

## Moeiteloos zijn

Misschien heb je op vakantie wel eens naar een berg staan kijken. Steile wanden die oprijzen uit de aarde. Heuvels met bomen, gras, rotsen, beekjes en allerlei dieren. Ergens in de hoogte zelfs misschien wat sneeuw. De top van de berg ligt verborgen in de wolken en komt maar heel af en toe tevoorschijn. Wij zijn net als een berg, we zijn altijd verbonden met de natuurlijke staat van Zijn, maar ons hoofd is vaak verzonken in de wolken. Wolken van gedachten. Wolken die ons het zicht ontnemen op de totaliteit die we in wezen zijn. Stilte is de 'zon' die onze wolken laat oplossen.

De berg rust altijd in Zijn. Het maakt niet uit of het nu waait, regent, sneeuwt, of dat de zon fel op de rotsen brandt. De berg verlaat nooit zijn toestand van Zijn. Ook wij rusten altijd in Zijn. Hoeveel tumult er ook is in ons leven, we verlaten nooit echt de Zijnstoestand. Echter, het verschil tussen ons en de berg is dat wij een verbroken verbinding met ons Zijn blijken te ervaren. Het is alleen ons denken dat ons van de berg onderscheidt.

**Alles rust altijd in moeiteloos Zijn.**

**Zijn is de compleetheid van het leven.**

Moeiteloos en Zijn, deze zijn eigenlijk synoniem aan elkaar. Zijn is namelijk altijd moeiteloos. Moeiteloos is een samenstelling van twee woorden: moeite en loos. Moeite impliceert dat je er echt iets voor moet doen en loos betekent hier: 'niet echt', denk aan loos alarm, er is een alarm, maar het is niet echt, of vals. Moeiteloos is dus iets waar je niet echt iets voor hoeft te doen. In het geval van Zijn: je kán er ook niets voor doen. Misschien is rusten in Zijn daarom juist zo moeilijk voor ons. We zijn er zo aan gewend om te denken dat we iets moeten doen, dat we eigenlijk verleerd zijn hoe het is om niets te doen. We zijn verleerd om te vertrouwen op het principe dat het leven je brengt wat nodig is, ook als je niets doet. 'Doen' is zo sterk in alles doorgedrongen en 'moeten' is zo'n sterke energie geworden dat we doorgaans alles vanuit onze zogenaamde doe-modus benaderen. Die ik-doe-modus is onze eerste natuur geworden. Met natuur wordt hier bedoeld: de staat waaruit je reageert, handelt en leeft. Moeiteloos Zijn is echter iets dat je juist niet met je ik-doe-modus kan bereiken. Moei-

teloos Zijn is het tegenovergestelde van 'ik' en 'doen'.

Moeiteloos Zijn was ooit onze eerste natuur. Zijn was ooit onze natuurlijke staat waaruit we het leven benaderden en waaruit we handelden. Gaandeweg in ons leven zijn we steeds meer waarde gaan hechten aan een ik-doe-modus. Het Moeiteloos Zijn is vervangen door de ik-doe-modus. Sindsdien staat de ik-doe-modus op de eerste plaats en kleurt het onze benadering van het leven en stuurt het ons handelen. Het geeft ons het idee dat we controle hebben. Het geeft ons het idee dat de ik-doe-modus wezenlijk gewicht legt in de loop van het leven. De illusie dat het er echt toe doet.

Kan je de ik-doe-modus in jezelf herkennen? Het is een combinatie van denken en handelen die vaak automatisch plaatsvindt. De ik-doe-modus kan je vooral herkennen als het sterk opspeelt, je kan dan duidelijke voelen dat er een ik achter het stuur zit. Neem even de tijd en ga eens bij jezelf na: hoe voelt je ik-doe-modus? In welke situaties steekt het de kop op?

Kan je ook iets voelen van de behoefte om gewoon onder alle omstandigheden moeiteloos te rusten in Zijn? De ik-doe-modus eens te ontspannen en je zelf over te geven aan Zijn?

Wat zit er in de weg? Wat houdt Zijn tegen? Welk deel in jezelf zet een rem op het stromen van Zijn?

Laten we een kleine proef op de som nemen:

Stel, je loopt door een bos.

Met je hoofd ietwat naar voren gebogen stap je over het pad. Je ziet je eigen voeten en misschien nog een halve meter verder, maar verder reikt je blik niet.

Je gedachten gaan terug naar het moeilijke gesprek dat je gister misschien had, met je baas, je ouders of andere mensen. Alle facetten van het gesprek passeren in je hoofd.

Je vindt er dit en dat van en uiteindelijk voer je een dialoog met die ander in jezelf.

Deze gedachten zijn zwaar dat ze bijna gewicht hebben en als een dichte wolk om je hoofd hangen. Je bent je van het lopen en het bos nauwelijks nog bewust, laat staan

van de vogels die fluitend heen en weer vliegen.

Herkenbaar?

Natuurlijk, iedereen kent dit. Gelukkig is het niet zo de hele dag. Alhoewel...? Misschien niet zo zwaar als in ons voorbeeld, maar door de bank genomen zijn we een groot deel van de tijd met onszelf bezig. Gemiddeld hebben we namelijk 3000 gedachten per uur en 90% van die gedachten gaan over onszelf. Dat zijn bijvoorbeeld gedachten over je verwachtingen of het zijn je meningen over verschillende zaken. De andere 10% van onze gedachten zijn zogenaamde functionele gedachten. Gedachten die je nodig hebt om je werk te kunnen doen en gedachten die je nodig hebt om zonder kleerscheuren de dag door te komen. We hebben dus gemiddeld 2700 gedachten per uur die op de een of andere manier onszelf bekrachtigen. Van die 2700 gedachten zijn er een hoop die jezelf negatief bekrachtigen. Denk daarbij aan gedachten zoals: ik ben niet goed genoeg, ik kan dit niet, ze vinden mij vast niet aardig, ik ben slecht bezig. Afijn, een hele waslijst van gedachten die je zelf negatief bekrachtigen. Bij veel mensen voeren die negatieve zelf-gedachten de boventoon. Positieve zelf-gedachten hebben we doorgaans een stuk minder.

Onderzoek het maar eens in jezelf. Welke zelf-gedachte overheerst?

Een deel van die negatieve gedachten zijn misschien niet direct te herleiden op jezelf, het zijn gedachten die naar buiten worden geprojecteerd. We plakken ze dan als het ware op de dingen rondom ons. Het zijn dan de burens, de gemeente, de regering of de wereld die niet goed zijn. Dit gebeurt overigens niet alleen met negatieve gedachten, maar met alle. Geprojecteerde gedachten blijven echter gedachten die door jezelf gecreëerd zijn én in jezelf plaatsvinden. Ze kleuren nu niet alleen je zelfbeeld, maar ook je wereldbeeld.

Kan je, je naar buiten geprojecteerde beelden herkennen? Kijk diep in jezelf en wees zo eerlijk mogelijk. Welke beelden over de wereld en anderen zijn vertekende gedachten over jezelf?

## **Moeiteloos zijn is beeldloos.**

Beeldloos is een samengesteld woord. Beeld is gewoon een plaatje en 'loos' betekent uiteraard 'zonder', maar net als bij moeiteeloos, kan je het ook lezen als: 'niet echt'.

Denk nog maar eens aan loos alarm, een niet echt alarm. Beeldloos geeft heel accuraat aan dat het beeld dat we van onszelf hebben niet echt is. Beeldloos zijn betekent geen zelfbeeld koesteren, want het beeld is niet echt en waarom zou je een niet echt beeld koesteren? Koester geen enkel beeld, geen negatief zelfbeeld, maar ook geen positief zelfbeeld. Gewoon geen beeld, alleen Zijn, eenvoudig en alleen Zijn. Het gaat er dus niet om dat je een negatief zelfbeeld ombuigt naar een positief zelfbeeld. Het gaat erom dat elke vorm van een beeld los wordt gelaten. Dat proces begint bij het herkennen van je eigen neiging voortdurend overal labels op te plakken. Een label kan zijn een mening in de zin van mooi of lelijk, goed of slecht, maar ook in de vorm van een plaatje. Het proces eindigt als je niet langer overal labels aan geeft, en stopt met het leven te categoriseren in plaatjes en beelden.

Durf je beeldloos te zijn? Herken je de label- en beeldmachine in jezelf en kan je die stoppen? Uit beeldloosheid ontstaat een vrij denken. Er ontstaat een denken dat je kan herkennen als: creativiteit, wijsheid, speelsheid. Een vorm van denken dat associatief en filosofisch is. Een denken dat niet vanuit de ik-doe-modus wordt gestuurd en waarin je ik transparanter is. Vrij denken is denken zonder vooropgezette beelden (met name geen vooropgezette beelden over jezelf.)

Geen beelden maken over jezelf is misschien niet makkelijk, we doen het tenslotte al zolang. We hebben onze gehele identiteit er op gebouwd en er aan opgehangen. Het loslaten van alle beelden betekent dan ook het loslaten van je gevormde ingebeelde identiteit. Het durven loslaten van je zelfbeeld. Zodra je je zelfbeeld loslaat en niet meer voedt met beelden, lost het vanzelf op in Zijn.

**Zodra je de beelden loslaat,  
zodra je het voortdurende labelen stopt,  
val je als vanzelf in moeiteeloos zijn.**

**Beeldloos zijn is zelfloos.**

**Zelfloosheid is de sleutel tot moeiteloos zijn.**

“Zelfloosheid is de wezenlijke aard van alle dingen en is altijd compleet.” Shanti Mayi

We verwarren de zijn-modus vaak met een soort ‘alles is oké’ houding. Een veel gehoorde uitspraak is: het is zoals het is. Of, om een andere te noemen: alles mag er zijn. Daar schuilt uiteraard een grote waarheid in vanuit Zijns perspectief, maar het kan ook een valkuil zijn. De valkuil is dat het ego altijd iets wilt vastpakken en zich zaken wil toe-eigenen. Het ego maakt van Zijn een houding. Zijn is echter geen houding, Zijn is ook geen levensstijl, Zijn kan je niet doen met je ‘ik’. Zodra Zijn een houding wordt, een soort pose of manier in jezelf om het leven tegemoet te treden weet je dat het ego met Zijn aan de haal is gegaan.

Het Ego is altijd op zoek naar houvast en controle, het wil zijn identiteit behouden. Dat doet het ook met de zijn-modus. Het eigent zich de eigenschappen van Zijn toe om de eerste-natuur-positie niet kwijt te raken. Zodra je, ook al is het heel subtiel, in jezelf voelt dat je uitspraken zoals: ‘alles oké is’ en ‘het mag er zijn’ als een soort houding gebruikt om de onderliggende gevoelens te vermijden, ben je aan het distantiëren. Je trekt je terug van de onderliggende situatie en dat creëert afstand en afstand is juist het probleem.

**Zelfloos zijn is afstandloos.**

Het woord afstandloos is net zoals alle andere woorden die we behandelen een samengesteld woord. Afstand betekent afscheiding en loos betekent in onze context: ‘niet echt’. Afstandloos geeft aan dat de afgescheidenheid die we denken te ervaren niet echt is. Zijn manifesteert zich namelijk in alle lagen van ervaring. Zijn is de oergrond van alle manifestaties. Overal en in alles kan je het oorspronkelijke Zijn vinden. In elke ervaring, in elke gedachte, elke emotie, in elke cel van je lichaam, in elke ademhaling en ook midden in je zogenaamde ego. Overal kan je Zijn herkennen. Er is geen plek waar het niet is, er is niets dat losstaat van de oergrond van Zijn. Zelfs niet je diepste angsten. Creëer geen afstand van wat dan ook. Niet van je lichaam, niet van

je denken en niet van je zogenaamde ego. Trek je van niets terug. Ga niets uit de weg, maak er juist contact mee. Dring erin door en je zal Zijn ontdekken. Afstand nemen is juist het probleem, afstand is hetzelfde als afgescheidenheid: het creëert alleen maar dualiteit. Afstand nemen is altijd gebaseerd op voorkeur.

Als je iets wilt oplossen en het maakt echt niet uit wat het is, distantieer je er dan niet van. Dring erin door, in het midden ligt de oplossing. Uiteindelijk is distantiëren niets anders dan vluchten.

Kan je de neiging om jezelf van dingen te distantiëren herkennen? Kijk diep en wees eerlijk, waar creëer je afstand? Waarom creëer je eigenlijk afstand?

Stel je voor dat je geen afstand creëert. Wat zou er dan gebeuren met de situatie?

Geen afstand creëren betekent natuurlijk niet dat je alles maar moet proeven en slikken. Als je in een situatie terechtkomt die niet goed is, of gevaarlijk, vlucht dan gewoon. Als mensen lelijk tegen je doen, zoek ze dan niet op. Als er dingen gebeuren waar je niet achter kan staan, stop er dan mee, of zeg er iets van. Dit soort afstand creëren is vaak een gezonde reactie. Je kan daarna altijd in jezelf onderzoeken waarom je afstand nam en welke drijfveren er precies aan ten grondslag lagen.

Afstand creëren waar we het hier over hebben, gaat over tendensen in jezelf die de zijn-modus tegenhouden en die niet functioneel zijn als het gaat om verbinding en liefde. Het gaat om de subtiele terugtrekbewegingen in onze beelden en verhalen. Meestal zijn verhalen en beelden niets anders dan voeding voor je zelfbeeld.

Kijk goed of de verhalen die je leven beheersen je dienen of juist tegenhouden. Kijk met name naar het verhaal dat je over jezelf hebt gecreëerd. Is dat verhaal wel waar? Is dat verhaal dienend; brengt het je dichter bij Zijn? Of staat het juist tussen jou en Zijn in en geeft het je het gevoel afgescheiden te zijn?

## **Moeiteloos Zijn is verhaalloos.**

Ook hier geeft 'loos' aan dat de verhalen niet echt zijn. Verhalen zijn niet wie je werkelijk bent. Verhalen leiden je juist af van wie je bent. Een vraag die je jezelf zou kunnen stellen is: wie ben ik zonder mijn verhaal? Neem even de tijd en laat de vraag tot je doordringen.

Dring er diep in door en je zal Zijn ontdekken.

Zijn heeft geen verhalen nodig. Denk nog maar eens aan de berg. De berg heeft geen verhalen nodig om berg te zijn.

Zijn heeft geen beelden nodig. Alle beelden en verhalen over de berg zijn uiteindelijk door mensen gemaakt, ze hebben op de Zijnstoestand van de berg geen enkel effect. De berg is niet afgescheiden, hij is één met aarde en alles wat er om hem heen plaatsvindt. In Zijn bestaat geen afstand.

## **Meditatie Moeiteloos Zijn.**

Ga comfortabel zitten en sluit je ogen.

Houd je aandacht bij de beweging van je adem.

Voel even hoe je zit.

Met welke intentie zit je?

Misschien heb je wel een verwachting.

Misschien voel je ergens in je systeem het verhaal over jezelf zitten.

Het is dat deel in jezelf dat je houvast geeft.

Kan je dat verhaal waarnemen?

Stel je dan voor dat je verhaalloos bent.

Laat alle beelden en verhalen over jezelf gaan.

Laat elke vorm van houvast los.

Wat ben je zonder verhalen?

Kom dichterbij, dring erin door.

Neem geen genoegen met afstand.

Wat ben je zonder je verhaal?

Zonder je beelden?

Misschien voelt dat blanco.

Of leeg.

Leeg en blanco zijn ook nog sluiers.

Betreed die leegte.

Laat blanco totaal toe.

Daar binnenin ligt de bron van Zijn.

Zijn is compleet.

Jij bent compleet.

Compleet beeldloos.

Compleet verhaalloos

Compleet zelfloos.

Compleet moeiteloos.

Verblijf in die moeiteloosheid.

Adem alleen.

Adem zacht in die moeiteloosheid.

En geef je over.

Blijf zo nog een minuut of 10 zitten.

Als je daarna je ogen opent probeer dan of je deze staat van moeiteloos Zijn mee kan nemen in je dagelijks handelen. Neem eenvoudigweg geen afstand van deze Zijn-modus. Geen afstand nemen betekent niet mee gaan met beelden en verhalen die zich aan je opdringen. Blijf stil en stop elke neiging te verdwijnen in je verhalen- en beeldenmachine.



Leef, geniet, lach, huil, beweeg, doe je dingen, maar blijf voor altijd verankert in Zijn. Als je terugvalt, geen probleem, maar maak ook daar geen verhaal van. Zijn manifesteert zich in alle lagen van ervaring, dus ook in de ervaring van een zogenaamde terugval. Pak jezelf op, stop de machine en dring door in dat wat wezenlijker is dan je verhalen en beelden.

### **Suggestie.**

Een korte oefening die je overdag, bijvoorbeeld op je werk, of op de fiets en eigenlijk overal kan doen. Een oefening die slechts een minuutje tijd kost.

1. Adem in en laat op je uitademing alle beelden en verhalen over jezelf los.
2. Geniet gewoon even van de vrijheid die dat geeft.
3. Verwelkom hetgeen wat er nu op je wacht.

### **Wat je kan 'doen'**

Je kan de meditatie en korte suggestie elke dag doen. In de tekst zitten een aantal vragen die het bestuderen waard zijn. Lees ze nog eens door en stel jezelf die vragen nog eens. Antwoorden zijn minder belangrijk, antwoorden kunnen al snel verhalen en beelden worden. Stel jezelf de vraag en wees alleen gewaar wat er gebeurt.

1. Wees je bewust van de doe-modus en de zijn-modus. Wanneer voert de doe-modus de boventoon en wanneer de zijn-modus? Kan je zien wat deze wisseling in modus eigenlijk veroorzaakt?
2. Schrijf eens voor jezelf op welke beelden die je over jezelf hebt, belangrijk voor je zijn. Je kan dat ook doen met de verhalen. Welke verhalen die je over jezelf hebt zijn belangrijk voor je? En waarom? Neem die beelden en verhalen mee in de meditatie en laat ze daar los.
3. Let eens op de momenten dat je afstand creëert. Van wat? En waarom? Als het zich voordoet kan je eens proberen die neiging te stoppen en bewust te voelen wat afstand met je doet.
4. Onderaan de meditatie staat een vrij krachtige oproep. Oefen daar eens wat mee en kijk wat het je brengt.