

INHOUD

Voorwoord 9

Inleiding BEVRIJDING EN BEWUSTZIJN 15

Deel Een DE STRUCTUUR VAN HET BEWUSTZIJN 25

1. Voorbij het bekende 27
2. Wat is bewustzijn? 36
3. Ademen en bewust zijn 64

Deel Twee HET ZINTUIGBEWUSTZIJN 71

4. Open vensters op de werkelijkheid 73
5. Kijken, zien en waarnemen 82
6. De matrix van het kijken 95
7. Helder zien 103
8. Luisteren naar het niet-luisteren 113
9. Luisteren vanuit stilte 124
10. Het onhoorbare horen 133
11. Het leven aanraken 147
12. Zo binnen, zo buiten 159
13. Intieme ruimte 173

Deel Drie HET BEWUSTE BEWUSTZIJN 183

14. Het woordloze bewustzijn 185
15. Zeven facetten van aandacht 196
16. De waarnemer waarnemen 222
17. De woordenfuik 231
18. Het scalperen van de denker 239
19. Het uitkleden van de koning 247
20. Denken en niet-denken 257

INTERMEZZO

Alle dimensies van het bewustzijn 269

Deel Vier HET EMOTIONEEL EGOBEWUSTZIJN 279

21. Wat is ego? 281
22. De kracht van het ego 307
23. De gelaagdheid van het ego 317

Deel Vijf HET PAKHUISBEWUSTZIJN 331

24. De ladekast van het ego 333
25. Verleden, heden en toekomst 344
26. Bewustzijn als basis 354
27. Het transparante bewustzijn 365

Deel Zes DE BAARMOEDER VAN HET BEWUSTZIJN 391

28. De basis van alles 393
29. De klank van het Zijn 413
30. De onzichtbare matrix van alle patronen 428

Deel Zeven BEWUST ZIJN 445

31. De essentie van het bewustzijn 447
32. Bewustzijn als spiegel 465

Deel Acht VOORBIJ HET BEWUSTZIJN 477

33. Voorbij, voorbij, volmaakt voorbij 479

Met dank aan 497

De illustraties 499

Woordenlijst 501

Bibliografie 505

problemen, toestanden met je kinderen, enzovoort. Je voelt je zowel klemgezet als schuldig, en een diep gevoeld verzet, boosheid, depressie of wanhoop ontstaat. De situatie lijkt uitzichtloos. Op dat moment loopt er een jeugdliefde langs, die jou daar op het terras ziet zitten, en stralend op je af komt lopen. In een seconde verschuift alles. De onontkoombare en wanhopige werkelijkheid lost ogenblikkelijk op, om plaats te maken voor een volstrekt andere, meer doorschijnende en stralende werkelijkheid. Het starre en problematische zelf ontvouwt zich ogenblikkelijk in een charmante en open persoonlijkheid, die vrolijk rondkijkt. De totale werkelijkheid, innerlijk en uiterlijk, is volledig getransformeerd. Zo 'concreet en permanent' is alles.

Nu zou je kunnen tegenwerpen dat de feiten toch onveranderd blijven. Dat als je thuiskomt de problemen gewoon op je liggen te wachten. Maar is dat zo? Er is geen enkele dwingende reden om het leven op steeds dezelfde manier op te pakken. Alle mogelijkheden zijn open om een ander perspectief aan te nemen, anders te kijken, anders te voelen, anders te communiceren en andere beslissingen te nemen. Het bewustzijn houdt je niet tegen! Het bewustzijn is slechts een multidimensionaal geheel van verschijnselen en mogelijkheden – licht, kleur, gevoelens, emoties, inzichten, reacties en acties – en is van nature open naar alle kanten tegelijkertijd. Je hoeft dezelfde gedachten, gevoelens en reacties niet te continueren. Je hoeft de patstellingen en onmogelijkheden niet te herhalen. Je hoeft niet te blijven wie je was. Wie kiest er nu voor het eindeloos herhalen van een herhaling?

Dat betekent niet dat de vrijheid of de 'bevrijding' zit in het inruilen van de ene emotie voor de andere, of het ene inzicht voor het andere. De vrijheid zit in het herkennen, ervaren, proeven, aanraken en werkelijk contact maken met alle patronen zoals ze nu zijn. Pas dan kun je ze gaan onderzoeken en kunnen ze geleidelijk aan helderder worden, en dan ontdek je wat de structuur is van je bewustzijn, van alle dimensies van je bewustzijn. Alle patronen van je lichamelijke, emotionele en mentale reacties. Zoals ze zijn.

VOORWOORD

Je eigen bewustzijn is het meest kostbare dat je bezit, en dat is niet alleen je intelligentie, waardoor je voor jezelf kunt zorgen, en je gevoelens waardoor je intieme relaties aan kunt gaan. De meest unieke kwaliteit van je bewustzijn is het vermogen om jezelf waar te nemen. Alleen omdat je bewustzijn zichzelf kan waarnemen, kan er werkelijk inzicht ontstaan in je eigen denken, voelen en handelen, en kun je je eigen keuzes maken. Door jezelf waar te nemen kun je de patronen die leiden naar problemen, frustraties en andere vormen van lijden onderzoeken en heb je de keuze om negatieve patronen te continueren of te veranderen. En je kunt op zoek gaan naar manieren van voelen, ervaren, denken en handelen die leiden naar meer geluk, voldoening en vrijheid.

Nog unieker is het dat je bewustzijn nieuwe en vergaande inzichten kan begrijpen die het zelf nog niet heeft verwezenlijkt. Daardoor ontstaat de mogelijkheid van onderricht en kun je door lezen, luisteren en het doen van specifieke oefeningen onbekende mogelijkheden van je bewustzijn ontdekken. Zo kan je bewustzijn zich openen voor nieuwe inzichten, onbekende gevoelens en ruimere dimensies van ervaren, die uiteindelijk werkelijk deel gaan uitmaken van je eigen leven.

Omdat het boeddhisme vanaf het begin op zoek was naar de ultieme bevrijding van frustraties en lijden, werd het al snel duidelijk dat de omstandigheden weliswaar verbeterd kunnen worden, maar dat je altijd te maken hebt met tegenslagen, ziekte, ouderdom en dood. Het enige werkelijke potentieel voor de bevrijding is je eigen bewustzijn. Het is je bewustzijn dat zich kan bevrijden van zijn dwangmatige patronen, negatieve reacties,