

De zeven poorten

Zeven directe ingangen uit de Vijñāna Bhairava Tantra

Door Jeanette · Thuis in Jezelf

Welkom

Zeven dagen. Zeven *dharanas* uit een Sanskriet-tekst uit de 8e eeuw. De Vijñāna Bhairava Tantra bevat 112 directe ingangen tot bewustzijn. Zeven daarvan heb ik voor jou geselecteerd. Elk: één minuut per dag is genoeg.

Dit werkboekje is je metgezel naast de e-mail-serie. Hier vind je voor elke poort: de bron, de oefening, ruimte om te noteren wat je ervaart.

Wat is een dharana?

Dhāraṇā (Sanskriet) betekent 'het vasthouden van aandacht'. In de Vijñāna Bhairava staat het voor een directe, korte instructie om voorbij je dagelijkse bewustzijn te komen. Niet via studie. Niet via jarenlange praktijk. Direct, in één moment, door waar je toch al bent *anders* op te merken.

112 van deze dharanas zijn vastgelegd. Wij hebben er 7 geselecteerd die in het dagelijkse leven van een moderne vrouw direct toegankelijk zijn zonder leraar in persoon, zonder voorbereiding.

POORT I — DE PAUZE NA DE UITADEMING

De bron

Dharana 24 (vrij vertaald):

Waar je ook bent, wat je ook doet, voel de aanraking van ademhaling vanaf buiten en vanaf binnen. In de ruimte tussen twee ademhalingen opent zich je eigen vrijheid.

De oefening

Adem rustig uit. Aan het einde van de uitademing — vóór de volgende inademing begint — is er een moment van stilte. Eén, misschien twee seconden. Merk die stilte.

Ga niet meteen weer inademen — laat het inademen vanzelf komen.

Drie keer vandaag. Vijf mag ook. Meer niet.

Notitie

Wat merkte ik?

POORT 2 — WANNEER MUZIEK JE MEENEEMT

De bron

Dharana 49 (parafrase):

*Wanneer een muzikaal geluid of een lied je vervult — niet
meer als buiten, niet meer als binnen, gewoon als
aanwezigheid — blij daar. Dat is de deur.*

De oefening

Kies één muziekstuk dat je raakt. 3-5 minuten. Koptelefoon op, ogen dicht. Luister niet *naar* de muziek — *ben* de muziek.

Notitie

Welk muziekstuk koos ik?

Waar in de muziek voelde ik het sterkst?

POORT 3 — KIJKEN NAAR HET ONEINDIGE

De bron

Dharana 87 (parafrase):

Laat je blik rusten op wat geen grenzen heeft — de lucht, de zee, de verre bergen. Merk hoe dat wat buiten je is, je binnen raakt. En ontdek dat wat in jou kijkt, dezelfde grenzenloosheid is.

De oefening

Vijf minuten. Bij een raam met open uitzicht, of buiten. Laat je blik zacht worden — zie de *ruimte*, niet de *dingen* in de ruimte.

Notitie

Waar keek ik naar?

Wat deed de ruimte met mijn lichaam?

POORT 4 — DE OVERGANG NAAR SLAAP

De bron

Dharana 104 (parafrase):

In het moment waarin slaap je binnenkomt maar nog niet helemaal heeft meegenomen — daar, in die drempel, is de poort het meest open.

De oefening

Vanavond: ga op tijd naar bed. Handen op je buik. Houd één vraag:

‘Wat zou ik willen weten?’

Laat los. Laat wat komt komen.

Notitie

Wat kwam op toen ik wakker werd? (Schrijf 's ochtends)

POORT 5 — DE ZELF-VRAAG

De bron

Dharana 110 (parafrase):

Wanneer vreugde, verdriet, angst of verlangen opkomt — keer je aandacht niet naar het gevoel. Keer haar om. Vraag: wie voelt dit?

De oefening

Wanneer vandaag een emotie opkomt (welke dan ook), stop één moment. Drie ademhalingen. Vraag in jezelf:

‘Wie voelt dit?’

Geen antwoord zoeken. Alleen de vraag.

Notitie

Welke emotie?

Wat veranderde er na de vraag?

POORT 6 — VOLHEID MET EEN ANDER

De bron

Dharana 69 (parafrase):

*Wanneer je seksueel plezier voelt, richt je niet op de begeerte.
Richt je op het plezier zelf, als energie. Hij is Shakti. Hij is al
geïntegreerd met je ware natuur.*

De oefening

Kies één ontmoeting deze dag — met partner, kind, vriendin, collega.
In plaats van ‘wat krijg ik van deze persoon’, vraag: *welke energie beweegt hier?*

POORT 7 — INTEGRATIE

De afsluiting

Zes poorten gepasseerd. Zevende is een vraag aan jou:

Welke poort paste het best bij mij?

Welke poort was moeilijk of vreemd?

Welke maak ik vanaf nu tot dagelijkse praktijk?

Printbaar kaartje (knip uit)

DE 7 POORTEN

1. Pauze na uitademing
2. Samenvallen met muziek
3. Kijken naar oneindige
4. Drempel naar slaap
5. Wie voelt dit?
6. Volheid met een ander
7. Integratie (keuze)

thuis-in-jezelf.nl

Vouw en stop in je portemonnee. Elke week één poort.

Wat nu?

De Vijñāna Bhairava is één van de vier kernbronnen van onze 10-weekse kernopleiding (Trede 2).

Als deze zeven dagen je hebben geraakt — en je wilt de hele lineage van deze wijsheid binnenkomen — dan is daar de plek.

Details: thuis-in-jezelf.nl/opleiding

Colofon

Werkboekje · De zeven poorten · 18 pagina's Door Jeanette · Thuis in Jezelf · 2026

Bron: Vijñāna Bhairava Tantra (8e eeuw, Kashmir), publiek domein.
Vertalingen via Jaideva Singh (1979) en Paul Reps (*Zen Flesh, Zen Bones*, 1957).