

INHOUD

Inleiding RUIMTE, TIJD EN BEWUSTZIJN 9

Deel Een LINEAIRE TIJD 17

1. Stilte en beweging 19
2. Hoe laat is het? 24
3. Het gehijg van tijd 32
4. Gaan en doen 40
5. Gespleten tijd 50

Deel Twee VERLEDEN-HEDEN-TOEKOMST 61

6. Het kanaliseren van de chaos 63
7. Trauma en bevrijding 71
8. Beklemmende krachten van tijd 79
9. De neigingen zijn het ego 91
10. Aanraken en loslaten 100
11. Direct werken met tijd 111
12. Bevrijdende toekomst 122

Deel Drie CREATIEVE DIMENSIES VAN TIJD 133

13. Dimensies van tijd 135
14. Ontwaken in tijd 146
15. Gedachtevrij gewaarzijn 155
16. Intimi-tijd 163
17. Seksuali-tijd 173

Deel Vier ALLESBEVRIJDENDE EMOTIES 183

18. Emoties als energie 185
19. Emoties, gevoelens en gewaarzijn 196
20. Angst, pijn en dood 210
21. Zonder iets te doen 221

Deel Vijf TIJDLOZE VRIJHEID 233

22. Vier wegen naar bevrijding 235
23. De drie dimensies van het Zijn 245
24. De vijf kwaliteiten 253
25. Gewaarzijn als spiegel 261
26. Gewaarzijn als gelijkheid 281
27. Gewaarzijn als onderscheid 301
28. Gewaarzijn als spontane vervulling 321
29. Gewaarzijn als Ruimte 335
30. Tijdloos Gewaarzijn 355

Verantwoording 365

Woordenlijst 369

Bibliografie 373

DE OEFENINGEN

1. Het scheppen van 'vrije' tijd 30
2. De opgefoktheid onderzoeken 35
3. Gaan en doen 48
4. De stroom van tijd 51
- 5A. Wat is verleden? 81
- 5B. Wat is toekomst? 87
- 5C. Wat is heden? 89
6. Verleden, heden, toekomst in elk moment 94
7. Het presenteren van tijd 101
8. Aanraken en loslaten 106
9. Innerlijk aanraken en loslaten 110
10. Het omkeren van tijd 117
11. Openen naar de toekomst 127
12. Jezelf neerzetten in tijd 146
13. Stoppen in de beweging 150
14. Stoppen met denken 151
15. Luisteren zonder denken 155
16. Luisteren zonder luisteraar 156
17. Geluiden binnen geluiden 160
18. De intimiteit van ademen 165
19. Naartoe, omheen en doorheen ademen 169
20. Innerlijk vuur 174
21. Tijd terugvoeden aan tijd 229
22. Gewaarzijn als spiegel 263
23. De rijkdom van Gewaarzijn 288
24. Gaan zonder te gaan 308
25. Adem als extase 324
26. Ruimte ervaren 338

De Tibetaanse yogaoefeningen waar regelmatig naar verwezen wordt, staan beschreven in: Tarthang Tulku, *Kum Nye ontspanning*, deel 1 en 2. Oefeningen die goed gedaan kunnen worden in combinatie met het ervaren van de dynamische energie van Tijd zijn o.a. 16, 17, 20, 25, 37, 50, 58, 107.