

# wonderlijk vrij



Rosemarijn Roes



samsara

Copyright © 2021 Rosemarijn Roes

Copyright © 2021 Deze uitgave: uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vormgeving omslag en binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 92995 89 6

NUR 728

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

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

# 1

Dit gaat over niets.  
Niets gebeurt, niets is echt.  
De droom van het ik is ook niets.  
Niets dat verschijnt als een verhaal.

Niets is belangrijk, niets is onbelangrijk.  
Het lezen van dit boek zal je niet verder brengen  
– er is geen verder.  
Dit boek en het lezen ervan is hetzelfde als over  
het gras lopen.  
Er is geen enkel woord dat meer waard is  
dan het andere.  
Er is geen enkel gevoel dat belangrijker is of hoeft  
te veranderen.  
Of je deze woorden leest of dat een mug je prikt,  
het is hetzelfde.  
Zorgzaam zijn of afwezig, het maakt niet uit;  
niets maakt uit.  
Te laat komen, op tijd zijn, er is geen verschil. Het ene  
is niet beter dan het andere. Er is geen tijd.

Of iets mooi is of lelijk, is alleen een verschil tussen uitdrukkingen zonder betekenis.

Goed en fout bestaan niet.

Er is geen ontwikkeling. Er is geen hoop.

Behalve in de droom van het ik...

O, ik moet dus ontwaken uit de droom, denk je dan. Nee, er is geen ik. Dus er is ook niemand die kan ontwaken.

De droom is een misverstand. Er is geen dualiteit, alles is al één.

Er is nooit een afscheiding geweest, er is nooit een ik geweest, behalve in de droom. De vrijheid zit erin dat alles al compleet is, alles is al vrij.

‘Dit is lijden, dit kan het niet zijn. Het moet iets anders zijn, iets waarbij er altijd geluk is, samen zijn, vrij zijn.’

Dit boek gaat niet alleen over dat er geen ik is: er is nooit een ik geweest. Het ik hoort bij het misverstand dat er een afgescheiden wereld is. Alles is één, altijd één, nooit verloren geweest.

Het lichaam trekt samen en door het bewustzijn, dat op jonge leeftijd is ontstaan doordat de hersenen in staat zijn te abstraheren, lijkt er opeens een afgescheiden wereld te bestaan. Als er een afgescheiden wereld

lijkt te zijn, lijkt ineens alles ook vast en echt, wat eerst alleen schijnbaar was. Zo lijkt het alsof je opgesloten zit in het lichaam.

Opeens wordt de omgeving bedreigend en belangrijk. Er lijken personen en relaties te zijn. Er is een sterk gevoel van verlies en iets verkeerd te hebben gedaan. En er ontstaat een enorme drive om het weer goed te maken, je weer thuis te voelen.

Dit is een energetisch gebeuren dat zich verankert in het lichaam.

De hersenen creëren een ik. Het lijkt jouw lichaam en jouw leven. Langzaam ontstaat ook de overtuiging dat er een vrije wil is en dat je een keuze hebt. Zo ontstaat er een overlevingsmechanisme dat energetisch is, en dat ook fysiek wordt. Elk ongemak lijkt onderdeel te zijn van jouw leven. Het moet worden aangepakt, zodat het lijden kan verdwijnen.

Als er afgescheidenheid is, voelt het als verlaten zijn. Eenzaam, zwaar, leeg. Het lijkt een zwart gat, enorm krachtig, waar je bij weg moet.

De angst voor het niets is de drive om te overleven. Deze drive is ontzettend krachtig. Het is het voortdurend vluchten voor pijn, op zoek naar geluk. Je moet je best doen, falen is geen optie.

Als geld en macht en werk niet meer geven waar je naar verlangt, als relaties en kinderen niet geven waar je naar verlangt, komt het zoeken naar jezelf. Steeds weer keren dezelfde zoekmechanismen terug. Je ziet een goede ontwikkeling, het gaat stromen en dan is er de teleurstelling. Je werkt hard, wat je niet volhoudt. Je doet je best en vergeet het dan. Je ervaart schuldgevoel; je hebt niet genoeg gedaan. Een eindeloze verslavende cirkel, die nergens heen gaat. Je zoekt voortdurend naar bevestiging dat je iemand bent. Het is de drive, weg bij het niets. Die drive wordt gevoed door de diepgewortelde overtuiging dat je niet goed genoeg bent. Die pijn ligt onder alles. Non-dualiteit is in deze tijd vrij populair, maar of mensen nu van de weg van persoonlijke groei komen of uit een religieuze beweging, ze proberen op dezelfde manier het doel van verlichting te bereiken. Verlichting lijkt de ultieme hoop en de vervulling van je dromen. Er is geen verlichting. Er valt niets te bereiken. Je hoeft nergens heen. Dit is het al.

Er zijn geen antwoorden. Je bent op zoek naar een betere wereld, maar er is alleen een schijnbare wereld. Je gaat uit van een misverstand en probeert dat op te lossen.

Je bent op zoek naar wat er al is.

Alles is het Onvoorwaardelijk alles.

De drive, de gedachte, de angst.

Schijnbaar.

Er gebeurt niets, alles is alleen schijnbaar dat wat er is.

Alles is schijnbaar, het is er en is er niet. Tegelijkertijd.

Niets is vast, behalve voor het ik in de droom. Dat is het dilemma.

Het ik kan niet horen dat het niet bestaat en dat niets echt is. Het probeert te begrijpen wat hier staat, maar dit kan niet begrepen worden. Dit is niet-weten. Voor niemand.

In het verhaal is verlichting een energetisch gebeuren, wat natuurlijk alleen schijnbaar zo is. Alles is er en is er niet, dus ook verlichting.

Het is zo simpel en tegelijkertijd valt het niet uit te leggen.

Dit gaat niet over weten – dit is niet-weten, werkelijk ondubbelzinnig niet-weten.

Dit is geen schrijven vanuit duidelijkheid.

Er is geen drang om anderen dit te vertellen; er zijn geen anderen.

Dit is geen methode om dichterbij de waarheid te komen; er is geen waarheid.

Dit geeft geen richting met betrekking tot hoe je je ik kunt kwijtraken, want er is geen ik.

Dit geeft geen leiding of hulp. Hulp is niet nodig, want dit is het al.

Dit kan inzicht geven, maar inzicht is zinloos.

Alles is zinloos.

Dat is de vrijheid.

Geen enkel woord heeft betekenis; woorden komen uit het niets, gewoon woorden, gedachten. Dat is altijd al zo geweest.

De gedachte *Dit kan ik niet* kan komen en weer verdwijnen. Niets pakt haar op. De gedachte *Wat is dit mooi* komt en verdwijnt. Zonder enige invloed of betekenis.

Alleen in het verhaal van het ik is elke gedachte belangrijk, ze heeft betekenis of lijkt richting te geven. Elke gedachte lijkt invloed te hebben, lijkt emoties en gevoelens op te roepen, want je gelooft in oorzaak en gevolg. Je denkt *Ik voel een ik*, maar wat wordt gevoeld is een sensatie. Niets meer, niets minder. Zonder enige betekenis.

Je neemt elke abstracte gedachte serieus. Een gedachte lijkt vast en echt en ook absoluut. De gedachte *Ik ben verantwoordelijk* lijkt heel waar en echt en voor altijd. Maar het zijn gewoon gedachten. Het is energie zonder enig belang of enige betekenis.



Gedachten gaan over het verleden of de toekomst.  
Niets heeft invloed en niets is serieus.  
De overtuiging dat er oorzaak en gevolg is, is een  
illusie. Er is geen oorzaak en gevolg, er is geen tijd.  
Er zijn geen consequenties.  
Er is alleen wat er (schijnbaar) is.

Het is een paradox. Een boek schrijven over wat is.  
Niets kan worden uitgelegd, het gaat nergens over.  
Er is alleen schrijven, woorden komen uit het niets,  
zijn niets.  
En toch kan er soms ergens een herkenning zijn of  
een wegvallen van bepaalde overtuigingen.  
Het is het praten in twee werelden, die elkaar nergens  
ontmoeten. De wereld van het ik en die van 'dat wat  
er (schijnbaar) is'.  
Voor het ik is er alleen de vaste en echte wereld van  
het ik.  
Wat een uitdaging om het niets tegen te komen! Daar  
waar het nergens over gaat, waar elk weten zinloos is,  
waar controle een illusie blijkt.  
Wat een vrijheid, ook. Het antwoord op een verlangen.  
Het verlangen is: nergens mee bezig hoeven zijn, geen  
problemen ervaren.  
En tegelijkertijd is er de angst om alles kwijt te raken.

De manier waarop je gewend bent situaties en problemen te benaderen, komt ook weer tevoorschijn als je probeert je ik kwijt te raken.

Inzicht krijgen, je voorstellen wat het ik is.

‘O, nu zit ik weer in het ik.’

‘Ik snap nu eindelijk hoe het werkt bij mij.’

‘Het is zoals het is.’

Dit alles heeft niets te maken met waar het hier over gaat. Het past nog steeds binnen het verhaal van het ik. Het gaat namelijk nergens over, het hoeft nergens over te gaan, want het is het al.

Niets is nodig, alles is al compleet, exact zoals het is.

Alles is al honderd procent.

Als er afscheiding is, is er een samentrekken van het lichaam, en lijkt het alsof het lichaam de grens is. Direct ontstaat ook de overtuiging dat dit jouw lichaam is, en de hersenen creëren een ik dat in staat is de leiding te nemen. Het voelt alsof je het nu alleen moet doen, alsof je apart staat in een wereld met anderen. Samen met het gevoel van verlies en het gevoel dat er iets is misgegaan (door jou) ontstaat er een enorme drive om het goed te maken, het op te lossen en zo weer thuis te kunnen komen. Doordat dat wat gebeurt alleen nog maar vast en echt lijkt, worden omstandigheden en de mensen om je heen belangrijk en bedreigend.

Er ontstaat een overlevingsmechanisme om te kunnen omgaan met wat je tegenkomt. Het is een energetisch gebeuren dat steeds meer fysiek wordt in de loop der jaren.

Bekende mechanismen zijn controle en weten. Kennis is een belangrijk middel van het ik om de controle te kunnen houden.

Dit allemaal binnen het (schijnbare) verhaal.