geeft zijn pijlen vorm.  
De timmerman zet het hout naar zijn hand.  
Op dezelfde manier bewerkt de wijze zijn geest.

Beteugel uzelf  
en ontdek uw meester.

Werk met vreugde aan het omhakken van het bos.

Wie zichzelf niet beheerst,  
kan beter een gloeiende kogel doorslikken  
dan van de gulheid van andere mensen gebruik maken.

Wijdt u zich vol liefde en overgave aan de weg,  
het stille pad naar het land van geluk.

### **# 5**

Je kunt het geheim alleen maar ontdekken via je eigen oefening.

Ontdek leegte. Ontdek: "Ik ben alleen." Dat is de beste oefening.

Het lijkt op kleren wassen; soms wordt het water erg vuil.  
Oefening maakt sommige mensen verward, jaloers, kwaad of  
verdrietig. Dat is een stadium waar je doorheen moet.

Wanneer je oefent wordt het dagelijks leven interessanter en  
waardevoller.

### **# 6**

Indien je slechts één uur per dag zou willen geven aan Mij en Mij  
alleen, door je te oefenen in de visualisatie van Mijn  
tegenwoordigheid binnenin je, dan beloof IK je hier dat je Mij  
spoedig zult vinden.

Indien je Mij slechts zó wilt zoeken, Mij makende tot de EERSTE  
in je leven, nooit rustende alvorens je Mij gevonden hebt, dan zul  
je je weldra bewust worden van Mijn tegenwoordigheid, van Mijn  
liefdevolle stem, die onophoudelijk spreekt vanuit de diepten van  
je hart.

De fout die je maakt is te pogen jezelf tot groei te brengen.

## # 7

Als je al je tijd - lopend, staand, zittend, liggend - zou steken in het leren hoe je de begrippen vormende werking van je geest kunt beheersen, dan zou je er zeker van kunnen zijn dat je uiteindelijk het doel verwezenlijkt.

Maar je rechtstreeks bewust te worden van het feit dat je eigen Geest de Boeddha is, dat er helemaal niets bereikt hoeft te worden, geen gebaartje gemaakt - dat is de Hoogste Weg.

“De Weg bestuderen” is alleen maar een manier van spreken. In werkelijkheid is de Weg niet iets dat je kunt bestuderen. Studie leidt tot vaste concepten; zo wordt de Weg volkomen verkeerd begrepen.

De Boeddha zei: “Je hebt meer aan één dag juiste beoefening van de Weg dan aan duizend dagen jagen op kennis. Als je niet oefent, zul je nog geen druppel water kunnen opnemen!”

## # 9

Je bent naar de boomgaard gekomen om mango's te eten; wat is de noodzaak om te weten hoeveel duizenden takken en miljoenen bladeren er in de boomgaard zijn?

Daarom zeg ik: beoefen een beetje geestelijke discipline, dan zul je alles weten.

## # 10

Zo moet er aan bepaalde voorwaarden worden voldaan: ten eerste kennis over het *wat* van de oefening, ten tweede over het *hoe*, en ten derde het oefenen zelf.

## # 11

Maar als zij niet oefenen, zullen de levende wezens niet ontwaken.

Laat daarom deze onafgebroken meditatie dag en nacht doorgaan, zonder acht te slaan op de perioden waarin er wel of geen formele beoefening is.

### **# 13**

Daarom moeten we het onderzoeken, omdat het verborgen is.

### **# 14**

Hoe groter de moeilijkheden die je ondervindt in je oefening, hoe meer de oefening aan betekenis zal winnen.

Als je moe bent van het zitten of het oefenen je tegenstaat, herken dat dan als een waarschuwingsteken. Wanneer je oefening idealistisch is, raak je ontmoedigd. Er heerst dan een of andere vorm van baatzucht in je oefening, en dan is die niet meer puur genoeg.

Onze weg bestaat uit het in de oven zetten van het deeg en dan goed te kijken. Als je eenmaal weet hoe deeg brood wordt, zul je verlichting begrijpen. Zet jezelf in de oven.

### **# 15**

Het bewijs of jouw oefening de juiste is ligt in de vreugde die het je geeft.

### **# 16**

De hemel is precies daar, waar je je nu bevindt, en dat is de juiste plaats om te oefenen.

Ga enkel af op het licht en de warmte, leer van de goden, en zorg dat je door de kracht van toegewijd oefenen één wordt met het Goddelijke.





## **ONTWAKEN (verlichting, inzicht)**

### **# 4**

Zij die ontwaken  
verlaten hun huis.  
Als zwanen stijgen zij op  
en laten het meer achter zich.  
De hemel neemt ze op.  
Onzichtbaar is hun vlucht.

Als de wereld niet langer bestaat,  
wordt alles duidelijk.

Bevrijding is de grootste vreugde.

Alle dingen komen en gaan,  
maar wie ontwaakt is blijft wakker.

De mens die ontwaakt is,  
is dag en nacht  
stralend van geest.

Hoe kan hij die het einde van de weg bereikt heeft  
de weg ooit nog kwijtraken?

### **# 6**

Je hebt alle mogelijkheden in je. Want IK BEN daar. Mijn idee moet zich uitdrukken en moet dit doen door jou. Die uitdrukking zal volmaakt zijn als jij dat toelaat, als jij je menselijke geest slechts tot stilte brengt, alle persoonlijke ideeën, overtuigingen en meningen terzijde stelt en Mijn idee laat doorstromen.

### **# 7**

Jij bent in elk opzicht wezenlijk volmaakt, dus hoef je niet te proberen die volmaaktheid aan te vullen met zinloze oefeningen. Ontwaak alleen maar in de Ene Geest, dan valt er helemaal niets meer te bereiken.

De Verlichting schenkende werking van deze Geestesstaat kent geen begin, is zo oud als de ruimte, is niet onderhevig aan geboorte en dood, kent geen bestaan en geen afwezigheid van bestaan, is vuil noch schoon, luidruchtig noch geruisloos, oud noch jong, neemt geen ruimte in, heeft geen innerlijk of uiterlijk, maat noch vorm, kleur noch klank. Je kunt hem niet zoeken of nastreven, niet bevatten door middel van wijsheid of kennis, niet verklaren via woorden, niet lijflijk eigen maken en niet verwerven via goede werken.

Verlichting betekent geen idee hebben van werkelijkheid of onwerkelijkheid.

Plots inzicht dat subject en object één zijn zal leiden tot een ondoorgrondelijk raadselachtig woordloos weten; en dit weten zal jullie doen ontwaken in de waarheid.

Je mag nooit vergeten dat dit zogenaamde verkrijgen van intuïtief inzicht niet inhoudt dat je je terugtrekt uit het dagelijks leven of dat je op zoek gaat naar Verlichting.

Laat slechts een stilzwijgend erkennen heersen.

### **# 8**

Om in de wolken te zijn wanneer je een hoofd hebt gevonden dat je altijd al bezat, is op zijn zachtst gezegd toch wel vreemd.

### **# 9**

Er is een indicatie van volmaakte Kennis: iemand wordt stilzwijgend wanneer het bereikt is.

Slechts hij die naar de oceaan is gegaan kan het water daarvan meebrengen.

### **# 11**

Totdat je je doel verwezenlijkt, moet je elk moment de naakte, onbelemmerde helderheid van Gewaarzijn - als een kristallen bal - behouden. Nadat je je doel hebt bereikt: blij dan één met die bewustzijnsstaat.

Als de inherente schittering van alle gebeurtenissen niet vertekend wordt door voorkeuren en oordelen, en je bevrijd bent van inspanningen, streven, vastgrijpen of partijdigheid, dan kan elke ervaring, op ieder moment, volledig en spontaan oplossen in de ultieme zuiverheid van de lege continuïteit van de geest, zoals waterdruppels oplossen in de oceaan.

### **# 12**

In deze staat is geen verwarring meer: zelfs al zou je er naar zoeken. Op een eiland van goud en juwelen heb je geen schijn van kans gewone kiezels te vinden, hoe hard je ook zoekt.

### **# 13**

Hij die God erkent, erkent dat alle schepselen Niets zijn.

### **# 14**

De ruimte is altijd de ruimte. Zelfs al komt verlichting flitsen, onze oefening vergeet het allemaal. Dan ben je klaar voor verlichting na verlichting, ogenblik na ogenblik.

Voordat we het idee “leegte” begrijpen, lijkt alles een stoffelijk bestaan te hebben. Maar als we eenmaal de leegte der dingen beseffen, wordt alles werkelijk - niet stoffelijk.

### **# 15**

Dan rijst HIJ op uit de diepten van ons wezen.

### **# 16**

Zij die verlicht zijn, blijven voortdurend schaven aan zichzelf. Wat dergelijke meesters verwerkelijkt hebben kan men niet goed uitdrukken in begrippen of theorieën.



# **PERSOON (ego, individu)**

## **# 1**

Zoek binnen noch buiten  
naar samenhang in Zelf en niet-Zelf;  
persoonlijkheid vergeet je maar.

Eigenwaan is slavernij;  
is ego weg, dan bloeit bevrijding.

De geest der Wijze is ontspannen,  
mediterend of actief.  
Daden, inzichten, zij komen niet  
als persoonlijke signalen.

## **# 2**

Voor degene die zijn ego met het Zelf heeft overwonnen, is het Zelf een vriend; maar voor wie zijn ego niet overwonnen heeft, doet het Zelf zich vijandig voor, zoals een vijand.

## **# 4**

“Iedereen moet respect hebben voor mijn werk,  
iedereen moet mijn voorbeeld volgen.”  
Dat is wat hij verlangt,  
dat is wat zijn ego streelt.

Het najagen van genot en het koesteren van verdriet veroorzaken  
alleen maar smart.

De ware zoeker heeft al zijn grote en kleine onvolkomenheden  
overwonnen.

Hij heeft zijn taak volbracht.

## **# 5**

Als “ik” verschijnt, verschijnen condities; als condities verschijnen,  
verschijnt lijden; als lijden verschijnt, verschijnt slecht karma, en  
dan ben je ver af van je ware zelf.

Maak geen onderscheid tussen je spirituele leven en je persoonlijke leven.

De “jij” die je kent, kun je niet houden.

### **# 6**

Na verloop van tijd zul je je realiseren dat zulk een persoon als jij meent te zijn niet bestaat.

Dat zelf is niets anders dan je menselijke persoonlijkheid die geboren werd om slechts als een afzonderlijke identiteit te sterven.

Iets dat groter is dan zijn bewuste, natuurlijke “ik” leeft in zijn lichaam en ademt door zijn longen.

Maar wees erop voorbereid dat die persoonlijkheid van je voortdurend twijfel zal wekken aan mijn Woord.

### **# 7**

Je moet de uit eenheid voortkomende wijsheid gebruiken om je concepten vormende dualistische instelling uit te schakelen.

### **# 8**

Alle vragen moeten zich bezighouden met problemen die direct voortkomen uit de oefening. Dit zondert dus vanzelf persoonlijke problemen uit.

Dan zult u een volstrekte stabiliteit en volledig evenwicht bezitten, alsook de waardigheid en grootsheid van een Boeddha.

### **# 9**

Als het “ik” al moet blijven, laat de schavuit dan blijven als dienaar.

Een magneet kan geen naald aantrekken als die naald met modder bedekt is. Men moet egoïsme geheel en al opgeven; men kan God niet zien zolang men voelt: ik ben degene die iets doet.

### **# 10**

De dwaas vindt het in zijn ijdelheid niet erg, wanneer men hem een held vindt; maar de held vindt het, vanwege zijn *gebrek* aan ijdelheid, niet erg wanneer men hem een dwaas vindt.

U bent er zoals menig ander trots op dat u kunt verbergen in plaats van bekennen, en trots dat u kil in uw hart bent in plaats van warm; en toch is geen van deze dingen het waard om trots op te zijn, integendeel zelfs: het zijn slechts dwalingen die gehuld gaan in een schijn van deugdzaamheid, maar evengoed dwalingen, wát de wereld er ook van mag zeggen.

### **# 12**

We geloven in een persoonlijke, unieke en afzonderlijke identiteit, maar als we de moed opbrengen om deze identiteit te onderzoeken, merken we dat die volledig afhankelijk is van een eindeloze verzameling dingen.

Je hele leven hebben er twee mensen in je geleefd. De ene is het ego; de ander is het spirituele wezen.

### **# 13**

Wijzelf zijn de oorzaken van al onze hindernissen.

### **# 14**

Als we onszelf vergeten, zijn we feitelijk de ware activiteit van het grote bestaan, ofwel werkelijkheid zelf.

Je weet precies wat je nodig hebt.

### **# 15**

Het geheim ligt in het volmaakt wegcijferen van zichzelf, van het 'ik'. Wij weten hoe moeilijk het is die trots, dat zelfbewustzijn, die eigendunk en dat ikbesef kwijt te raken.

Hoe kun je iets kwijtraken dat niet bestaat? Wanneer je 'wetend' wordt, begrijp je dat het [ego] nooit bestaan heeft.

Houd de vensters van je hart open. Wees nederig en ontvankelijk.

“Hebt u God gerealiseerd en hebt u Hem gezien?”

“Ja.”

“Hoe ziet Hij er uit?”

“Net als u.”

### # 16

In je hart bevinden zich talloze vruchtbare zaden, die wachten om te ontkiemen. Zoals een lotusbloem zich uit het slijk ontvouwt tot een prachtige bloei, zo kan door toedoen van de kosmische adem de bloem van onze geest bloeien en vruchten dragen in deze wereld.

Werp beperkende gedachten van je af, en keer terug tot waarachtige leegte.

Sta in het Grote Niets.

We moeten allen getransformeerd worden tot godinnen van mededogen, zegevierende boeddha's.



# **STRIJD (krijgerschap, vijand)**

## **# 2**

Wees niet zwak, dat past u niet!  
Wees niet lafhartig en sta op, vijandbestoker!

Aarzel niet over wat uw plicht is, want voor een krijger gaat er niets boven een rechtvaardige strijd.

Overwin de vijand en geniet van een voortvarende heerschappij;  
ik heb ze immers allemaal al neergeslagen, u bent alleen mijn werktuig.

Als u uit zelfzucht denkt: "Ik ga niet vechten", dan is dat een trots besluit; uw aard zal u er dan wel toe dwingen.

## **# 4**

Uw ergste vijand is minder gevaarlijk voor u  
dan gedachten die u niet in bedwang kunt houden.

Alleen jezelf overwinnen  
is de ware overwinning.

Bewaak uzelf als een stad,  
zowel van binnen als van buiten.

De onwetende is zijn eigen vijand.

Overdag schijnt de zon,  
de wapenuitrusting van de krijger blinkt.  
's Nachts schijnt de maan,  
de meester straalt in meditatie.

Hij zal niemand kwetsen.  
Hij zal nooit doden.

## **# 5**

De interne duivel is erger dan de externe duivel.



Elke goede situatie wordt verstoord door een demon. Je moet die overwinnen. Hoe meer demonen, hoe spannender.

### **# 6**

Want je moet in staat zijn om elke aanval van buitenaf te weerstaan voordat al Mijn goddelijke krachten, die zich van binnenuit een weg banen, ten volle tot ontplooiing kunnen komen.

### **# 7**

Wat betekent het Zwaard werkelijk?  
Het belichaamt inzicht in de Geest.

### **# 8**

Uw vijand is uw logisch denken.

### **# 9**

Hij zag er uit als een getrokken zwaard.

### **# 10**

Hij die volmaakte Liefde verwerft is vrij van elke aanval, want hij weet zich te verdedigen met wapens die machtiger zijn dan zwaarden.

Want weet, dat het hart gezuiverd moet worden van alle verleiding om wraak te nemen en onder elke mogelijke provocatie vrij van rancune moet blijven; dat het vrij moet zijn van kwade impulsen die tot een gebrek aan controle leiden, alsmede van iedere vorm van vergelding en neiging tot terugslaan.

Men mag rustig stellen dat degene die weigert te vechten vaak heldhaftiger genoemd mag worden dan hij die zich in de strijd werpt.

### **# 12**

Alle inspanning en strijd ontstaan doordat je jezelf niet de ruimte geeft.

In de oorlog met je grootste vijand - het vasthouden aan een zelf

en het koesteren van jezelf - is er geen betere bondgenoot dan de beoefening van mededogen.

Een vriend kan een vijand worden, dus kan een vijand een vriend worden.

### **# 13**

Geloof me, moeilijker nog dan de ijver van overgave is het stil en deemoedig wachten, als je geen houvast hebt voor wat je te doen staat, geen maatstaf en geen richting hebt en afwacht of het zich wil kenbaar maken.

### **# 14**

Omdat het heel moeilijk is om verder te gaan, moet je een manier vinden om jezelf te motiveren.

Daartoe dient een leraar.

### **# 15**

Wees niemand vijandig gezind. Wat je te ondergaan hebt is het gevolg van je eigen karma. Je zogenaamde vijand wordt alleen als instrument gebruikt.

### **# 16**

Uit krijgerschap komt natuurlijke schoonheid voort. De verfijnde technieken van een krijger ontstaan net zo natuurlijk als het aanbreken van lente, zomer, herfst en winter. Krijgerschap is niets anders dan de vitale kracht welke alle leven in stand houdt.

Het is een gevecht op leven en dood, een afrekening met kwade verlangens en alle onechtheid in ons.

Wij stemmen ons af op het universum, handhaven rust in onze omgeving, stimuleren leven en voorkomen dood en vernietiging. De ware betekenis van de term *samoerai* is iemand die trouw dienst verleent aan de macht van de liefde.

Een ware krijger wapent zich altijd met deze drie dingen: het blinkend zwaard van vredelievendheid; de spiegel van moed,

wijsheid en vriendschap; en het kostbaar juweel van verlichting.

*Verslaan* betekent de gedachten aan strijd verslaan die we in ons koesteren.

Probeer altijd verbonden te zijn met hemel en aarde; dan zul je de wereld in zijn werkelijke gedaante zien. Alle eigendunk zal verdwijnen, en je kunt je verenigen met elke aanval.



# VERTROUWEN (zekerheid)

## # 1

Zeker wetend dat de schepping  
voortkomt uit de Ene bron  
en anders niet,  
hoeft men zich niet druk te maken,  
nergens meer te zoeken.

## # 2

Voor wie twijfelt is er noch in deze wereld, noch in de volgende  
enig geluk te vinden.

Vol vertrouwen vereert hij de bron, en van daaruit worden zijn  
wensen vervuld.

Nu is mijn herinnering [besef] weer terug: hier sta ik dan, zonder  
twijfels.

## # 4

Doe alleen dingen waarvan u nooit spijt zult krijgen,  
waaraan u vreugde beleeft.

O zoeker!  
Vertrouw nergens op.

## # 5

Je bezit alles al; je bent het alleen maar in evenwicht aan het  
brengen.

## # 6

Laat al je zoeken en streven samengaan met geloof en  
vertrouwen in Mij, je ware Zelf binnenin je.

Al wat je te doen hebt is je inwaarts te wenden tot Mij.

## **# 7**

Ware leerlingen weten dat er geen enkel houvast is, dus stoppen zij met nadenken. Er is slechts deze ene werkelijkheid, hij hoeft niet nóg eens verwerkelijkt of bereikt te worden.

De zogeheten Plek van Kostbaarheden is de ware Geest. Je kunt hem niet exakt definiëren, maar wanneer je stilzwijgend zijn wezen erkent, dan is hij er.

## **# 8**

Alles van ons moet één massa van twijfel en vragen worden.

Door Zelf-verwerkelijking verkrijgt men zelf-vertrouwen en een indrukwekkend gedrag. Wanneer zo iemand voor je verschijnt, drukt zijn optreden uit "Test mij zoals u wilt", en zijn zelfverzekerdheid is zo groot dat hij zelfs in staat zou zijn de meester een pak slaag te geven.

## **# 9**

Zolang als iemand verlangens en begeerten heeft, zolang twijfelt hij aan het bestaan van God.

## **# 10**

De sleutel tot het begin van alle verlichting is vertrouwen, en een gevoelig onderscheidingsvermogen.

Want de allerbeste methode is gewoon nooit te twijfelen, en de tweede is je eigen twijfels te betwijfelen, terwijl de derde en onjuiste methode is om alleen maar te twijfelen; dat betekent vertraging of zelfs uiteindelijke mislukking.

In feite is het zo dat deze en nog veel grotere vermogens slechts hulpmiddelen zijn waardoor de leerling leert vertrouwen te verwerven; en dan heb ik het over de allerhoogste vorm van vertrouwen die hem de moed schenkt om voort te gaan op het uiterst moeizame pad naar uiteindelijke bevrijding.

### **# 11**

Ongeacht hoe groot of heftig een vloedgolf ook is, zij kan geen moment ontsnappen aan de oceaan.

### **# 12**

Het beseft van vergankelijkheid is paradoxaal genoeg ons enige houvast, misschien ons enig blijvend bezit.

In plaats van aan het onderricht te twijfelen, zouden we aan onszelf moeten twijfelen.

Vertrouw op de boodschap van de leraar, niet op zijn persoonlijkheid.

Vertrouw op de betekenis van zijn woorden, niet op de woorden zelf.

Vertrouw op de absolute betekenis, niet op de relatieve.

Vertrouw op je wijsheidsgeest, niet op je gewone beoordelende geest.

### **# 13**

Niemand make aanmerking op mijn woorden terwille van de eeuwige waarheid; want het is de eeuwige waarheid.

### **# 14**

Maar als we vast in onze weg geloven, hebben we al verlichting bereikt.

We moeten vast geloven in onze ware natuur.

Onze ware natuur gaat onze bewuste ervaring te boven.

Vast overtuigd te zijn van de oorspronkelijke leegte van je geest is het allerbelangrijkste.

### **# 15**

Doen de organen in ons lichaam niet hun werk vanzelf, gaat de spijsvertering niet door, groeit het haar niet, stroomt het bloed niet door de aderen? Een kracht die wij niet kennen is in de organen werkzaam.

“Alles is ten beste.”

**# 16**

Vertrouw op het Vredesprincipe  
Teneinde uitdrukking te geven  
Aan je talrijke vermogens.



# VRIJHEID (overvloed, onthechting)

## # 1

Aan alles geef jij Zelf betekenis:  
daarin ligt jouw vrijheid.  
Plaats uiterlijkheden boven Jezelf,  
en je scheidt een schijngevang.

De ruimbezielde waarheidskenner  
die alles ondervonden heeft  
als zijnde niets dan Zelf,  
leeft naar eigen inzicht.

Gevang is  
waar de geest aan zinnevoorwerp hecht.  
Bevrijding is  
waar zoiets geen belang heeft.

Tevredenheid kenmerkt de Wijze  
in al wat op zijn weg komt.

## # 3

Als je direkt inzicht zoekt, grijp dan geen enkel verschijnsel vast.

De essentie van de Weg is onthechting. In de soetra's staat:  
"Onthechting is verlichting omdat het de verschijnselen  
ontkracht."

Ieder die weet dat de geest nergens van afhankelijk is, is altijd op  
de plaats van verlichting.

## # 4

Zolang u anderen kwetst of beledigt,  
bent u nog niet onthecht.  
Breng uw geest tot rust.  
Observeer.  
Wees toeschouwer.  
Er is niets meer dat u bindt.



U bent vrij.

Hij verlangt niets van deze wereld,  
ook niet van het leven hierna.  
Hij is vrij.

### **# 5**

Vrij betekent: jezelf zo helder als een spiegel maken.

Je kunt kiezen om als mens of als dier geboren te worden, maar denk eraan: daarvoor moet je verlicht zijn. Je hebt de keuze. Maar als je je ware zelf niet vindt, heb je geen keuze; dan zal je karma jou leiden.

### **# 7**

Wanneer er geen gedachten aan het verleden kunnen worden vastgesteld, dan heerst er loslaten van het verleden. Wanneer er geen gedachten aan het heden kunnen worden vastgesteld, dan heerst er loslaten van het heden. Wanneer er geen gedachten aan de toekomst kunnen worden vastgesteld, dan heerst er loslaten van de toekomst.

“Ontwikkel een geest die helemaal nergens op berust.”

Bewustzijn is één en al zinderende helderheid; werp de bedomptheid van jullie oude ideeën dus van je af: “Maak je vrij van alles.”

### **# 9**

Wat is het nut van het zaaien van gekookte rijstkorrels? Zij zullen nooit spruiten voortbrengen. Evenzo zal een mens die gekookt is in het vuur der Kennis, niet gebruikt worden voor een nieuwe schepping. Hij is bevrijd.

### **# 10**

Alleen valse onthechting is pijnlijk, *ware* onthechting is altijd volkomen pijn/loos. En waarom? Omdat pijnlijke onthechting betekent dat men weliswaar de handeling achterwege laat, maar niet het verlangen, terwijl pijnloze onthechting betekent dat men

het verlangen zelf kwijt is, omdat het al zijn aantrekkingskracht heeft verloren.

### **# 11**

Vanwege zijn allesdoordringende vrijheid heeft Gewaarzijn geen centrum noch rand, geen binnen noch buiten.

Verwijd en verdiep, zonder gevangen te raken in de gedachte aan het verlangen naar geen-gedachten, de dimensies van je gewaarzijn. Geef je er volledig aan over en voel je op je gemak en zorgeloos in die uitgestrekte open ruimte.

### **# 12**

De leer onthult de mogelijkheid van een verbazingwekkende en uiteindelijk grenzeloze vrijheid waaraan we nu in dit leven moeten werken.

Zij die meester zijn over de wet van karma en realisatie hebben bereikt, kunnen ervoor kiezen leven na leven terug te keren om anderen te helpen.

### **# 13**

Indien mijn aangezicht eeuwig was, en ik het voor een spiegel hield, dan zou er een tijdelijk beeld ontstaan, maar toch zou mijn aangezicht eeuwig blijven.

### **# 14**

Wat wij “gehechtheid” noemen, is niets anders dan de restanten van ons denken en handelen.

Als alles wat je doet voortkomt uit leegte, dan bezit je alles.

### **# 16**

Wie van niets bezeten is, bezit alles.



# WAARHEID (echtheid, feit)

## # 1

Het Zelf kent geen voorwaarden,  
verandert niet en kan niet falen.  
Het kent geen afstand,  
en valt niet te bereiken.  
Zo werkt Waarheid.

Een onwetend iemand staat verbijsterd  
bij het horen van de Waarheid.  
Maar als een wijs mens die verneemt  
verinnerlijkt dat zijn bewustzijn.

Bij ontdekking van de Waarheid  
ontwaakt men in geluk.

## # 2

Het onwerkelijke bestaat niet, net zo min als dat wat bestaat  
ophoudt te bestaan; wie de waarheid kent, heeft dit begrepen.

Wees vrij van alle deugden, zoek alleen in mij uw toevlucht.

## # 4

Zoek naar waarheidslievende mensen.

De weg vindt u niet door naar de hemel te kijken.  
De weg vindt u in uw hart.  
Ontdek dat u afdwaalt van hetgeen het hart u ingeeft.

Het geschenk van de waarheid  
overtreft alle andere geschenken.  
Het aroma van de waarheid  
overtreft alle andere aroma's.  
De vreugde van de waarheid  
overtreft alle andere vreugden.

## # 5

Onze menselijke vorm is als een zwevende wolk; hij verschijnt en verdwijnt. Maar onze waarheid is volkomen helder als de ruimte.

De energie heeft in feite geen naam. Het zijn de mensen die namen geven als “kosmisch” etc. Maar de blauwe lucht zegt nooit: “Ik ben de blauwe lucht.”

## # 6

Jij en IK zijn één.

In de eeuwigheid bestaan tijd noch ruimte noch individualiteit.

## # 7

Eeuwigheid en het huidig ogenblik zijn hetzelfde.

Dat er niets bereikt kan worden is niet zo maar een loze kreet; het is de waarheid.

Wat moet je nou met zo'n gedrocht als “relatieve waarheid”? De werkelijkheid is volmaakte helderheid; waarom zou je een gesprek baseren op onbruikbare termen?

Het hele uitgestrekte universum bestaat alleen maar in jou. Buiten Bewustzijn bestaat er niets. De groene heuvels die je overal om je heen ziet en de open hemel die je boven de aarde ziet stralen - geen millimeter ervan bestaat buiten het gewaarzijn dat jijzelf ervan hebt gevormd!

## # 8

In tegenstelling tot morele en filosofische begrippen, die veranderlijk zijn, is het ware inzicht onveranderlijk.

De diepste betekenis van Boeddha's verlichting: dat het bestaan één ondeelbaar geheel is, en dat eenieder van ons het heelal in zijn geheel omvat.

### **# 10**

U bent als zovele anderen gehypnotiseerd door de leuzen van mensen die niet hebben nagedacht over de werkelijke waarheid der dingen.

Maar één ding is zeker: de onwetende kan de wetende nooit overtuigen.

### **# 12**

Er is maar één wet in het universum die nooit verandert - dat alles verandert, dat alles vergankelijk is.

Aan onze hele kijk op het leven ligt een neurotische overtuiging van onze beperkingen ten grondslag. Dit ontzegt ons alle hoop op verlichting, en staat in schrille tegenstelling tot de centrale waarheid van de leer van de Boeddha: dat wij allen in wezen al volmaakt zijn.

### **# 13**

Wie een staf in het water steekt, die ziet dat het water de staf krom doet zijn, en dat komt doordat het water grover is dan lucht. Toch is de staf van zichzelf recht en niet krom.

### **# 14**

We moeten niet naar iets goeds op zoek gaan. De waarheid is altijd vlakbij, onder handbereik.

Als je luistert naar ons onderricht met een zuivere, heldere geest, dan kun je het aanvaarden alsof je iets hoorde dat je al kende.

Het is dus geen kwestie van begrijpen of beoefenen. Het is een uiteindelijk feit.

Het is absoluut noodzakelijk dat iedereen in niets gelooft. Maar ik bedoel niet afwezigheid. Er is iets, maar dat iets is iets dat altijd klaar is om een specifieke vorm aan te nemen, en zijn activiteit kent bepaalde regels, of een theorie, of waarheid. Dit wordt Boeddha-natuur genoemd.

Met “verlichting” bedoel ik: nergens in geloven.

### **# 15**

Het is zo gemakkelijk om te beweren dat alles schijn is, maar om werkelijk te zien dat niets in wezen echt is, is heel moeilijk. Zeg liever in plaats van schijn, dat alles vergankelijk, onbestendig is.

Liefde is beweging in licht. Maar boven beide staat Waarheid.

### **# 16**

Het leven zelf is de waarheid, en dat zal altijd zo blijven. Alles ademt, in de hemel en op aarde. De adem is de draad die de schepping samenbindt.

Als je de ware vorm van hemel en aarde kunt zien, dan zul je ook klaarheid verwerven omtrent je eigen vorm. Als je helderheid hebt omtrent een principe, dan kun je het in praktijk brengen.



# WERELD (uiterlijk)

## # 1

Al lijkt zij nog zo echt in mij,  
bestaansgrond heeft de wereld niet.

Verwerp de wereld niet:  
aanvaard noch loochen haar.

In mij, onmetelijke Oceaan,  
deint de wereldboot her en der  
bewogen door de wereldbries.  
Mij roert dit niet.

Weet:  
zolang gemis heerst  
krijgt de wereld haar gezag.

Wie werelds oogmerk heeft  
studeert en zoekt zijn leven lang,  
maar zal Verlichting nergens vinden.

Dwazen zoeken vrede buiten  
maar vermoeien zich vergeefs.

De verlichte mijdt de drukte niet  
en zoekt ook niet naar afzondering.  
In elke staat en overal  
is hij Zichzelf.

## # 3

Iemand die het transcendente inruilt voor het wereldlijke in een  
van zijn ontelbare vormen, is een sterveling.

Door het wereldlijke heen zien, en getuige zijn van het sublieme.

## # 4

De wereld staat in brand!

En u staat te lachen.  
U verkeert in diepe duisternis.  
Waarom zoekt u het licht niet?

De zoeker die,  
hoe jong hij ook is,  
de weg betreedt,  
laat zijn licht over de hele wereld schijnen.

### **# 6**

Dan zul je ervaren dat je woont in een *nieuwe*, wonderlijke wereld, bevolkt door wezens als engelen, die hun stoffelijk lichaam en menselijke persoonlijkheid slechts gebruiken als een voertuig, een instrument.

### **# 7**

De wereld is kommer en kwel, zolang wij omgeven worden door oppervlakkige verschijnselen.

“U bent zo groot, waarom draagt u zo’n belachelijk kleine hoed?”  
“Nou,” antwoordde de meester, “hij bevat een indrukwekkend aantal universa.”

Laat de gebeurtenissen van je dagelijks leven jou niet vangen, maar onttrek je er ook nooit aan.

### **# 9**

Het is de wind van wereldlijkheid die altijd beroering teweegbrengt in de geest.

Als men in de wereld leeft, moet men nu en dan alleen zijn.

De geest doordrenkt van wereldsheid lijkt op een vochtige lucifer.

### **# 10**

De ogen van de wereld functioneren vanuit zelfzucht en ijdelheid, niet vanuit altruïsme en liefde.



## # 12

Samsara [“het rijk der illusie”, “de cyclus van geboorte en dood”, “de oceaan van lijden”] is zeer goed georganiseerd, inventief en geraffineerd; het bestookt ons van alle kanten met zijn propaganda, en schept een bijna ondoordringbare atmosfeer van verslaving om ons heen.

## # 15

Sluit het universum aan je hart als iets dat geheel van jou is.

Onze blik moeten we verruimen tot hij het heelal omvat. Dan gaat het ik verloren en zullen we waarlijk gelukkig zijn.

In de ogen van de wereld is moederliefde het hoogste, maar de liefde van een heilige gaat daar ver bovenuit.

De wereld telt teveel voor je, omdat het lichaam teveel voor je telt.

De wereld die je als begoocheling beschouwde, zie je nu als een uitdrukking van God, die je binnen je gerealiseerd hebt.

## # 16

Er is kwaad en onrust in de wereld omdat de mensen zijn vergeten dat alle dingen voortkomen uit één bron. Keer terug naar die bron, en laat alle zelfzuchtige gedachten en onbeduidende voorkeur of tegenzin varen.

Breng rust in je omgeving, en schep een heerlijke wereld.



# **WEZEN (ware aard)**

## **# 1**

Jouw Aard is grenzeloos gewaarzijn.

Zoals golven, schuim en druppels  
niet verschillen van water,  
zo blijkt in licht van inzicht  
het universum niets dan Zelf.

Ken alles als jouw eigen Zelf,  
behoefteloos gelukkig.

De vrije mens is gegrond  
in ware Aard.  
Hij is hartelijk,  
zonder bedoeling.

Het Zelf is feilloos richtsnoer.

## **# 2**

Weet dat het Onvergankelijke, dat alles doordringt, werkelijk  
onvernietigbaar is; niets is in staat Dat te vernietigen.

Aarde, water, vuur, lucht, ether, denkvermogen, verstand en  
gevoel van bewustzijn - dat is mijn lagere natuur; maar weet dat  
ik ook een hogere natuur heb.

Ik ben de Kern van alles.

## **# 3**

Wie zijn eigen aard ziet is een Boeddha, wie deze niet ziet is een  
sterveling.

## **# 4**

U heeft naam noch vorm.  
Hoe kunt u iets missen als u niets bezit?

## **# 5**

Maar er is één puur en helder ding dat leven en dood overschrijdt en nooit verandert.

De geest verandert voortdurend van vorm. Alleen de vorm verandert. Je bezit karmische belichamingen, maar het ware zelf verandert nooit: dat ben jij.

## **# 6**

IK BEN niet je verstand en lichaam. IK BEN die diepste kern binnenin je die rustig wacht en toeziet, onberoerd door tijd en ruimte; want IK BEN de eeuwige en vul al de ruimte.

Bedenk wel, *jij* bent het grote onpersoonlijke IK, de IK BEN Die al deze dingen doet, Die voortdurend in uiterlijke verschijning verandert, maar Die in het innerlijk eeuwig dezelfde is.

## **# 7**

Onze oorspronkelijke Boeddha-Natuur bezit in diepste zin nog geen atoompje objectiviteit. Hij is leeg, alomvattend, stil, zuiver; het is een schitterende en geheimzinnige innerlijke vreugde - dat is alles.

Denk eens aan het zonlicht. Misschien zeg je dat het vlakbij is, maar al ga je er continent na continent achteraan, je zult het nooit kunnen grijpen met je handen. Je zou ook kunnen zeggen dat het ver weg is, maar kijk, het bevindt zich hier voor je ogen. Jaag het na, en het zal je ontsnappen; ontvlucht het, en het volgt je op de voet. Je kunt het niet bezitten; je komt er nooit van af. Dit voorbeeld maakt duidelijk hoe het gesteld is met de ware Natuur van alle dingen.

## **# 8**

Wat er ook in uw geest is, het is de weerkaatsing van uw geest, dus bent u het. Als u dus deze mat of deze tafel waarneemt, neemt u zichzelf waar.

### **# 9**

Wanneer ik nu met mijn ogen open rondkijk, zie ik dat God inwoont in alle schepselen. Hij is de inwonende Geest van alles - mensen, dieren en andere levende wezens, bomen en planten, zon en maan, land en water.

Als je dichtbij de oceaan komt en het water in je hand neemt, zul je het niet langer blauw vinden; het zal heel helder en transparant zijn. Evenzo lijkt de zon klein omdat zij heel ver weg is; als je er dichterbij komt, dan zul je haar niet langer klein vinden. Wanneer men de ware natuur van God kent, dan lijkt Hij noch blauw, noch klein.

### **# 11**

In het onmiddellijke hier en nu zien we het gezicht van de Oorspronkelijke Boeddha die vertoeft in het hart-centrum.

### **# 12**

Dit is wat de dood overleeft: een fundamentele goedheid die in elk van ons aanwezig is.

Ons hele leven is bedoeld om deze enorme goedheid te ontdekken, en als training om haar te realiseren.

Sta jezelf toe het zelf-respect, de waardigheid en de bescheidenheid van de boeddha die je bent, te voelen.

### **# 13**

Wie worden wil wat hij moest zijn, die moet verlaten wat hij nu is.

### **# 14**

Je hoeft niet verstandelijk te onderzoeken wat onze zuivere oorspronkelijke natuur nu is, want dat gaat ons verstandelijk begrip te boven. En je hoeft het ook niet te waarderen, want het gaat ook onze waardering te boven.

### **# 16**

Verbind jezelf met de kosmos, dan zal het idee van overstijgen ophouden te bestaan.

Het begrip “transcendentie” behoort tot de profane wereld.  
Wanneer elk spoor van transcenderen verdwijnt, dan treedt de  
ware persoon - het Goddelijk Wezen - in verschijning. Maak jezelf  
leeg, en laat het Goddelijke werken.



# ZINTUIGEN

## # 1

Weet:

al wat vorm heeft is onwerkelijk,  
het vormeloze is jouw ware Zelf.

Laat uiterlijkheden varen,  
en gebreken varen mee.  
Voortaan kun je gaan en staan.

Genoegen blijkt in al zijn vormen  
steeds even onbestendig.

Doorzie je ieder zin-object  
dan is dat jouw bevrijding;  
boeit jou wat je waarneemt  
dan weet je je geknecht.

De leeuw van Verlangenloosheid ziende,  
trekken de olifanten der zinnewerken  
zich rustig terug,  
of kiezen hem te dienen.

## # 2

Er wordt gezegd dat de zintuigen bovenaan staan; het  
denkvermogen staat echter boven de zintuigen, de rede staat  
weer boven het denkvermogen, en wat boven de rede staat is het  
Zelf.

Hoe schitterend en prachtig de gemanifesteerde schepselen ook  
zijn, bedenk dat zij steeds vonken zijn van mijn glans.

Daar hij boven gehoor, gezicht, gevoel, smaak, reuk en  
denkvermogen staat, kan hij zo van de zintuiglijke dingen  
genieten.

### **# 3**

Vorm zien zonder door vorm besmet te worden, of geluid te horen zonder door geluid besmet te worden, is bevrijding.

### **# 4**

Wie het pad betreedt,  
zal een vreugde voelen  
die alle genoegens van hemel en aarde,  
zelfs het genot van alleenheerschappij over de hele wereld,  
volledig doet verbleken.

Beheers uw zintuigen.  
Wees meester over uzelf.  
Kom tot rust, wees gelukkig.

### **# 5**

Energie is overal. Het is hier voor je ogen. Maar we zien het niet omdat we een menselijke vorm hebben gekregen, het is alsof we zijn ingesloten door de zes zintuigen: oog, oor, neus, tong, lijf en brein.

### **# 7**

Deze pure Geest, de bron van alles, schijnt voor eeuwig en in iedereen met de gloed van zijn eigen volmaaktheid. Maar de mensen in de wereld merken het niet op, omdat zij slechts iets als bewustzijn aanmerken dat ziet, hoort, voelt en kent. Verblind door hun eigen zien, horen, voelen en kennen, zijn zij zich niet bewust van de spirituele gloed van deze bronsubstantie.

### **# 8**

Het is net zo onverstandig uw gevoelens te onderdrukken als zich er ongebreideld aan over te geven.

In de lichamen van menselijke wezens zijn zes zintuigwortels [oog, oor, neus, tong, lijf en brein] en in elk ligt een verleider op de loer. Deze zes verleiders dragen elk drie soorten vergif met zich mee: hebzucht, boosheid en dwaasheid.

### # 9

De mens zegt, dat de zintuigen hun werk uit zichzelf doen; maar hij weet niet dat van binnen Hij inwoont wiens ware natuur Bewustzijn is.

### # 10

Zij die in het geheel niet geleefd hebben, zijn ongeschikte kandidaten voor de wetenschap van de ziel, aangezien datgene wat ze nooit geproefd hebben in de toekomst een bron van verlangen kan vormen, al was het enkel uit nieuwsgierigheid.

Zelfs de vreugde die zoals ik zei van buiten komt, *lijkt* alleen maar van buiten te komen, want noch rijkdom noch landerijen noch heerlijk voedsel of een verrukkelijk voorkomen bevatten vreugde in zichzelf, maar dienen slechts om een minuscule hoeveelheid te wekken van de oneindige vreugde die latent aanwezig is in de ziel van elk wezen.

### # 13

Als ik de poorten van mijn vijf zinnen gesloten heb en God met alle ernst bekeer, dan vind ik God.

### # 16

Het enige medicijn tegen materialisme is het zuiveren van de zintuigen (oog, oor, neus, tong, lijf en brein). Als de zintuigen dicht zijn geslibd, dan wordt de waarneming verstikt. Hoe meer deze verstikt is, hoe groter de verontreiniging van de zintuigen wordt. Dit scheidt verwarring in de wereld, en dat is het grootste onheil. Maak je hart schoon en maak de zes zintuigen vrij, zodat ze zonder weerstand kunnen functioneren; dan zullen je hele lichaam en ziel gloeien.

Je kunt het Goddelijke niet zien of aanraken met je grove zintuigen. Het Goddelijke bevindt zich in je, en niet ergens anders.





# ZUIVERHEID (eigen, oorspronkelijk)

## # 1

Niets kleeft Jou aan,  
zo puur ben jij.

Een sereen Hart  
is het lichaam niet schatplichtig.

Als enkel het horen van de Waarheid  
de geest al zuivert  
zodat vanzelf beheersing geldt,  
doen gedragsregels niet ter zake.

De wijze is als een kind,  
zich van geen goed of kwaad Bewust.

## # 2

De poorten van het lichaam onder controle, het denkvermogen  
teruggetrokken in het hart, de levensstroom in het hoofd.

## # 3

Twijfel er niet aan dat je geest fundamenteel zuiver is.

## # 4

Alleen het zuivere is onvergankelijk,  
het zuivere houdt het zuivere in stand.

Wie zuiver van hart is  
en het goede doet,  
zal uiteindelijk vrij worden.

Maar de grootste onzuiverheid is onwetendheid.

“Alle samengestelde dingen zijn vergankelijk.”  
Wie deze waarheid inziet,  
zal boven vergankelijkheid uitstijgen.  
Dit is het pad naar zuiverheid.

## **# 5**

Energie kent geen verschillende kwaliteiten; jij maakt verschillende kwaliteiten. Zuiver je geest, dan zullen jij en de universele energie één worden.

## **# 7**

Er is enkel Bron-Bewustzijn, onbeperkt van omvang en van onvoorwaardelijke zuiverheid.

Spreeken heeft alleen maar zin wanneer men luistert met het onbevooroordeeld oor van een kind.

Zuiver, belangeloos weten houdt in dat je een eind maakt aan de onophoudelijke stroom gedachten en beelden; daarmee eindigt het scheppen van karma dat leidt tot wedergeboorte.

## **# 8**

Als deze schotel hier op tafel gebroken zou worden, zou elke scherf de volkomenheid zelf zijn.

## **# 10**

Want weet dat ware kennis enkel in uw eigen ziel te vinden is, en dat de weg naar uw ziel loopt via het hart, waaruit alle duisternis gebannen dient te worden middels het licht van onbaatzuchtigheid.

Leg puurheid en liefde in al wat je maar doet; dat is het geheim van gezondheid en harmonie, zowel wat het lichaam als wat de ziel betreft.

Inspiratie - wat niets anders is dan ontvankelijkheid - is een zaak van het hart, en hoe zuiverder het instrument, hoe groter de inspiratie.

## **# 11**

De aard van de geest is in zijn zuiverheid als een smetteloze kristallen bal; zijn *essentie* is leegte, zijn *aard* is helderheid en zijn *manifestatie* onbeperkt.

### **# 13**

Ik wil God nimmer bidden dat Hij zich aan mij geeft: ik wil Hem bidden dat Hij mij zuiver maakt. Want was ik zuiver, dan moest God zich aan mij geven uit Zijn eigen natuur en in mij besloten zijn.

### **# 14**

Er is geen weg voor ons in gereedheid gebracht. Ogenblik na ogenblik moeten we onze eigen weg ontdekken. De beste weg is jezelf begrijpen.

Als iets niet noodzakelijk is, hoef je het niet te bewaren.

We moeten de betekenis van onze inspanning kennen, voordat we iets bereiken. Als de oorsprong niet zuiver en duidelijk is, zal onze inspanning niet zuiver zijn, en dan het resultaat ons niet tevreden stellen.

### **# 15**

Daarom heb je vóór alles je denken van alle smet te reinigen. Ook de zogenaamde goede verlangens zul je op moeten geven. Want als de begeerten gaan, gaat ook het ego. Het ik, dat door begeerten wordt gevoed, zal de aftocht blazen, en "Geen voedsel hier, dan ga ik maar" zullen zijn laatste woorden zijn.

### **# 16**

Vrede vindt haar oorsprong in de stroom der dingen - haar wezen lijkt op de beweging van de wind en de golven. De Weg is als de aderen waardoor het bloed circuleert in ons lichaam, voortgestuwd door de natuurlijke stroom van de levenskracht. Wijk je ook maar het geringste af van deze goddelijke essentie, dan ben je ernstig verdwaald.



