

# Inhoud

Colofon

Copyright © 2021 Adyashanti

Copyright © 2021 Nederlandse uitgave, uitgeverij Samsara,  
Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *The Direct Way: Thirty Practices to Evoke  
Awakening*

Verschenen bij Sounds True, Inc.

Vertaald uit het Engels door Han van den Boogaard

Vormgeving omslag: Hester van Toorenborg, Studio Hes

Opmaak binnenwerk: Ivar Hamelink

ISBN 978 94 93228 31 3

NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder  
uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij  
Samsara, Amsterdam.

[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

Dankwoord 11

Inleiding 12

## I

Ontwaakt Bewustzijn:  
ontwaken als het vormloze Zijn van Bewustzijn 23

## EEN

Bewustzijn is de bewuste context van de ervaring 29

## TWEE

De ruimtelijkheid en leegte van Bewustzijn 33

## DRIE

De aanwezigheid van het Zijn 36

## VIER

Verblijven als IK BEN 39

<b>VIJF</b>	
IK BEN: je ware identiteit	43
<b>ZES</b>	
De stille en kennende eigenschap van Bewustzijn, je fundamentele wezen	46
<b>ZEVEN</b>	
Verblijven als het vormloze bewustzijn van het Zijn	48
<b>II</b>	
Ontwaakt Hart: ontwaken in het lichaam en de eenheid van alle verschijnselen	53
<b>ACHT</b>	
Het Spirituele Hart oproepen	57
<b>NEGEN</b>	
Toegewijd verblijven in de stille aanwezigheid van het Hart	61
<b>TIEN</b>	
De intieme verbinding van het Spirituele Hart met alles wat leeft	65
<b>ELF</b>	
De eenheid van het bestaan	69

<b>TWAALF</b>	
Dit lichaam is Boeddha	72
<b>DERTIEN</b>	
Rusten in het Spirituele Hart	75
<b>VEERTIEN</b>	
Het Spirituele Hart bevat en overstijgt de paradox van het Zijn en het worden	79
<b>III</b>	
Ontwaakte bestaansgrond: ontwaken als de goddelijke Bestaansgrond	83
<b>VIJFTIEN</b>	
Het anker van de ademhaling grondvesten	88
<b>ZESTIEN</b>	
Jezelf openen voor de Bestaansgrond	92
<b>ZEVENTIEN</b>	
Spirituele armoede en de blik van de eeuwigheid	96
<b>ACHTTIEN</b>	
Het gebied dat niet beschreven kan worden	99
<b>NEGENTIEN</b>	
Jezelf vinden door het zelf kwijt te raken	103

TWINTIG	
De herontdekking van de onschuld	106
EENENTWINTIG	
Van niets naar alles en nog verder	110
<b>IV</b>	
Verlichte relativiteit en de paradox van het Zijn: inzicht integreren in het dagelijks leven	117
TWEEËNTWINTIG	
Verantwoordelijkheid nemen voor je relatie tot je ervaring	122
DRIEËNTWINTIG	
Verankerd zijn in aanwezigheid	127
VIERENTWINTIG	
De waarheid spreken	132
VIJFENTWINTIG	
Je energetisch laten leiden door het hart	138
ZESSENTWINTIG	
Toewerken naar vrede	144
ZEVENENTWINTIG	
Proberen te begrijpen alvorens te proberen om begrepen te worden	149

ACHTENTWINTIG	
De moed om waarheid en liefde te verkiezen boven angst	153
NEGENENTWINTIG	
Jezelf bevrijden van het verleden door vergeving	158
DERTIG	
Een Zijnservaring die je stoutste dromen overtreft	164
Noten	169
Over de auteur	170

## Dankwoord

**H**eel veel en hartgrondige dank aan Jennifer Miles voor haar schitterende omslagontwerp. Je talent om ideeën en gevoelens te vertalen in treffende beelden en ontwerpen is een creatief talent en een creatieve vaardigheid die ik niet alleen waardeer maar ook bewonder. Nog een buiging uit dankbaarheid gaat uit naar Alice Peck als de belangrijkste tekstbezorger van dit boek. Jij hebt ervoor gezorgd dat mijn woorden helder zijn en op een manier stromen die juist voor dit boek erg belangrijk was. Voor mij ben je de gouden standaard op redactiegebied. En hartgrondige dank aan Mitchell Clute voor alle verstandige suggesties, aanmoediging, enthousiasme en helderheid waar je al mijn projecten bij Sounds True mee verrijkt. Op de een of andere manier weet je precies de juiste vragen te stellen of suggesties te geven om een project helderder in beeld te krijgen.

## Inleiding

Welkom bij de oefeningen van *De rechtstreekse weg*. Als je bekend bent met mijn spirituele onderricht, dan weet je dat ik het 'De Weg van de Bevrijding' noem. In dit boek introduceer ik een nieuwe vorm van onderricht, De Rechtstreekse Weg – een dynamische methode op basis van beschouwende spirituele oefeningen. Ze vormen de meest fundamentele, beknopte, eenduidige en onmiddellijke variant van het onderricht van de Weg van de Bevrijding – de activiteit van zelfrealisatie of ontwaken zelf.

Dit onderricht is rechtstreeks in die zin dat het alleen vanuit een intuïtieve ervaringsbenadering beoefend kan worden. In dit onderricht geef ik zelfrealisatie of ontwaken – de verlichte visie – weer door gebruik te maken van de *visie* zelf, en niet op de vertrouwde manier via een ontwikkeling die doorgemaakt moet worden. Het ego moet zich dat onderricht niet *proberen* eigen te maken op basis van zijn eigen inspanningen. Het kan alleen beoefend worden vanuit de bewustzijnstoestand die altijd al voorafgaat aan ego-georiënteerdheid. Die toestand kan alleen vanuit ontspanning

bereikt worden, nooit op basis van een egocentrische inspanning of een slimme geest.

Er bestaat bijvoorbeeld een altijd en nu al aanwezige vredige, stille en bewuste bewustzijnstoestand die nu op dit moment in je eigen ervaring aanwezig is, los van iedere poging om die toestand te vinden of te bereiken. Probeer hem niet op basis van een vorm van zoeken of mentale inspanning te bereiken, maar word je er bewust van en onderken dat er op de achtergrond sprake is van een rust en wakkerheid die nu al in je ervaring aanwezig is *voordat* je ernaar op zoek gaat. Die altijd en nu al aanwezige toestand is de toestand waar het onderricht van de Rechtstreekse Weg niet alleen gebruik van maakt, maar die hij ook ten volle wil benutten, ofwel tot volledige realisatie wil laten komen.

Om vruchtbaar te zijn dient het onderricht van de Rechtstreekse Weg oprecht, eerlijk en met zelfvertrouwen toegepast te worden. In die zin moet je ten diepste authentiek en volwassen zijn om te profiteren van deze rechtstreekse vorm van onderricht. De nadruk ligt niet op de leerling, noch op de leraar; hij is gericht op de levende ervaring. Paradoxaal genoeg kan hij van alle vormen van onderricht van de Weg van de Bevrijding het gemakkelijkst misbruikt worden. Als je dit onderricht wilt volgen, raad ik je daarom aan om dat te doen zonder er iets mee te willen bereiken, zonder egocentrische agenda, maar in plaats daarvan je diepste integriteit en meest hartgrondige toewijding in te zetten om deze oefeningen toe te passen ter openbaring van

de waarheid en ten voordele van alle levende wezens.

Dit onderricht is niet bedoeld om te lezen, te bestuderen of conceptueel te begrijpen; het is bedoeld om toegepast te worden – elke dag één oefening. Het dient ervaren te worden in de diepste stilte van je wezen. Het onderricht van de Rechtstreekse Weg kent geen methodologie buiten wat in iedere uitleg-oefening aangegeven wordt. Iedere oefening is een manier om je rechtstreeks bewust te maken van een specifieke zijns- of bewustzijnstoestand binnen je eigen ervaring. Daarom kunnen deze oefeningen alleen intuïtief begrepen en eigen gemaakt worden, voordat het denken gaat zoeken naar hoe het ze kan begrijpen.

Als je je de Rechtstreekse Weg eigen gaat maken, moet je aandacht niet gericht zijn op het conceptuele denken, maar moet ze rusten in een toestand van intuïtieve ontvankelijkheid. Iedere oefening is bedoeld om individueel op te mediteren tot je er wakker voor wordt en je haar binnen je eigen ervaring realiseert. Leg nadruk op iedere oefening die je aandacht trekt of je verlangen wekt. Met elk van de oefeningen kan gewerkt worden zolang je je daartoe geroepen voelt, en je moet je vrij voelen om net zo lang bij een oefening te blijven als je daar behoefte aan hebt – een dag, een week, een maand, of zelfs een jaar. De kwaliteit van de inzichten die je opdoet is veel belangrijker dan de hoeveelheid oefeningen die je je eigen weet te maken.

Spiritueel ontwaken verwijst naar een ervaringsinzicht dat veel weg heeft van wat je voelt en ervaart als

je midden in de nacht wakker wordt uit een droom. Het is de ervaring van wakker worden uit de droom van het afzonderlijke 'ik' en de manier waarop dat ik het leven ervaart, en je bewust worden van de werkelijkheid van universeel Zijn en de illusie van je individualiteit. Dat ontwaken is geen ontsnapping aan het leven, noch een afwijzing van jezelf of de wereld. Het is een omarming van de waarheid van Wat je bent, van zowel je eigen zijn als het Zijn van alle levende wezens.

Wat is Zijn? Ik gebruik dat woord om de onderliggende aard aan te geven van jouw werkelijkheid en die van alles wat er is zoals ze vanuit de ontwaakte manier van kijken ervaren wordt. Je kunt Zijn beschouwen als synoniem met de Tao, het Oneindige, de werkelijkheid, het absolute, noumena, leegte, de Godheid, zuiver bewustzijn, gewaarzijn (mits niet begrepen in haar beperkte, conventionele betekenis), en misschien ook wel Geest. Het belangrijkste om te onthouden is dat de aard van het Zijn niet volledig met behulp van concepten beschreven of begrepen kan worden. Hij kan alleen als ervaring begrepen worden. Daarom zullen we in deze oefeningen ook niet proberen om conceptueel te begrijpen wat Zijn is, want Zijn is geen wat of een ding, maar de volledig ontwaakte visie en toestand van de verlichting zelf.

Spiritueel ontwaken kan oppervlakkig of diep zijn, blijvend of van voorbijgaande aard. In het algemeen vang je kleine, tijdelijke glimpen op of krijg je een voorproefje van de verlichte visie (die je leven in ver-