

# ‘Leven is intelligentie in beweging’

**Zelfonderzoek is belangrijk. Het vloeit echter voort uit rusten in *zijn*. Al te gemakkelijk kan zelfonderzoek ingezet worden door het ego in het kader van zelfverbetering. Maar je weet: voor zelfrealisatie hoef je jezelf niet te verbeteren. Je bent er al, de vraag is vooral of je dat ten volle beseft.**

TEKST: LINDA ROOD

Het is rusten in zijn dat overtuigingen en innerlijke blokkades aan het licht brengt, en het is ook rusten in zijn dat er een wissel overheen trekt. Rechtstreeks kijken vanuit bewustzijn brengt alles aan het licht wat nog in de schaduwen verblijft, in precies het juiste tempo. Ook het nog opgaan in verhalen blijkt vanuit bewustzijn precies kloppend te zijn. Alles heeft zijn unieke timing en loopt precies zoals het lopen moet – ook wanneer we dat vanuit menselijk perspectief niet kunnen zien. Dat betekent niet dat alles leuk of menselijk aanvaardbaar is! Vanuit zijn opent zich een intelligentie die zich niet houdt aan rechtlijnig zwart-witdenken. Alle perspectieven worden gedragen in de werkelijkheid; ze bestaan naast elkaar en door elkaar heen en zijn met elkaar verweven. En wanneer we rusten in de eenvoud van zijn, in de is-heid van het leven, is dat helder.

## **Is-heid**

De is-heid: dat het leven precies is zoals het is. Er is geen tegenstrijdigheid tussen de verschillende perspectieven en er wordt geen enkel perspectief buitengesloten. Tegenstrijdigheid ontstaat zodra je als mens waarde hecht aan het ene perspectief boven het andere en wanneer je geloof hecht aan een verhaal daarover. Op dat moment voeg je een extra dimensie toe aan de is-heid van het leven, een dimensie van dualiteit, pijn en lijden.

*Wanneer diepe vrede en vertrouwen zich hebben  
geopenbaard als de waarheid,  
valt illusie onmiddellijk op door de spanning die ze  
veroorzaakt.*



Hoe vaker je rust in *zijn*, hoe meer je samenvalt met de intelligentie in beweging. Ofwel: met het leven. Het is echter een intelligentie die in niets lijkt op het menselijk intellect. Je kunt haar niet vastpakken of begrijpen. Ze leeft nu, door jou heen. Je kunt je alleen bewust van haar zijn door met haar samen te vallen. Je bent haar, ook wanneer je je dat nog niet realiseert omdat je bewustzijn zich vernauwd heeft tot – en zich volledig identificeert met – je lichaam, je geest en je levensomstandigheden. Hoe vaker je echter rust in zijn, hoe diepgaander je voelt dat alles intelligentie in beweging is en dat alles daaruit voortkomt. Je wordt je ervan bewust dat het leven een soort stroom is die zich intelligent voortbeweegt en je leert je daaraan over te geven.

## Kopje onder?

In het begin kan overgave aanvoelen als kopje-onder gaan en zelfs als onbewust worden. Wat in werkelijkheid echter kopje-onder gaat, is de ego-intelligentie. Die verdwaalt als het ware in zichzelf, omdat ze tegen haar eigen grenzen aanloopt. Je kunt het kopje-onder gaan beschouwen als een kleine dood van het ego, zoals in slaap vallen dat ook is. Dus zolang er nog ego actief is, kan het voelen als de weg kwijtraken. Je herkent het gevoel vast wel: soms heb je overzicht en is er helderheid. Maar er hoeft maar iets te gebeuren en je gaat onder in een stroom van gevoelens, gedachten en patronen waar je geen invloed op hebt. Vaak is het een stroom van oude gevoelens en de patronen die je hebt ontwikkeld om daarmee om te gaan. Wat er op dat moment van het padje raakt is het ego – met alle bijbehorende paniekgevoelens, weerstand en verzet. Dat is voelbaar in de vorm van spanning. En je weet nu dat wanneer je spanning voelt, dat een signaal is voor zelfonderzoek: ‘Wat geloof ik over de situatie, waardoor ik er zo’n last van heb? Wat spiegelt het leven op dit moment?’ En wat je in de spiegel zult zien, dat is het ego-verhaal. Het antwoord zal waarschijnlijk een variatie zijn op: ‘Het zou nu anders moeten zijn dan het is.’ Maar is dat waar? Wat gebeurt er wanneer je dat gelooft? Je gaat in strijd met wat er is! Met de intelligentie van het bestaan. En lijden is het gevolg.

*Eigenlijk denken we het continu beter te weten dan het leven zelf.*

*Dan gaan we in gevecht met wat is.*

*Zodra je aanneemt wat er is,*

*is er ook lichtheid, vrede en harmonie met het bestaan.*

## Grenzen van positief denken

Leven vanuit een ego-perspectief zorgt voor een hoop ellende en lijden. Het herhaalt wat het kent, en meestal zijn dat overlevingspatronen en overtuigingen die je niet meer dienen. Zolang je vanuit dat perspectief leeft, is dat je ervaring. Als je bijvoorbeeld gelooft dat uiteindelijk niemand te vertrouwen is, dan is dat je ervaring. Het heeft dan ook geen zin om naïef en geforceerd te proberen het tegenovergestelde te geloven, in de hoop dat dát daarmee waarheid wordt. Dat vindt allemaal plaats vanuit het domein van het denken en het ego-perspectief. Je zult dan waarschijnlijk bedrogen uitkomen, waardoor je oude overtuiging juist bevestigd wordt. ‘Zie je wel: uiteindelijk is niemand te vertrouwen. Ik zei het toch.’ Dat is waar positief denken tegen zijn grenzen aanloopt. Hoewel positief denken effectiever is dan negatief denken, blijft het onderdeel van de ego-werkelijkheid, die uiteindelijk altijd met dualiteit en lijden gepaard gaat. Leg je vertrouwen niet in de tastbare wereld, maar in wat die wereld draagt. Zolang je oplossingen zoekt voor lijden in de tastbare wereld, zal je in kringetjes lopen zonder uitweg.

## Uitlijning

Kort gezegd: leg je vertrouwen niet in de wereld van *doen*, maar in *zijn*. Vanuit jouw *zijn* kun je alle angstige, boze, teleurgestelde verhalen doorzien die je nog gelooft over de tastbare wereld van *doen*. Zodat de helderheid en de is-heid van het leven overblijven en er een zachte vrede naar voren treedt. En natuurlijk lijnt de tastbare wereld zich daarmee uit: je lichaam, geest en levensomstandigheden worden uitgelijnd met de zachte vrede van je natuur. Onderdeel van die uitlijning is dat je in staat zult zijn om vanuit helderheid te reageren, vanuit duidelijkheid over je behoeften, grenzen, mogelijkheden en beperkingen. Je merkt hoe overvloedig het leven is en hoe goed het voor je zorgt. Dat betekent echter niet dat er een einde komt aan je menselijkheid en aan menselijke ervaringen. Het betekent dat je verdiepend uitgenodigd wordt om je natuur van vrede en vrijheid te belichamen in het dagelijks leven, met alle uitdagingen die daarbij horen. •

*Hoe meer het denken zich ontspant,  
hoe meer vertrouwen toeneemt,  
hoe meer je werkelijkheid  
vanuit hier vorm krijgt.*



Bewerkt boekfragment uit: *Van doen naar zijn. De kracht van eenvoud* van Linda Rood ([www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com), ISBN: 9789492995964, € 19,90). Nieuwsgierig naar het hele boek? Stuur een gemotiveerde mail naar [paravisie@edicola.nl](mailto:paravisie@edicola.nl), vermeld óók je adresgegevens en maak kans op een gratis exemplaar!