

# Introductie in Dzogchen

James Low 31.03.2021

Zoomtalk voor Oxford Interna l Arts georganiseerd door Gio Maschio

Transcriptie door Divya Gupta

Vertaling in het Nederlands door Janine Huizing

## *Inhoud:*

VISIE, HET ZICHT

MEDITATIE

GEDRAG

RESULTAAT

INSTRUCTIE ZITMEDITATIE

OVERGANG TUSSEN MEDITATIE EN POST-MEDITATIE

Goedenavond allemaal.

We hebben vanavond tijd om naar enkele uitgangspunten van het Dzogchen –pad te kijken en aan het einde van de avond kort meditatie te beoefenen.

Dzogchen betekent de grote volmaaktheid of de grote insluiting.

Het woord groot in deze context heeft de betekenis van leeg of open; dit houdt in dat het niet om een speciale entiteit gaat, een God of goddelijk wezen of een fundamentele werkelijkheid.

Het verwijst naar een mysterieus proces waarmee we ons vanuit een ongrijpbare openheid van moment tot moment manifesteren. Deze open staat, die onze natuurlijke staat is, is compleet ( volmaakt) in de zin dat alle onze ervaringen opkomen en dan weer voorbijgaan, weer ontstaan en weer voorbijgaan. Ze zijn onmiddellijk ( direct) aanwezig en vervolgens gaan ze weer voorbij. We leven dus als het ware op een golf die nooit breekt; de ene golf na de andere, opkomen en weer dalen.

Ik zal nader ingaan op belangrijke begrippen uit de traditie: het Zicht, meditatie, gedrag en resultaat.

## **Het Zicht**

Het Zicht(visie) houdt in dat vanaf het allereerste begin, onze eigen geest puur is geweest; puur betekend hier nooit besmet geraakt door wat dan ook.

We zijn eraan gewend om gedachten, gevoelens, sensaties, hoop en angsten te hebben, onze stemmingen komen en gaan. Het gaat om bewegingen die we beschouwen als 'zelf'. De ervaring van een eigen identiteit ontstaat door onze selectieve aandacht en onze constructie van alles in en om

ons heen. We leggen nadruk op datgene wat ons gevoel van een 'zelf', van wie we zijn, bevestigt en verzwakken de intensiteit van factoren die ons gevoel van een 'zelf' niet bevestigen. Wanneer we ons daarvan bewust worden, kunnen we inzien dat we in een proces van constante constructie zitten. Het is net alsof je een kind bent aan de rand van de zee waar het zand zacht en vochtig is en je vult je kleine emmertje met zand, je draait het ondersteboven en het zand lost vervolgens langzaam op in de rest van het zand. Alles wat we in het leven opbouwen, vervaagt geleidelijk, of het nu gaat om werksituaties, relaties of wat dan ook. De telkens veranderende patronen van onze ervaringen kunnen niet worden bevroren, hoe hard we het ook proberen. De puurheid van de geest houdt in dat deze pulsaties of ervaringsmomenten aanwezig zijn zonder dat ze een spoor achter laten.

Het traditionele voorbeeld is de spiegel. De zijspiegel van de auto zal gedurende één reis honderdduizenden reflecties en beelden laten zien en toch zal de spiegel aan het einde van de reis nog open zijn. De bestuurder kan moe zijn maar de spiegel blijft fris en open voor het volgende beeld dat zich zal laten zien.

Aan het einde van de dag ervaren we vaak de stress van die dag, de resonantie van gesprekken die we hebben gevoerd, de plannen die we hebben enzovoort. We zijn gevuld met allerlei zaken. Het Zicht betekent dat de persoon ('zelf') die zich belast voelt in werkelijkheid een valse identiteit is, een illusie is. Deze illusie wordt opgeroepen door het afwezig zijn van helderheid over onze eigen grond, welke ruimte is, onze grond is een ongrijpbare openheid.

Indien we daar niet attent op zijn, als we ons niet ontspannen en openstellen, hebben we de neiging om ons op dingen te fixeren. We gaan selecteren en bouwen beelden op van wie we zijn, hoe we denken dat we zouden moeten zijn, de verwachtingen van andere mensen van hoe we moeten zijn. Dat alles houdt ons druk bezig.

Het blijft niet bij de onrust van het moment. Zodra we patronen herhalen, gewoontes gaan ontwikkelen, merken we dat er een intensivering optreedt van onze handelingen. Dit wordt aangeduid als karma.

Karma geeft ons de overtuiging dat de dingen echt zijn, dat ze belangrijk zijn en dat 'ik ze moet doen'. Wanneer je iets hebt gemaakt en er veel energie in gestoken hebt, dan is er een soort spanning ontstaan. Je hebt er veel energie aan toegevoegd en daarmee is er een soort vibratie ontstaan die in de tijd weerkaatst zal worden. Als je stopt met iets te doen zoals een gewoonte als het roken van sigaretten en je bent een beetje dronken op een feestje, dan kan het zijn dat je probeert een sigaret van iemand anders te krijgen. Het patroon om te roken is sluimerend in jou aanwezig gebleven. Je hebt 10 jaar niet gerookt, maar toch zou je kunnen gaan roken omdat het patroon niet geheel verdwenen is.

Het Zicht houdt in dat om bevrijd te worden van deze eindeloze vibratie we niet hard hoeven te werken. Dit is een belangrijk uitgangspunt van Dzogchen: de geest is zuiver en is nooit besmet geraakt, is niet geconditioneerd en niet beperkt door onze patronen!

We hebben het idee dat ik zo of zo ben, dat ik mezelf ken, en dat mensen die mij kennen, zouden weten dat ik zo ben; derhalve ben ik dit patroon.....voor een tijdje. Je was dit patroon niet bij je geboorte, noch toen je vijf jaar oud was, noch toen je 15 was. Onze ego-formatie bedriegt ons over onze veranderingen. Het ego is het gevoel dat ik een consistent punt van referentie ben, dat ik als ik besta en dat ik altijd mezelf geweest ben en zal zijn.

Er is van alles gebeurd, ik heb mensen ontmoet, ik ben eenzaam geweest, ik heb contacten

verbroken enzovoort, allerlei verhalen, maar in de kern ben ik mezelf. Echter dit is een verduistering of een onjuiste overtuiging waar we aan vasthouden.

Hoe kon deze verduistering ontstaan? De traditie zegt hierover dat het gewoon gebeurde. Het is een magische formatie, het heeft geen betekenis, het gebeurde gewoon. Op basis van een gebeurtenis, een eerste gedachte, de gedachte aan iets. Hieruit ontstaat subject en object, iemand die iets ervaart en iets dat wordt ervaren. Subject en object beginnen samen te vibreren zoals een damaru, een dubbelzijdige trommel, en er ontstaan allerlei patronen van interesse en ontwikkeling, en zo gaan we uiteindelijk onze complexe wereld ervaren.

De fundamentele basis hiervan is reïficatie, we gaan entiteiten als solide, echt ervaren.

We kijken om ons heen en zien de muren van de kamer waarin we ons bevinden, versieringen, tapijten, kopjes, enzovoort. We zien dit alles als echt bestaand.

Ik zie wat er is, ik weet wie ik ben, ik weet waar ik woon en ik weet wat ik in huis heb, ik ken mijn bezittingen etc. Ik ben een kenner van dingen. Dat geeft een zekere macht echter er zijn veel dingen die we niet kennen. We zijn te vergelijken met een glimworm met een kleine ring van licht om zich heen en verder omgeven door duisternis.

Echter het licht, het licht van kennis (inzicht), is als een zelf opladende fakkel die je moet blijven indrukken om het licht aan te houden. Je dient er de hele tijd aan te werken.

Het Zicht geeft ons de ervaring dat onze geest als de hemel is, oneindig open en helder; de zon komt aan de hemel op, de stralen van de zon verspreiden zich en is er het grenzeloze licht. Daarbinnen is er onze luchtbel van zelfidentificatie en deze bubbel blijft maar doorgaan en dat is ons leven, ons individuele bestaan. In onze luchtbel bevindt zich ruimte, onze gedachten ontstaan in de ruimte van de geest. Wanneer we een gewaarwording hebben, ontstaat deze in de ruimte van het lichaam. Er zijn veel verschillende ruimtes en het zijn allemaal theaterpodia. Het zijn arena's waarin ervaringen ontstaan. Alle ervaringen ontstaan en gaan onmiddellijk weer voorbij. Niemand zorgt ervoor dat ze ontstaan, niemand verwijderd ze, er is geen scheppende God en er is geen einddoel waar we naar moeten streven. Als we een doel hebben, betekent dit dat een subject gefocust is op een object zoals: ik ga naar de winkels voordat ze sluiten, ik zal ervoor zorgen dat ik mijn wekker zet. Er is een doel ( object)en iemand ( subject) die het doel wil bereiken.Het ego brengt dit tot stand.

## **Meditatie**

De meditatie die we beoefenen is heel eenvoudig, we gaan ontspannen zitten en je laat komen wat opkomt en laat gaan wat gaat. Als we gedachten en gevoelens ervaren lijken ze op te komen in ons territorium en we beweren vervolgens dat het onze gedachten zijn. Het gevoel dat dit in mijn geest opkomt, brengt op de een of andere manier het idee met zich mee dat ik de eigenaar van deze gedachten ben. En als ik de eigenaar ben, moet ik ervoor zorgen dat ik hele goede gedachten heb! Er ontstaat een neiging om gedachten op te ruimen, om ze te bewerken, om ze te sturen.

Echter de open ongeboren oneindige geest is een puur gewaarzijn dat nergens op rust en dat vrij is van enige inherente behoefte om een intentie te hebben.

Het is geen doener, het gaat niet over iets, het is pure verlichting, helderheid.

Er is *dit* en *dit* en *dit* en *dit*....

Zodra we denken 'dit overkomt mij' of 'ik moet dat doen', ontstaat er subject en object. En zij zullen

rond blijven rennen, zoals twee kleine kittens die elkaar blijven achtervolgen. En dit blijft maar doorgaan.

In de beoefening van meditatie ontspan je en laat komen wat er komt. Tijdens deze beoefening houden we meestal onze ogen open, we laten onze blik in de ruimte rusten. Of het nu gaat om een ruimte buiten in de natuur is, of een kleine ruimte in je huis, ruimte is ruimte. Laat je blik rusten in de ruimte en doe niets.

Degene die iets doet is tevens een vorm van de energie van de geest.

De energie van de geest is als de wind die door de hemel waait. De wind is ongrijpbaar, je neemt het niet op directe wijze waar maar indirect door het bewegen van wolken of door het ritselen van de bladeren van de boom.

Vanuit de hemel is er wind en deze leidt vervolgens naar vuur, water en aarde. Meestal conceptualiseren we onze ervaringen in termen van aarde - '*dit gebeurt, ik wil dit, ik wil dat niet*' - en *dit en dat* dragen een soliditeit met zich mee dat niet inherent is. Het gaat in werkelijkheid om projecties vanuit onze verlangens, onze overtuigingen, onze waarden.

Als we op het werk aan een belangrijk project werken steken we er veel tijd en energie in. Als je het rapport van het project naar een winkel zou brengen met de vraag: 'Hoeveel geld geef je me voor mijn rapport?' zou men zeggen: 'Waarom zouden we je geld geven voor niets. Wat is het? Het is onzin.' Voor jou heeft het waarde maar voor hen is het gewoon een stuk papier. Als we dit inzien realiseren we dat de helderheid van de wereld voortkomt uit onze eigen projectie. Echter door onze selectieve aandacht, door onze vooringenomenheid kijken we niet op een frisse, open manier naar de wereld. Het patroon van het negeren of aandachtgeven vormt onze wereld. Er ontstaan pieken en dalen, sommige gebieden zijn helder terwijl ander gebieden donker blijven. We missen een panoramisch zicht.

In meditatie ervaren we dat sommige gedachten en gevoelens, sommige sensaties ons sterk aangrijpen terwijl andere ons niet raken. Waarom is dit? Door de manier waarop we geconditioneerd zijn om ergens waarde aan toe te kennen. We zien geen inherente waarde maar we zien het patroon van onze eigen kunstmatige geconstrueerde waarde. Dit creëert een soort echo waarmee onze gedachten terugkeren alsof ze betrouwbaar zijn. We zijn mensen en we communiceren met elkaar. Via taal genereren we samen een web waarin we onze waarheid bevestigen over hoe we zijn. Het is lastig om in meditatie onszelf toe te staan niets te doen, irrelevant te worden, overbodig te worden. Dit kan een fundamentele angst oproepen dat we in een grote ruimte van 'niets-heid' zullen verdwijnen, daarom moet ik me dus blijven vasthouden aan mijn bestaan. Deze angst ontstaat omdat het ego (zelf) zich afgescheiden houdt van het veld van ervaring. We ademen ieder moment, we moeten eten en drinken. We nemen hierdoor organisch deel aan de omgeving; het is onze conceptualisering die ons als 'iets' ervan afscheidt.

Als je het ego laat oplossen ben je nog steeds hier in de wereld, maar je begint in te zien dat jouw thuishoren in de wereld *niet* 'ik' en 'de wereld' is, maar '*ik-wereld*' die samen in non-dualiteit ontstaan. Non-dualiteit betekent niet één en niet twee; het is beide en het is een samen gaan maar geen homogenisering. Hoe meer we ons in de wereld thuis voelen hoe toleranter we zijn naar alles wat verschijnt, want het is gewoon een verschijningsvorm. Er verschijnt dit en dan verschijnt er dat.... We kennen hoop en vrees, vele gedachten en zorgen, ze komen en ze gaan, en als we inzien dat ze niet verwijzen naar een werkelijk bestaand solide zelf, dan wordt de impact van goede en slechte dagen steeds geringer en worden we ruimer, voelen ons steeds meer op ons gemak.

Deze ervaring wordt benoemd als helderheid. Het geeft aan dat er niets is veranderd; de wereld draait door, je staat op, je poetst je tanden ect. Wie is degene die zijn tanden poetst? Dat is geen vraag die door kennis opgelost dient te worden. Als je je tanden poetst, ontstaan tanden en poetsen samen; wanneer je je schoenen aantrekt zullen je handen, je lichaam, je ruggengraat gaan buigen om de schoenen aan te trekken, en je ziet dat ieder moment een interne samenhang heeft waardoor de dingen op de juiste plaats en op de juiste tijd samenkomen. Dit is de spontane voltooiing, de intuïtieve voltooiing van onszelf. In plaats van hard te moeten werken om iets voor elkaar te krijgen werken we intuïtief met de omstandigheden, met wat zich voordoet.

Wanneer je geen menu, geen agenda in je hoofd hebt, je minder vaste manieren hebt om dingen te doen, dan is er de frisheid van het moment waardoor het potentieel van alles dat kan worden gebruikt zich kan manifesteren.

Op deze manier komen gedachten, sensaties en gevoelens in dienst van helderheid; ze zijn de stralen van energie die voortkomen uit de oneindige ruimte van de geest.

We beginnen te zien, 'mijn geest' is als een spiegel, leeg van een zelf-inhoud en toch geeft het voortdurend alles helder weer. De spiegel blijft uiteenlopende patronen vertonen. In de spiegel van het gewaarzijn ontstaan zelf en de ander gezamenlijk. Wat ik 'ik, ik, mezelf' noem, wat ik als een schijnbaar afgescheiden zelf beschouw, is een reflectie in de spiegel welke samen met andere reflecties ontstaat. Of ik nu zit of kook of loop of praat, ik ben nooit alleen. Het is altijd ik en... omdat de omgeving en het individu gezamenlijk ontstaan uit dezelfde natuur. Het potentieel van het gewaarzijn openbaart zich door bepaalde patronen te laten zien. Aan ons, mensen, laat de wereld zich zien via bepaalde patronen. Als we naar buiten kijken en de vogels in de tuin zien, vormt de wereld zich voor hen door andere patronen te zien. Een duif heeft een groot zwaar lijf, een roodborstje heeft een heel licht klein lijfje, dus wat ze zien, wat ze kunnen vinden is heel verschillend. In mijn achtertuin staat een kleine voederbak met daarin wat zaden, het roodborstje kan er gemakkelijk bij en eet de zaden, de grote dikke duif zit onder de voederbak, als een bedelaar te wachten tot er wat zaden van de voederbak afvallen. Het lijkt alsof de dikke duif de koning van de wereld is, maar hij kan niet bij de zaden komen. Als je de werkelijkheid ziet dan zie je dat alles wordt weergegeven precies zo is als het is en dat het niet gefixeerd is. Het zijn patronen van heldere weergave, die voortkomen uit oorzaken en omstandigheden, die op hun beurt ook voortkomen uit oorzaken en omstandigheden. Allen vormen de onophoudelijke ontvouwing van het potentieel van de grond.

## **Gedrag**

Het open, lege gewaarzijn toont zich op oneindig veel manieren. Hoe we ons in de wereld gedragen, laten we zien door onze communicatie. We laten ons raken en ontroeren door gebeurtenissen in de wereld. We zijn niet geïsoleerd. Als je naar het nieuws kijkt en je ziet de situatie van Palestijnse kinderen of kinderen in Jemen of in veel Afrikaanse landen dan raakt het je, het maakt je verdrietig. Als je ziet dat demonstranten in Myanmar worden neergeschoten, moet je huilen, het is triest, het is vreselijk. En dan komt er weer iets anders en dan weer iets, en nog iets ... Indien je volledig aanwezig kunt zijn in deze ingrijpende momenten ervaar je een diepe compassie en vandaaruit kun je reageren.

Het kernpunt is dat als je open en fris bent ervaar je *dat* er iets gebeurt, en *dat* er dan *weer* iets

anders gebeurt. De vijand zijn je vooroordelen, je klampt je ergens aan vast en gaat erover piekeren, telkens weer. Je leeft dan in een mentale tunnel. Je bent niet ontspannen, noch neem je vrijelijk deel aan de wereld. Je zit gevangen in een labyrint van herinneringen en plannen, van hoop en angsten.

Het gaat erom ons hiervan te bevrijden en om van moment tot moment aanwezig te zijn wat er ook gebeurt. Met ons lichaam nemen we deel aan de wereld, we bewegen samen met anderen. Er is geen gefixeerde agenda. We zijn al in dit leven zoals het is. De openheid van de geest, de helderheid van de geest en de unieke participatie van moment tot moment zijn drie onafscheidelijke aspecten. Hoe jij je ook laat zien het is de weergave van de open grond. Proberen onszelf te verbeteren om zo een beter mens te worden is een vreemd idee omdat ik mij zelf voortdurend construeer en alle constructies een beperkte levensduur hebben. Ze zullen weer uiteen vallen, hierdoor is zelfconstructie in feite een manier om ons voor onszelf te verbergen. Het verlangen om onszelf te verbeteren, om de wereld te verbeteren belemmert ons de realiteit te zien dat ervaringen uit de grond verschijnen.

Het pad is helderheid, het pad is om dicht bij de helderheid van de grond te blijven zoals het zich openbaart in alle verschijnselen die zich aan ons laten zien. Onze ogen kunnen alleen licht zien, het oog kan geen auto's en bomen zien; de geest interpreteert het licht als dingen. Onze oren kunnen alleen geluid horen, maar we interpreteren het geluid als muziek of mensen die ruzie maken. Als we beginnen in te zien dat het open, frisse potentieel van de wereld door ons wordt gekookt volgens het receptenboek van onze culturele, neurotische en egoïstische fixaties, dan kunnen we het kookboek een tijdje opzij leggen en gewoon aanwezig blijven bij dat wat geopenbaard wordt, bij wat ontvangen wordt.

Ik hoef me niet zo druk te maken, het leven gaat ook zonder mij door. Ik hoef niet op mijn dood te wachten om daar achter te komen. Hoe minder ik doe, hoe meer ik ontvang en merken we dat we in ieder moment energie en middelen zullen ontvangen. Dit is de basisoriëntatie van Dzogchen: alles wat we nodig hebben is al aanwezig door onze open, frisse deelname.

## **Resultaat**

Het resultaat hiervan is dat we stoppen met onszelf te sturen. Dit betekent niet dat je moet stoppen met werken. Je kunt je projecten uitvoeren. Maar doe het als een droom.

Wat is inspanning? Inspanning is een mobilisatie van energie, maar dat hoeft niet zo serieus te zijn. Serieusheid is een overbelaste zwaarte, waarin veel waarde en betekenis wordt gelegd in iets dat uiteindelijk zal gaan vervagen. Serieusheid, zoals we ook in de wereldpolitiek kunnen zien, zorgt voor een overinvestering in een beperkt aantal projecten, wat leidt tot de identificatie van degenen die het niet eens zijn met mijn project als mijn vijand, en dat kan vervolgens tot oorlog leiden.

Er is veel geweld in de wereld. Weinig mensen leven in een wereld die ze kunnen delen. Velen beginnen met nummer één, 'ik, ik, mezelf', en daarna de kringen om hen heen, mijn geliefden, mijn familie enzovoort, totdat ze degenen bereiken die ze niet kennen en degenen die ze niet willen kennen, en mogelijk zouden ze het niet erg vinden als ze dood waren.

Dzogpa Chenpo, de grote volmaaktheid, brengt alles samen in één grote cirkel, in één grote bubbel van licht, en dan zien we dat alle scheidingen die we maken zoals vriend, vijand, wenselijk,

onwenselijk, slechts rimpelingen van momenten zijn in de energie van de geest. Het is er en dan is het weer verdwenen. Waar ik het op ene moment van hou, is het volgende moment niet zo interessant meer.

Ik ben onvoorspelbaar, ik ben en blijf in beweging. In de baarmoeder was je al in beweging en na je geboorte bleef je in beweging. We zijn beweging en beweging is niet solide. Het is ook geen probleem. Dit is de basis van onze Dzogchen beoefening.

### **Instructie zitmeditatie**

We gaan ontspannen zitten, heel gewoon. We hebben geen intentie, geen doel, het is meer een soort stemming. Ervaar ruimte, wees open voor ruimte; ruimte is ons thuis. Ruimte is de ruimte van het potentieel, de verschillende manieren waarop wij ons laten zien. Toen je vanmorgen wakker werd wist je niet hoe je dag zou gaan verlopen. Als je was gaan wandelen wie zou je ontmoet hebben, met wie zou je gepraat hebben, over welk onderwerp? Dat weet je niet, het leven openbaart zich aan je. We nemen deel aan een gedeeld veld van openbaring. We zijn geen individuele bewaker die met zijn elleboog moet proberen om zijn kleine ruimte in de zon te bewaken.

Ruimte is de moeder, ruimte is onze basis. Het is gaat erom dat we niet zo goed weten hoe we ruimte kunnen herkennen, hoe te ontwaken in ruimte, hoe we deel kunnen uitmaken van ruimte. In feite zijn we van moment tot moment de bloesem van ruimte, we ontspannen wanneer we deze beoefening doen en zijn open voor wat er ook maar opkomt.

We blokkeren onze zintuigen niet. We willen geen barrière opwerpen tussen binnen en buiten. We zien dat buiten en binnen gewoon patronen zijn die zich openbaren. Er is een altijd een cirkel van openbaringen, of we nu naar rechts of naar links of naar boven of naar beneden buigen.

Er is alleen maar *dit* en alleen dit, en *dit* omsluit ook mij; we bevinden ons altijd binnen.

Er zijn veel dingen die je over deze beoefening kunt leren, maar het belangrijkste is om de opkomende vibratie van de energie om iets te moeten doen vrij te laten gaan, er is geen noodzaak om iets te doen!

Wanneer je tijdens de beoefening opmerkt dat je druk met iets anders bezig bent, bevrijd je dan in een lange, langzame uitademing. En dan ben je weer aanwezig. Wat je gedachten ook zijn je zult opmerken dat je er niet op kunt vertrouwen, ze zijn constant aan verandering onderhevig. De formatie is een tijdelijke. Dit is de middenweg. Het is niet zo dat er geen formatie is, het is niet zomaar niets, echter de formatie, of het patroon dat ontstaat, is er slechts voor een ogenblik. We zijn altijd in beweging in deze prachtige heldere zee van onthulling, zelf-verrijzend en zelf-bevrijdend.

Daar mediteren we mee.

Je kunt nu even gaan zitten. (10 minuten meditatie)

### **Overgang tussen meditatie en post-meditatie**

Een belangrijk punt van aandacht is de overgang van zitmeditatie naar opstaan, bewegen en het samen zijn met andere mensen. Maak die overgang zo eenvoudig mogelijk. We zitten in open

helderheid en we bewegen ons in open helderheid. Indien we opmerken dat we opnieuw in ons lichaam centreren als 'ik ben deze persoon', wees je er dan bewust van en herken: 'ik val onder de kracht van een gedachte'.

Ik identificeer me aan de hand van een reeks aaneengeschakelde concepten.' Ik besta'. 'Ik heb een lichaam'. 'Ik ben jou niet'.

Wanneer we vasthouden aan deze concepten, genereren ze een kleine cocon om ons heen die ons geleidelijk afscheidt van wat er om ons heen is.

Zie dat de gedachte die mij definieert al weer verdwenen is, de ervaring die mij definieert is ook al verdwenen. We hoeven wat opkomt niet te blokkeren. Probeer echter te voorkomen dat je ernaar grijpt, het verder uitbreidt en construeert. Dan kan wat er ook opkomt zichzelf bevrijden. We zullen dan de naadloze beweging hebben van zitten, bewegen en praten, en het leven gaat verder in deze stralende zee van licht.

Ik wens je veel succes met je beoefening.