

*De eenvoud van aanwezigheid*

# De sleutel tot geluk



Wat is geluk? En wat is er nu eigenlijk voor nodig om een staat van geluk te ervaren? In tegenstelling tot wat we vaak jachtig nastreven, is de sleutel tot geluk gemaakt van pure eenvoud. Het is het je openen voor wat er nu is; het is 'aanwezigheid' en de vreugde van geluk die je daarin kunt ervaren.

Tekst: Linda Rood | Redactie: Tanja Timmerman

Zodra je bewustzijn zich opent voor wat er is, in het hier en nu, stroomt het licht van waarheid en liefde door je heen en daarmee ook naar alle aannames en overtuigingen die je nog gelooft over jezelf en het leven. Wanneer je deze 'verhalen' over het leven kunt doorzien, vindt er een mystiek wonder plaats. Hoe jij de werkelijkheid ervaart, verandert. En er ontstaat ruimte voor de weldaad en overvloed van het universum. Er ontstaat ruimte voor geluk. Eerst voelbaar in je hart en daarna steeds meer weerspiegeld in je levensomstandigheden.

*De werkelijkheid zoals jij die ervaart, verandert naarmate je aannames en veronderstellingen over die werkelijkheid veranderen.*

## Schoolbord vol formules

De aannames en overtuigingen die we over het leven hebben, plus de bijbehorende scripts en formules, kunnen worden samengevat als 'het ego'. Het ego vormt als het ware blokkades in de natuurlijke levensstroom en is in die zin dus tevens als een poort die ontsloten kan worden. De sleutel daarvoor is gemaakt van je ware zelf: 'aanwezigheid'. En hoewel het ego er, vanuit zijn eigen overtuiging bekeken, is om jou te beschermen en naar

geluk te streven, is het juist ditzelfde ego dat als een blokkade verhindert dat dat geluk en de overvloed en weldaad van het universum in jou oplichten. Het zit als het ware in de weg. Het sluit jou af van het enige moment dat er werkelijk is en voor het geluk dat daarin besloten ligt. Zodra we een 'ik' optuigen (en een beeld van een 'onveilige wereld'), materialiseert het zichzelf, én alles wat het gelooft over het leven, in onze werkelijkheid. Je kunt jezelf in dit verband vergelijken met een schoolbord vol wiskundige formules die bepalen hoe 'jij' en 'je leven' eruitzien – naargelang je persoonlijke en culturele geschiedenis. Zolang je deze formules gelooft, vormen ze de werkelijkheid zoals jij die ervaart. Door echter alle aannames en veronderstellingen over je 'ik' te ontmoeten en aan te gaan in waarheid, kun je ze doorzien en lossen ze op. Het is de zich voortdurend verdiepende ontdekking en realisatie dat er helemaal geen sprake is van een 'ik' in een 'potentieel onveilige wereld' (komt er al een 'ja, maar...' in je op?).

## Ont-doen

Op het moment dat je een verhaal, een overtuiging over jezelf, doorziet, gaat er een wisser over de formules op het bord. Het overblijvende lege bord is je natuur. Je natuur zou je kunnen omschrijven als een veld van potentieel dat (nog) niet tot manifestatie is gekomen. In feite wordt met elke overtuiging die oplost, 'de doener' uitgewist – met wie we ons normaal gesproken identificeren en die nauw verbonden is met oud zeer, overlevingsinstincten en een vergeten-zijn van onze natuur en de wijsheid die in ons leeft. De doener is het 'ik' waarin we heilig leerden geloven, waarmee we ons leerden te identificeren en dat we gedurende ons leven steeds verder probeerden te perfectioneren. Het bekende sleutelen aan onszelf om nog beter, succesvoller, geliefder, leuker of spiritueler te worden. Maakte dit werkelijk gelukkig? Wat de sleutel tot geluk in feite in gang zet, is een omgekeerd proces van 'ont-doen', waarbij de illusie van de doener langzaam wordt uitgewist. Zo kun je steeds meer ontdekken en beseffen dat je Leven bent. Puur Leven – zowel het veld van potentieel en aanwezigheid als de vormen die hieruit voortkomen.

## Hartenwensen

Wanneer je als gevolg daarvan steeds meer als een lege bladzijde bent, zul je merken dat er verlangens en hartenwensen oprijzen die in overeenstemming zijn met datgene waar jij voor bent geboren. Een unieke combinatie van lichaam, geest en ziel >

met alle bijbehorende talenten, vaardigheden, grenzen en beperkingen die tezamen jouw aanwezigheid op aarde vormgeven. Deze verlangens en wensen zijn de zaadjes die je kunt planten in je natuur van potentieel. Die je kunt laten ontkiemen in je hart – waarmee het leven, en in essentie dus je natuur, in een mystiek proces de transformatie van verlangen tot manifestatie tot stand brengt.

*Wanneer een verlangen tot manifestatie oprijst in je hart, hoe voelt dat dan? Voel je een energie van bruisend, bubbelend en overstromend geluk?*

*Vertrouw op die energie, op het gevoel van geluk, en hecht niet aan de uitkomst. De uitkomst is inwisselbaar. De vreugde van geluk niet.*

Dus om werkelijkheid te laten worden wat je echt wilt, is slechts een wens nodig die waarlijk ontspringt uit je hart. Zo'n oprechte hartenwens is een verlangen waar je op kunt vertrouwen. Het is echter niet iets wat 'jij' hoeft te 'dóen', bijvoorbeeld door positief te denken. Het is ook niet iets wat 'jij' kúnt doen. Het 'jij' is namelijk je ego en het is juist het ego dat de blokkade vormt. De manifestatie van je hartenwens vindt plaats, gebeurt, omdat ze niet meer tegengewerkt wordt door de blokkade van dat ego, door al die formules op het bord die beweren dat het niet mogelijk is. Dat het gevaarlijk is. Dat het niet kan. Het gebeurt wanneer de poort ontsloten wordt.

## Lege handen

Dit alles vraagt van je dat je durft te zijn met wat is. Zonder geheime agenda om ergens vanaf te willen komen om zo je potentieel te manifesteren. Dat is alleen maar méér ego, méér verhalen en formules die je op het bord krabbelt en die je zullen binden aan de wereld van dualiteit. Alles wat zich van daaruit manifesteert, is alleen maar meer van hetzelfde en draagt de kiem van zijn tegendeel in zich. Het vraagt dus van je om met lege handen te gaan staan. Om blijvend los te laten en om niet opnieuw vast te gaan houden aan wat dan ook. Het vraagt ook van je om 'niet-wetend' te durven zijn. 'Niet-wetend zijn' is iets heel anders dan de onwetendheid waaruit de verhalen van het ego voortkomen. Het 'niet-weten' valt naadloos samen met het mysterie van je natuur en de mystiek van manifestatie. 'Jij' (als persoonlijkheid, als ego) zult nooit weten hoe dat werkt. Waarom de ene vorm wel ontstaat en oprijst en de andere niet. Dat kun je ook niet weten, omdat het voor je ratio, je denken, onmogelijk is om te zien en te begrijpen wat je diepste natuur is. Je diepste natuur die niet meer persoonlijk is, maar het Grote Leven zelf. Dat waar het hele universum uit tevoorschijn is gekomen, de hele schepping. Dit is geen persoonlijke ervaring, dit 'is', simpelweg. En het mooie van mens-zijn, is dat je je hiervan bewust kunt zijn en erin af kunt dalen om het steeds diepgaander te belichamen.

*Het leven is er in essentie om van te genieten. Alle gedachten die je nog overtuigen van het tegendeel, zijn uitnodigingen tot zelfonderzoek.*

Het begint en eindigt steeds weer met 'rusten in aanwezigheid'. Dát is de vreugde van zijn. Het kan voelen als een blijvende vrije val. En omdat er bij volkomen rusten in aanwezigheid geen hechting of verzet is, kan precies datgene tot bloei komen of sterven wat op dat moment klopt. Je ervaart dat elk loslaten of sterven ruimte geeft voor nieuwe bloei. Alles gebeurt spontaan. Je realiseert je dat jij, in je wezen, in al het veranderlijke van de buitenkant, onveranderlijk aanwezig bent. Dat is wat werkelijk vervult en dat is waar je ware centrum is. •



### Wie is Linda?

Linda Rood is auteur van het boek *Het ja-gevoel – jezelf bevrijden met de Vragen naar Vrijheid*. In dit boek vertelt ze hoe ze het ja-gevoel ontdekte en erop leerde koersen en deelt ze een methode, 'de Vragen naar Vrijheid', waarmee kernovertuigingen kunnen worden ontmanteld. Naast het inspireren middels haar boek en artikelen, begeleidt ze mensen bij het zich vrijmaken van belemmerende overtuigingen en gewoonten. Ze organiseert regelmatig meditatieve bijeenkomsten en trainingen, waarbij ze mensen leert om zelf het meditatief onderzoek met de Vragen naar Vrijheid toe te passen. Kijk voor meer informatie over Linda Rood, haar boek en de Vragen naar Vrijheid op [www.lindarood.com](http://www.lindarood.com).