DE MAN ZONDER EGO

OVER ZACHTE MANKRACHT, VRIJHEID EN AUTHENTIEKE RELATIES

DAVID DEIDA



Voor het eerst verschenen in 2026 in de United States
bij St. Martin's Essentials, een imprint van St. Martin's
Publishing Group EU Representative
Tekst © 2026 David Deida
Voorwoord © 2026 Jamie Wheal
© 2026 Nederlandse vertaling, uitgeverij Samsara, Amsterdam
Oorspronkelijke titel *The Man of Zero*
Vertaald uit het Engels door Ananto Dirksen
Vormgeving omslag Joyce Zethof
Vormgeving binnenwerk Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN: 9789493394902
NUR: 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com

De uitgever van dit boek geeft geen toestemming voor het gebruik of de reproductie van enig deel van dit boek, op welke wijze dan ook, met als doel het trainen van technologieën of systemen voor kunstmatige intelligentie. De uitgever van dit boek maakt uitdrukkelijk gebruik van de mogelijkheid om dit boek uit te zonderen van tekst- en datamining, overeenkomstig artikel 4, lid 3, van Richtlijn (EU) 2019/790 inzake auteursrechten en naburige rechten in de digitale markt.

INHOUD

VOORWOORD DOOR JEROEN DE JONG 13
VOORWOORD DOOR JAMIE WHEAL 17
INLEIDING 21

DEEL EEN: DE MAN ZONDER EGO

JE ONTSPANNEN ZONDER MOTIEF 35
Zonder beweging 37
Verplichtingen 38
Alles is hetzelfde 39
Heerlijke egoloosheid 41
Mijn vrienden 42
Ik heb een hekel aan haar 43
Wees egoloos 45
Wees alleen maar bewust 46
Langzaam of plotseling 48
Geniet van het ritme 49
Aanwezigheid bieden 50
Stilte en strijd 52
Je bent vrij 53

LEVEN ZONDER COMPROMISSEN 54
Trek je niet samen 55
Kom tot rust 57
Beweeg en zit 59
Niets begeren 60
Doe niets 61

Ik ben nu 62
Stabiliteit 63
Zoeken in vrouw en wereld 64
Alleen maar zijn 65
Rusten en doen 67
Overvloedige liefde 68
De puls van intelligentie 69
Onechte rollen 71
Loslaten 72
Niets is werkelijker 73

OPENGAAN DOOR DEPRESSIE 74
Niets bevredigt 75
Depressie is instorting 76
Depressie is een poort 77
Als je gedeprimeerd bent 78
Gevangen of vrij 79
Voel je vrij om te huilen 81
Nadenken over de dood 82
Het is niet erg 83
Geen reden om te leven 84
De vreugde van geen doel hebben 85

PATRONEN EN BEELDEN LOSLATEN 86
Zuiver je patronen 87
Ziek en vrij 89
Gebreken als poort 90
Het proces van ontvouwing 92
Dimensies van samentrekking 93
Veranderen kost tijd 95
Wees getuige van je neigingen 97
Duistere fantasieën 99

Glimlach naar je patronen 100
Beelden worden overbodig 102
Psychedelica 104
De verleiding van het nieuwe 105
Oefeningen in waarheid 106

BEWUSTZIJN HERKENNEN 108
Weten is beperkt 109
De omvang van het nu 110
Het gat dat jij bent 111
Thuis is waar niets gebeurt 112
Geniet van egoloos zijn 113
Bewuste niets-heid 114
Wees is-heid, nu 116
Intens leeg 118
Het leven voelt leeg en helder 120
Korte wegen naar egoloosheid 121

DEEL TWEE: SEKS ZONDER EGO

SPELEN MET SEKSUELE POLARITEIT 131
Seksuele polariteit 132
Aantrekkelijke polariteit 133
De tango van polariteit 134
Jouw tegenpool aantrekken 135
Omgekeerde polariteit 137
Zij wil jouw vrijheid 138
Geld en polariteit 139
Kanaliseer haar energiestroom 141
Geef aandacht 143
Polariteit is roekeloos 144
Tijd en tijdloosheid 146

Zie haar dansen 147
Seksuele asymmetrie 148
Het spectrum van hem 150
Het spectrum van haar 153

HAAR TOEWIJDING ZIEN 156
Waar is ze? 157
Haar schoonheid 158
Geen hoop 159
Geef het weg 160
Voel hoe ze toegeeft 161
Zie haar naaktheid 162
Ik voel niets 163
Haar grenzeloze toewijding 164
Jouw aanwezigheid roept haar toewijding op . 165

VRIJ ZIJN VAN HAAR DRAMA 166
Ik kan nauwelijks naar haar luisteren 167
Luister naar haar zonder terug te deinzen 168
Hoe praat je met haar? 170
Ze is je niet slechtgezind 172
Ze stoort je 173
Omarm haar chaos 174
Ze doet je ineenkrimpen 175
Niets-heid gaat nooit verloren 177
Haar afkeer is een teken 178
Ze test je uit 180
Ze zal kritiek op je hebben 181
Haar drama is jouw kans 182
Waarom schept ze problemen? 183
Ze is nooit tevreden 184
Geef aandacht aan haar verlangen 185

Zij daagt jouw liefde uit 186
Egoloosheid pretenderen 187
Haar tekens 188
Ontspan je in het mysterie 189

DOORDRING HAAR MET JOUW AANWEZIGHEID 190
Breng haar in balans met jouw niet-doen 191
De overgave van een sterke vrouw 192
Doe nooit iets om seks te krijgen 194
Dring door in haar stemmingen 195
Voel door haar ogen heen 196
Hoe je in haar kunt voelen 197
Laat liefde het tempo bepalen 198
Haar toewijding correspondeert
met jouw aanwezigheid 199
Zij wil jouw aandacht 200
Zij wil altijd meer 201
Ontspan je in haar weerstand 202
Haar deel 203

SEKSUELE PASSIE VERGROTEN 204
Rustig aan 205
Zij ontvangt jou 206
Zij wil gebonden worden door liefde 207
Hoe je een vrouw neukt 208
Drie reminders voor seks zonder ego 210
Details 212
Omgaan met je seksualiteit 214
Het laatste hijgen 216
Het zigzageffect 218
Volwassen begeerte 220
De golving van liefde 221

DEEL DRIE: DE WEG VAN EGOLOOSHEID

EGOLOOS WORDEN 227
Egoloosheid is 228
Ouder worden en egoloosheid 229
Vorm doet pijn 230
Ontspan je in wat er komt 231
Vertrouw niets 232
Vrouw en wereld zullen je in de steek laten . . . 233
Mensen liegen 234
Van gebrek naar heelheid 235
Voel de kracht 236
Voorafgaand aan vorm 237
Verantwoordelijkheid nemen 238

DE WEG VAN EGOLOOSHEID BEWANDELEN 239
De weg van egoloosheid 240
Wees louter nu 241
Oefen je in stabiliteit 242
Oefen je in ontspannen zijn 243
Ontdek wat er bovenkomt 244
Voeg aan gedachten geen gedachten toe 245
Open en gesloten ogen 246
Wees je ervan bewust dat je bewust bent 247
Kom volledig tot rust 248
Neem vervolgens je rust 249
Vertrouw het onkenbare 250

JE AANDACHT LOSSER MAKEN 251
Wees vrij om je bewust te zijn 252
De discipline van vrijheid 253
Bier drinken brengt je aandacht tot rust 254

Stop met het volgen van je aandacht 255
Gedachten over jezelf verliezen hun greep . . . 256
Aandacht voor jouw waarheid 257
Dik en dun 258
Het kan pijnlijk zijn 259
Liefde is een marteling 260
Rust in vrede 261
Golven 262

WERKEN EN OEFENEN 263
Doe niets, feilloos 264
Niet-doen 265
Regel je zaken 266
Geld verdienen 267
Onderscheid maken is waardevol 269
Zijn is geld en seks waard 271
Oefen je lichaam 272
Hoe je het doet 273
Hoofd, hart en lichaam 274
Neuken en vechten 275
Overleven vraagt om grenzen 276
Liefde en agressie 278
Wees liefde en vecht 280

EGOLOOS LEVEN 282
Laat niets achterblijven 283
Golven van doelen 284
Ontgroeien voelt als falen 286
Bewustzijn verbetert niet 287
Ontgroeien zonder oordeel 288
Zwaartekracht en liefde 289
Helen, oefenen en zijn 290

Therapie, kunst en egoloosheid 291
Trauma geeft vorm aan jouw kunst 292
Respecteer je instrument 293
Frisse kunst 294
Laat je door het universum inzetten 295
Zoeken 296

JE EGOLOOSHEID HERINNEREN 297
Geen geheim 298
Compleet, maar niet voltooid 299
Niets is alles 300
Pijn 301
Jouw beloning is niets-heid 302
Weet niets 303
Alle tijd is nu 304
Jij bent niets 305
Helderheid 306
Doe niets en alles 307
Wees vrij 308
Wees en doe niets 309
Liefde 310
Winst en verlies 311
Werkelijkheid 312
Iets eenvoudigs 313

AFSLUITING 315
OVER DE AUTEUR 317

VOORWOORD

Door Jeroen de Jong

Op een koude lentedag in 2009 stapte ik de spirituele boekwinkel Himalaya in Rotterdam binnen. In de kast 'psychologie en persoonlijke ontwikkeling' viel één plank meteen op. Het was de plank met het label 'mannen'. Die plank was bijna leeg. Er stonden drie boeken waar er zeker twintig hadden gepast. Het eerste was 'De wildeman' van Robert Bly. Daarnaast stond 'De terugkeer van de koning' van Ton van der Kroon. Die twee boeken had ik allebei meerdere keren gelezen en zijn me nog steeds ontzettend dierbaar. Met mythes, oude verhalen, sprookjes en archetypes hebben ze me aangespoord om te gaan ontdekken wie ik werkelijk ben — als man, als partner, als vader, als zoon. Het derde boek in de kast kende ik nog niet. Het intrigeerde me meteen. 'De kracht van echte mannen' van David Deida. 'Gids voor de omgang met vrouwen, werk en seksualiteit.'

Nieuwsgierig naar wat me te wachten stond, pakte ik het boek uit de kast en sloeg het open. Alleen het lezen van de hoofdstuktitels als 'Stop met hopen op betere tijden', 'Leef alsof je vader dood is' en 'Wees bereid alles in je leven te veranderen' greep me al bij mijn strot. Of bij mijn ballen, zoals David Deida zelf zou zeggen. Ik kocht het boek en ik las het. En ik las het opnieuw. En opnieuw. Ik onderstreepte passages. Ik kende stukken uit mijn hoofd. En ik probeerde, met

veel vallen en opstaan, te leven naar de levenswijsheid die David Deida met zijn compromisloze directheid mijn kant op slingerde. Ik leerde over het vinden van mijn levensmissie, over de polariteit in de relatie met vrouwen, over vervullende seksualiteit met mijn partner, maar ook over het gesprek aangaan met mijn vader en ergens vol voor gaan. Robert Bly en Ton van der Kroon stuurden me met hun boeken op reis. Maar David Deida ging ook echt mee op die reis en hield me bij elke afslag voor wat de juiste richting zou zijn. En hij tolereert geen bullshit.

In de twintig jaar die sinds die eerste kennismaking zijn verstreken, heb ik het boek aan talloze mannen aangeraden, kwamen Deida's inzichten terug in de trainingen die ik zelf aan mannen gaf en werd 'De kracht van echte mannen' een belangrijke inspiratiebron voor mijn eigen boek 'Vadervuur'. En met mij zijn er duizenden en duizenden mannen over de hele wereld die geïnspireerd werden door Deida om de volgende stap te zetten in hun ontwikkeling naar gezonde, bevlogen en geleefde volwassen mannelijkheid. Deida leert mannen om te ontdekken wat hun kwaliteiten, hun talenten, hun gaven zijn en die vervolgens zonder voorbehoud te schenken aan de wereld en hun partner. Hij laat mannen zien dat man-zijn iets is om trots op te zijn, iets wat je kunt vieren en iets waar je van kunt genieten. Maar alleen als je bereid bent om al je emoties te leren kennen en reguleren, je seksualiteit serieus te verdiepen en, zoals Deida zelf zegt: 'lief te hebben door alle angsten heen'.

Met zijn 'De man zonder ego' gaat Deida ons voor op nieuw terrein. Hoe vaak we het ook gedacht of gewenst hebben, persoonlijke groei en de ontwikkeling

van bewustzijn vormen geen gestaag stijgende lijn met een vast eindpunt. Ook als je Deida's weg van 'de echte man' bewandelt, ontkom je er niet aan dat het leven je op een bepaald moment niet meer de vervulling geeft, die er eerder wel was. Je verliest je interesse in je werk, je vrienden, seks of in andere bezigheden die tot voor kort nog wel voldoening gaven. Je kunt in een depressie terechtkomen of meer in een algeheel gevoel van zinloosheid, dat je probeert te onderdrukken met wat je ook maar tot je beschikking hebt. We kennen dat soort periodes allemaal. Maar in plaats van dat je ermee aan het werk moet gaan in een volgende workshop of therapiesessie, zegt Deida nu: 'Welkom. Je bent precies op de goede plek. En je hoeft helemaal niets, behalve hier te zijn.'

In dat 'hier' bestaan nog steeds alle vaste thema's van David Deida. Polariteit, seksualiteit, aanwezig zijn in je leven, doen wat belangrijk is. Maar de man zonder ego, zoals Deida hem beschrijft, of beter: aan ons voorleeft, zoekt niet meer naar erkenning, waardering of succes. De doelen en het streven verdwijnen naar de achtergrond. Zodat het gemak van een leven van onthechting en ontspanning meer ruimte kan krijgen.

'De man zonder ego' maakte op mij minstens zoveel indruk als 'De kracht van echte mannen'. David Deida vraagt je opnieuw om met hem mee op reis te gaan. Maar dit keer gaan we niets opbouwen. We laten juist alles wat we weten los. Zodat we zonder overtuigingen, zonder zekerheid, zonder ballast en zonder ego alles in onze wereld tegemoet kunnen treden.

Toen Deida 'De kracht van echte mannen' schreef was hij bijna veertig. In dat boek stelt hij zich op als een strenge leraar die de confrontatie met je opzoekt

omdat hij weet dat er veel meer in je zit dan je zelf doorhebt. Nu 'De man zonder ego' uitkomt nadert Deida de zeventig. Confronteren doet hij nog steeds, maar nu veel meer als een mentor die bij het vuur zit en je welkom heet. Je gaat bij hem zitten, hij kijkt je aan. Zijn mond vormt een lichte glimlach. En nog voordat je iets gezegd hebt, stelt hij de ene vraag die voor jou op dit moment relevant is.

Sla deze bladzijde om. Begin met lezen. Doe het rustig aan. Neem pauzes. Staar in de verte. De man zonder ego heeft geen haast. In de stilte tussen de witregels zul je vanzelf die ene vraag die David Deida aan jou stelt ontdekken.

Jeroen de Jong
auteur van *Vadervuur – volg je eigen opvoedkoers en word de vader die je je kind gunt*

VOORWOORD

Door Jamie Wheal

In 1997 bracht David Deida een schokgolf teweeg. *De kracht van echte mannen: over relaties, seksualiteit & liefde.* Zijn gedurfde uitspraken over liefde en het doel van ons leven zorgden voor beroering in spirituele gemeenschappen. Er werden gevoelige snaren geraakt. Het onderwerp bleef actueel. Al snel kon je nergens meer een gesprek over spiritualiteit beginnen zonder dat er iemand begon over 'binnendringende mannelijkheid' of 'vrouwelijke overgave'. Miljoenen exemplaren later… kwamen de onvermijdelijke imitaties. Figuren met een man-bun gingen workshops aanbieden over polariteit en lieten mensen in ijskoud zeewater springen. 'Priesteressen' organiseerden via social media weekends voor de 'de wilde innerlijke vrouw'. Het thema werd teruggebracht tot plaatjes op Instagram — verwaterde variaties op Deida's oorspronkelijke thema. Imitaties van imitaties. Door interpretatie en aanpassing is er veel waardevols verloren gegaan.

Deida probeert in dit nieuwe boek niet om de discussie terug te brengen naar waar het de afgelopen dertig jaar werkelijk over ging. De muterende memen zijn al lang onherkenbaar geworden of verdwenen. *De man zonder ego* heeft een ander uitgangspunt. Het oog van de storm, waar alles op een onwaarschijnlijke manier

stil is. Er wordt nergens naar gestreefd, absoluut nergens naar gezocht.

Waarom is deze boodschap juist nu zo belangrijk? We zitten midden in de laatste fase. We zitten in 'alles'. Het loopt allemaal op z'n einde, zoals je misschien wel hebt gemerkt. De idealen en de vooruitgang waarin we geloofden, *The American Dream*, bestaan niet meer. Velen zijn beroofd van het script dat ze volgden en van de ladder die ze beklommen, en hebben de moed verloren. Depressie. Diepe onzekerheid. Doemscrollen. Existentiële angst. Welke zin hebben dingen nog als we de kijk op het grote geheel kwijt zijn?

Deida zegt dat hier voor ons een kans ligt, een mogelijkheid die we kunnen aangrijpen. In plaats van te vervallen tot gelatenheid of nog meer bezig te gaan met biohacks of affirmaties, in een poging om de gekte te overwinnen of terug te keren naar het oude, laat je alles los. Je laat het gewoon *allemaal* los.

Heb de moed en de tegenwoordigheid van geest om te zien wat er dan overblijft. In een tijd waarin oplichten, doordrukken en #maxxing de trend zijn, blijkt *ontspanning* een heel revolutionaire invalshoek.

Ontspan in:
De oerkracht die aan inspanning voorafgaat.
Onbegrensde seks, het lichaam overstijgende seks.
De vrijheid die verder gaat dan ambitie en ons voorgoed verlost.

Vergis je niet: gecenterd blijven in het oog van de storm is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Wat Deida ons leert, gaat ten koste van *alles*. Maar het niets waar de man zonder ego ons op wijst… blijkt uiteindelijk werkelijk iets te zijn.

Jamie Wheal
auteur van *Recapture the Rapture* en medeauteur van *Stealing Fire*

INLEIDING

Wanneer je de belangstelling voor succes, werk en betekenisloze intimiteit begint te verliezen, besef je hoe belangrijk het is om een diepere betekenis van het leven te ontdekken. *De man zonder ego* laat je zien hoe je kunt leven vanuit de heelheid en kracht van je ware zijn.

Met hulp van dit boek kom je tot je diepste zelfbesef. Je leert hoe je op een moeiteloze manier bewustzijn kunt belichamen en anderen deelgenoot kunt maken van jouw vrede en helderheid. Je leert ook dat jouw aanwezigheid op een natuurlijke manier met anderen delen jouw waarde als mens vergroot, zowel in financieel als in seksueel opzicht.

Stel je voor dat moeiteloos ademhalen de oerkracht van het waarachtige zijn om je heen verspreidt. Je wordt dan een bron van inspiratie voor degenen die vastzitten en verlangen naar bevrijding.

HET BEGIN

De man zonder ego is het directe resultaat van ervaringen die ik decennialang heb opgedaan. Steeds opnieuw merkte ik dat ik mijn motivatie ontgroeide. Wat eerst

mijn belangstelling had, trok op een gegeven moment mijn aandacht niet meer.

In de veertig jaar waarin ik met mannen, vrouwen en koppels heb gewerkt, ontdekte ik een gemeenschappelijke factor. Veel van mijn cliënten, met name mannen, maakten hetzelfde proces mee dat ik ook had meegemaakt: ze ontgroeiden dingen.

Ze hadden werelds succes, een liefhebbend gezin en goede vrienden, en merkten op een gegeven moment dat ze daar klaar mee waren. Deze dingen konden hen niet meer motiveren. Sommigen voelden zich er schuldig over dat ze hun belangstelling voor het leven dat ze hadden opgebouwd, waren verloren.

In plaats van vast te blijven zitten in het schaamtegevoel waaronder veel mannen leden als gevolg van dit gebrek aan motivatie, begon ik deze fase te zien als een natuurlijke stap naar werkelijke vrijheid.

Ik besefte dat je belangstelling ergens voor verliezen geen aanwijzing hoeft te zijn voor pathologische depressiviteit of een verstoord biochemisch evenwicht. Wanneer je een man zonder ego bent, zoals ik die in dit boek beschrijf, dan ben je ontgroeid aan wat je vroeger motiveerde en sta je aan het begin van een nieuwe levensfase.

Als je gaat begrijpen welk proces je doormaakt, kun je je ontspannen en hoef je niet in verwarring te raken of in de weerstand te schieten. De volle kracht van je

diepere wezen kan voelbaar worden in krachtige aanwezigheid, moeiteloze seks of creatieve daadkracht.

Het kan zijn dat je nu de meeste ochtenden wakker wordt met een sterke motivatie om deel te hebben aan het drama dat ik 'vrouw en wereld' noem. Maar aan het einde van de dag ben je terug bij af, bij alleen maar zijn, en heb je geen belangstelling meer voor het gevecht met deze uitdagingen.

Het kan zijn dat je al decennialang gemotiveerd bent om je financiële, seksuele of artistieke doelen te bereiken, en dan beland je opeens in het niets en ervaar je alleen maar zijn. En je hebt er geen idee van hoelang dat zo blijft.

Je vervult je dagelijkse plichten, maar voelt steeds de aantrekkingskracht van niets doen.

Dat niets is niet alleen een gevoel van luiheid of vermoeidheid. Het ware niets is een natuurlijk einde van het streven naar voldoening. Je bereikt de motiefloze toestand van alleen maar zijn. Je bent nog steeds alert, maar je spant je op geen enkele manier meer in. Je ontspant. Je bent aanwezig en bewust. Je laat je niet meer meeslepen door het nutteloze en stressvolle streven naar voldoening in vrouw en wereld.

In mijn eerste boek, *De kracht van echte mannen*, laat ik je een manier zien om de problemen van het leven te overwinnen. In dit boek, *De man zonder ego*, laat ik je een manier zien om mee te gaan in de oerkracht van

het leven, in dat wat het universum in beweging brengt, zonder de hoop om in de toekomst iets te bereiken wat je voldoening geeft.

FASEN VAN EEN MAN

Doorsneeman: Je gebruikt seks, drugs, geld, politiek en sport om de pijn van betekenisloosheid te vermijden.

Bewuste man: Als je leven betekenisloos voelt, probeer je te groeien en een volgend waardevol doel te bereiken.

Man zonder ego: Je leeft spontaan, zonder doel en zonder gedachten aan betekenis.

Elk van deze drie fasen kan minuten, maanden of jaren duren. Eigenlijk heb je geen zeggenschap over de fase waarin je zit of over hoelang die duurt. De fase waarin je zit, ontstaat als een waarachtig onderdeel van een natuurlijk ritme. Wanneer je een manier van man-zijn ontgroeit, verschuift je gevoel van betekenis.

Doorsneeman: Je bent erop gericht om meer zekerheid en genot te ontlenen aan vrouw en wereld.

Bewuste man: Je streeft naar voldoening door te geven aan anderen, jezelf te verbeteren en de uitdagingen van vrouw en wereld de baas te worden.

Man zonder ego: Je hebt vrede in je hart en je leven is onbegrensd, ongeacht wat je met vrouw en wereld hebt bereikt.

Je kunt van doorsneeman groeien naar bewuste man en van daaruit naar man zonder ego. De kans is echter groot dat je, als je de weg van egoloosheid bewandelt, af en toe terugkeert om aan het gemis van een basisbehoefte te voldoen of om je vaardigheid als bewuste man te laten zien. Naarmate je hierin meer bedreven raakt, kun je in alle vrijheid een doorsnee- of bewuste man zijn, zonder je thuis van egoloosheid te vergeten.

Als je het onderscheid tussen deze drie niet kent, raak je in verwarring. Als je het verschil begrijpt, krijg je leven een verfrissende helderheid.

De doorsneeman ruikt naar hoop.

De bewuste man stinkt naar bekwaamheid.

De man zonder ego ademt als het nu.

DE BEDOELING ACHTER *DE MAN ZONDER EGO*

Ik wil me richten tot de lezers van mijn boek *De kracht van echte mannen* die, zoals heel veel mannen, het rusteloze streven naar de kortdurende voldoening van succes zijn ontgroeid. Ik heb dit boek ook geschreven voor mannen die hun gebruikelijke motivatie zijn ontgroeid, volwassen mannen die zich overbodig voelen en jongemannen die door psychedelica of spirituele beoefening geproefd hebben van egoloosheid en zich afvragen welke rol ze in het drama van vrouw en wereld het beste kunnen spelen.

Bovenal wil ik je laten zien hoe je je gevoel van leegte en betekenisloosheid en je gebrek aan motivatie kunt omzetten in de weg van egoloosheid, zodat je moeiteloos creatief kunt zijn, probleemloos seks kunt hebben en je ongedwongen kunt overgeven aan de pure intensiteit van het leven.

Hoe ontspan je in vrijheid zonder futloos te worden en hoe handel je overtuigend zonder anderen pijn te doen, wanneer het drama van vrouw en wereld je niet meer interesseert?

In deel een van dit boek bespreken we hoe het voelt om je stressvolle leven te ontgroeien en te gaan leven met het gemak van egoloosheid.

In deel twee richten we ons op manieren om te genieten van een intieme, seksuele uitwisseling en om goed om te gaan met het drama van je geliefde, zonder het ontspannen leven als de vrijheid van egoloosheid op te geven.

In deel drie onderzoeken we de meest diepgaande manieren van egoloos leven, of we nu vechten, seks hebben, werken, creatief zijn of niets doen.

HOE LEES JE *DE MAN ZONDER EGO*?

Je kunt elk hoofdstuk in een paar minuten lezen. De *man zonder ego* is geen presentatie of uitleg. Elk hoofdstuk is bedoeld om het inzicht in de weg van egoloosheid te verdiepen. Sommige hoofdstukken zijn

praktischer en meer gericht op het dagelijks leven, andere verwijzen naar het niets dat je op dit moment misschien ontgaat.

Je kunt sommige hoofdstukken vluchtig doorkijken of zelfs overslaan als ze je niet interessant lijken. Andere hoofdstukken wil je misschien rustig en zorgvuldig overdenken. Elk hoofdstuk staat op zichzelf.

Wanneer je voelt dat je er op een gegeven moment klaar mee bent, leg je het boek neer en ben je alleen maar.

Een paar opmerkingen over de schrijfstijl:

Hoewel de principes die ik deel inzichten kunnen opleveren voor personen van elke seksuele geaardheid, heb ik ervoor gekozen om me rechtstreeks te richten tot mannen die merken dat ze hun belangstelling verliezen voor hun ervaring van het 'drama van vrouw en wereld', zoals ik het noem. Dit boek is geen onderzoek van elke mogelijke uiting van gender of seksualiteit. Het is geschreven in een idioom dat hoort bij heteroseksuele mannen die hun motivatie voor de seksuele beleving zien afnemen. Het boek onderzoekt hoe dit gebrek aan belangstelling een poort kan zijn naar moeiteloze vrede en compassie.

Ik geloof dat de groeistadia van de man zonder ego het best begrepen kunnen worden vanuit verschillende invalshoeken. Vandaar dat ik er in sommige hoofdstukken voor heb gekozen om de dingen van binnenuit te onderzoeken ('Ik heb een hekel aan haar') en in

andere hoofdstukken juist van buitenaf ('Ik kan nauwelijks naar haar luisteren'). Sommige hoofdstukken zijn meer beschrijvend ('Heerlijke egoloosheid'), andere zijn meer instructief ('Voeg aan gedachten geen gedachten toe').

Ik heb ervoor gekozen om te spreken van 'vrouw en wereld', omdat ik het goed vind klinken en omdat de meeste mannen direct een glimlach op hun gezicht krijgen als ze het eindeloze drama herkennen waarnaar deze woorden verwijzen.

Ik hoop dat je geniet van *De man zonder ego*.

DEEL EEN

...

DE MAN ZONDER EGO

Het leven is niet eenvoudig. De meeste mannen worden volledig in beslag genomen door wat ze moeten doen om te overleven — voldoende inkomen, de zorg voor hun gezin, het huishouden en hun gezondheid. Hun aandacht wordt opgeslokt door dagelijkse verplichtingen waar nooit een einde aan lijkt te komen, door de vele verantwoordelijkheden die het leven in deze wereld met zich meebrengt.

Wanneer je volledig in beslag wordt genomen door basisbehoeften (eten, seks, geld, zekerheid), zul je het gevoel krijgen dat er iets ontbreekt. Is de dagelijkse strijd om te overleven het doel van je leven? Om je leven meer betekenis te geven, kun je je gaan bezighouden met de religie waarmee je bent opgegroeid. In de hoop je lijden te verlichten, kun je ook afleiding zoeken in drugs, porno of amusement. Veel mannen hebben hier genoeg aan; enkele groeien boven dit soort dingen uit.

Sommige mannen voldoen met zoveel succes aan hun verplichtingen dat ze tijd en aandacht overhouden. Ze zijn gemotiveerd om te zoeken naar een betekenis die verder gaat dan overleven en een minimale religieuze belangstelling. Ze lezen boeken over spiritualiteit of

persoonlijke ontwikkeling. Ze experimenteren met seks of psychedelische middelen. Om hun geest tot rust te brengen en hun ziel te troosten, gaan ze mediteren of bidden. Of ze streven ernaar om beter om te gaan met de uitdagingen van het leven. Ze doen wat er nodig is om het hogere zelf te ontwikkelen. Vaak verbreedt de belangstelling voor hun eigen groei zich tot de groei van iedereen.

Als je deze weg hebt gevolgd, de weg van de bewuste man, dan weet je hoeveel voldoening die je kan opleveren. Je eigen groei zien en dienstbaar zijn aan anderen voelt fantastisch — voor een poosje. Als je een paar jaar met persoonlijke groei bezig bent geweest en je gaven hebt gebruikt ten behoeve van anderen, kun je in een volgende betekeniscrisis terechtkomen. Je leven voelt opnieuw leeg, of misschien doelloos, ook al ziet alles vanbuiten er prima uit.

Dus wat nu? Je hebt geleerd hoe je moet omgaan met het dagelijkse gevecht om te overleven. Je hebt geleerd om goed om te gaan met jezelf en van de wereld op jouw manier een betere plek te maken. En toch voel je je leeg vanbinnen. Ervoor zorgen dat je voldoende krijgt van alles wat je nodig hebt, je gaven delen en de mensheid verbeteren kunnen zinloos gaan voelen.

Je gaat een keer dood. Iedereen die je kent, gaat een keer dood. Ook de aarde gaat uiteindelijk dood. Alles waaraan je gewerkt hebt, verdwijnt vroeg of laat. Wat is dan de betekenis ervan?

In deze fase kun je je motivatie verliezen. Je leeft gewoon je leven, maar je gelooft niet meer dat je op deze manier een bevredigend einddoel bereikt. Daardoor raak je gemakkelijk in een depressie. Er is echter een manier om verder te komen.

De leegte die je voelt, kan een openbaring betekenen. De zinloosheid die je voelt, kan de waarheid blijken te zijn. De doelloosheid die je ervaart, kan kloppen. Je diepste waarde kan liggen in een soort bewuste leegte. Misschien ben je de behoefte aan en gerichtheid op een doel hebben en betekenis ervaren ontgroeid. Misschien ben je eraan toe om gewoon te zijn, zonder daar een bepaalde zin aan te geven. Misschien ben je eraan toe om in het egoloze niets te ontspannen en je leven te laten voortkomen uit deze onzichtbare oorsprong en de krachtige uitstraling daarvan.

Je ervaringen vinden in al hun volheid reeds plaats in de ruimte van je bewustzijn, anders zou je er geen besef van hebben. De weg van egoloosheid houdt in dat je terwijl je worstelt om te overleven en je uitdagingen aan te gaan, het altijd aanwezige zijn herkent.

Wees je, terwijl je doet wat je doet, steeds weer bewust van je bewustzijn.

Voordat je het egoloze niets herkent, voel je een gemis aan voldoening. Het is alsof er, wat je ook doet, iets ontbreekt. Op de weg van egoloosheid leer je opnieuw hoe je moet leven in de overgave aan het niets. Je leert hoe je moeiteloos aanwezig en bewust kunt zijn.