

Betrokken Onbevangen

Betrokken Onbevangen

In de frustratie vrij zijn

Kees Voorhoeve

Boeddha van de Borobudur

In de tempel van de ziel
Op de heilige berg
Is de oorspronkelijke liefdevolle wijsheid
Altijd en overal aanwezig.

De hartessentie van liefde, compassie, levensvreugde en vrede
Uitstralend naar de wereld
Voor het welzijn van alle levende wezens.

© Kees Voorhoeve

ISBN: 9789465466255

Druk: Brave New Books, 2026
Print On Demand

Omslagfoto gemaakt door Ien Oud

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De beoefening is de realisatie

Wees gewaar.

Zitten is bezieling.

Ademen is het wonder.

Ruimte zijn is levende ervaring.

Je hart is het centrum.

Je keel is helder licht.

De kruin is de bron.

Levende essentie van de sacrale heelheid.

Inhoud

Instructie	5
In de frustratie vrij zijn	6
Over Kees Voorhoeve	79
Publicaties van Kees	80
Websites	81

Instructie

De compactheid van elk woord is onbegrijpelijk
en vol van betekenis.

Voel de weerstand.
Kijk er doorheen.
Laat de woorden resoneren.
Bewust luisteren naar de tekst.
In de stilte oplossen en verbinden.
Ontvouwen van de levende essentie.

Ga goed zitten.
Adem diep in.
Voel de rust.
Ervaar ruimte.

Herken de frustratie.
Laat de verwarring toe.
Verwelkom de pijn.
Kom dichtbij.

Wees stil.
Open je hart.
Ontvankelijk zijn.

Vol van verwondering.
Buig voor je ziel.
Omarm de vrijheid.
Dansend in het licht.

In de frustratie vrij zijn

Stinkende rotzooi.

Niks werkt.

Ik baal.

Geen probleem.

Het is.

Omkeren naar open gewaarzijn.

Zonder doel.

Feestvieren.

Intens.

Zonder intentie.

Breken.

Smelten.

Stralen.

Spontaan aanwezig zijn.

Altijd zoeken naar betekenis.
Behoeft om te beheersen.

In de wanhoop.
Voel de zwaarte.

Oriëntatieloos.
Wegvluchten.

Ga zitten.
Zonder waarom.

Radicaal toelaten.
Geen oordeel.

*

Lief ben jij.
Vanzelf.

Centraal kanaal.
Oneindige cirkel.
Beschermd bol.

Kleurrijk.
Uniek.
Heel zijn.