

De essentie waar het gaat om meditatie en verlichting is gelijk in o.a. Daoïsme, Boeddhisme, Zen en Yoga. Daarom enkele coupletten uit het "lied van Tilopa" uit de Tibetaans tantrische traditie. Eenieder kan daarom vanuit zijn eigen achtergrond hierin elementen herkennen.

De wolken die langs de hemel drijven
hebben geen wortels, geen thuis
Net zomin hebben dit de gedachten die drijven door je Geest
Zodra het zelfdenken wordt gezien
vervalt het onderscheid

In de Leegte krijgen vormen en kleuren gestalte
maar de Leegte wordt door zwart nog wit verkleurd
Vanuit het zelfdenken komen alle verschijnselen voort
de Geest wordt door goed nog kwaad besmeurd

Doe niets met je lichaam maar ontspan
sluit stevig de mond en blijf stil
ledig de Geest en denk aan niets

Zie niets terwijl je in de ruimte staart
Observeer dan met de Geest het denken
Dan verdwijnt de dualiteit:
Boeddhaschap