

LINDA ROOD

# De levensrivier en zijn bedding



**H**et leven bekijken door de ogen van een 'ik' heeft een prijskaartje, namelijk het gevoel dat we grip behoren te hebben op ons leven. Het bekende idee te moeten ploeteren om je staande te houden. Maar wat nu als dit niet het enige perspectief is van waaruit je kunt leven? Wat nu als er een verschuiving in perspectief mogelijk is in een nieuw soort werkelijkheid die dat ploeteren als 'ik' doet doorzien en oplossen?

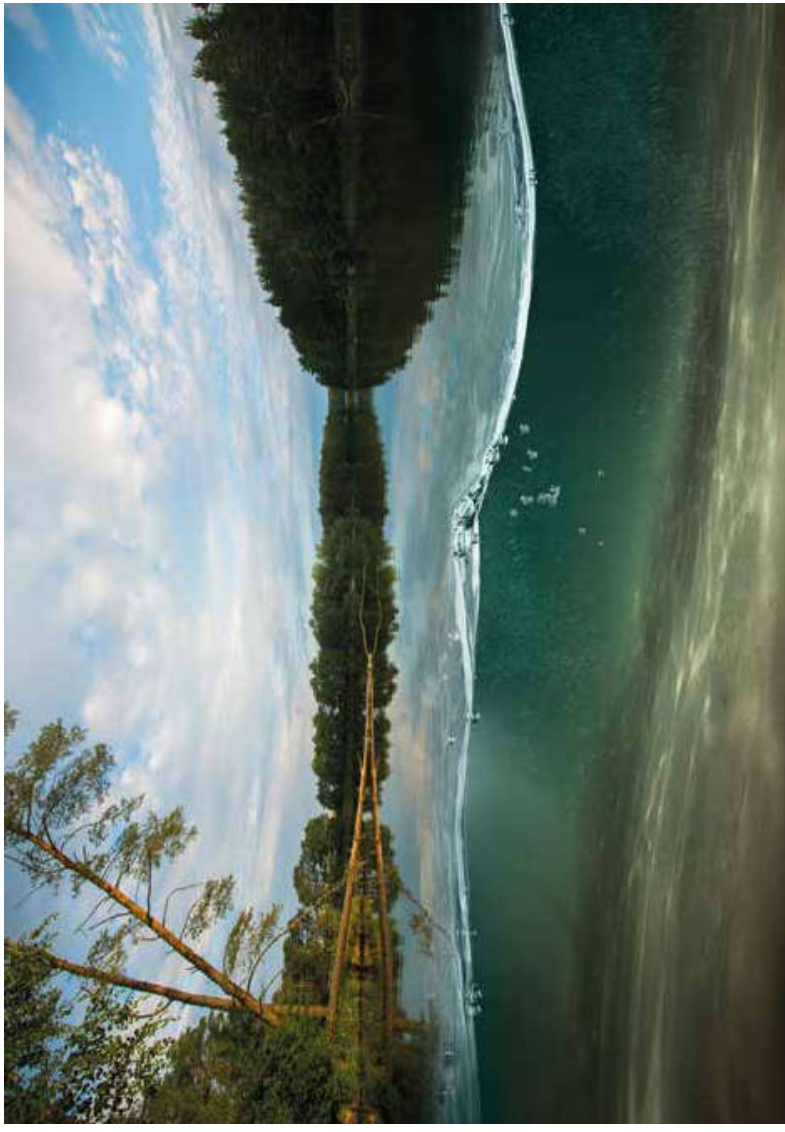
In dit artikel wil ik een vergelijking maken tussen je leven en een rivier. De levensstroom aan ervaringen die door jou heen vloeit (de rivier), stroomt als je hem vrijlaat van nature naar zelfrealisatie of 'moeiteloos-zijn' (de zee). Vanuit allerlei overlevingsinstincten en overtuigingen hebben we ons echter veelal aangeleerd om te proberen de rivier aan ervaringen stevig te beïnvloeden omdat we denken of hopen daardoor veilig en gelukkig te zijn. Dit beïnvloeden van de levensstroom voelt als hard werken, ploeteren en je best doen. In dat domein is wat je ook doet nooit goed genoeg. Om terug te komen op de vergelijking met de rivier: we werpen dammen op of poeren in stenen op de

bodem van de rivier, waardoor het water zijn natuurlijke stroom niet meer kan volgen en voortdurend troebel is. De stenen en dammen zijn te vergelijken met oude traumas die in ons lichaam opgeslagen liggen, samen met de overtuigingen en overlevingspatronen die eraan gekoppeld zijn. Wanneer je in een overlevingsmodus zit, is dit gewoon de wereld zoals zij is. Je bent dan niet anders gewend. Maar wanneer je ervaren hebt dat wie je werkelijk bent, 'moeiteloos zijn' is, dan schuurt ieder obstakel waaraan je nog geloof hecht ondraaglijk. Het klopt niet meer!

### Loslaten wat nooit vast was

En dus begin je de stenen die je in de rivier hebt geworpen, of die erin zijn geworpen, met andere ogen te bekijken. Je merkt hoe fijn het is om je bewust te zijn van het gegeven dat de rivier moeiteloos zichzelf is en precies stroomt zoals hij stromen moet. Rust, overgave en vertrouwen ontluiken in je. En tegelijkertijd wordt het water weer helder wanneer je stopt met het duwen en trekken aan die stenen. Hoewel dit goed nieuws is, betekent het ook dat je de stenen, hele rotsblokken soms, nu kunt zien liggen.

Dat kan in het begin confronterend zijn. Opeens zie je de blokkades, overtuigingen en overlevingsstrategieën die jouw levensstroom belemmeren en inperken. En dat kan allesbehalve moeiteloos voelen! Het kan pijn doen en oude angsten losmaken. Moeiteloos-zijn betekent dan ook niet dat de rivier per se niet meer kolkend en ruig is. Het betekent wel dat je loslaat wat in werkelijkheid nooit vast was. En dat je ontspannt in de stille bedding van



bewustzijn waardoor je hele leven stroomt. Door je te ontspannen in bewustzijn rust je rechtstreeks in de rijke voedingsbodem voor heling en ontplooiing van je potentieel.

Deze woorden kunnen hoopvol zijn, of beangstigend, of juist de impuls aanwakkeren om dit te proberen te bereiken met moeite, namelijk door te ploeteren en je best te doen. Om de paradox van loslaten wat nooit vast was te doorgronden is het echter nodig om *allereerst te stoppen met je best te doen om jezelf te bevrijden en te helen*. Om te stoppen met aan jezelf te werken, iets te willen bereiken of veranderen. Want al het geduw en getrek aan die rotsblokken gaat alleen maar troebel water geven.

### De rivierbedding

De enige manier waarop de rivier moeiteloos zichzelf kan zijn en obstakels min of

## Moeiteloos-zijn betekent dat je ontspant in de stille bedding van bewustzijn waardoor je hele leven stroomt.

meer vanzelf loskomen, is door de rivier zijn gang te laten gaan en je persoonlijkheid met al haar bemoeizucht te doorzien. Uitdagingen in je leven kun je gaan beschouwen als uitnodiging tot een shift in perspectief: door je aandacht te verschuiven van het water van de rivier (alles wat je in je leven meemaakt) naar zijn bedding (je bewustzijn). Rusten in deze bedding is rusten in je natuur van onvoorwaardelijke liefde. Dit alleen al heelt wat nog verdeeld is. Vanuit deze bedding van helder bewustzijn kun je vervolgens onderzoeken wat je nog gelooft over het obstakel, zodat je dit kunt gaan doorzien





## Hoe meer je afdaalt in de stroom van het leven, hoe meer je beseft dat je deze stroom en zijn bedding bént.

en er weer helderheid ontstaat. Zodra je een situatie doorziet kan de levensstroom weer vrijuit stromen. Je ongezone overtuigingen kunnen zich niet meer ophopen tussen het voedende zonlicht en de zaden van je potentieel, waardoor dit laatste zich in de meest gunstige omstandigheden bevindt om tot ontkieming te komen.

### Zelfonderzoek

Ieder rotsblok waar je steeds maar tegen aan loopt, vraagt om zelfonderzoek. Met andere woorden: iedere vorm van spanning die veroorzaakt wordt door jouw verzet tegen de situatie zoals die is, vraagt van je om te onderzoeken wat je nog gelooft over die situatie en jezelf. Je zult merken dat het denken en doen hier geen antwoord op kunnen geven. Het denken zal met allerlei prachtige redenaties komen, die uiteindelijk allemaal onderdeel zijn van de wereld van ploeteren en je best doen. Het denken zal het water alleen maar troebel maken en geen werkelijk inzicht geven. En zonder inzicht, zul je merken, verandert er niets. De grootste uitdaging en uitnodiging is dus

om je over te geven aan 'niet-doen'. Om af te dalen in de bron van de continue veranderende stroom van het leven en ontvankelijk te zijn voor impulsen die daaruit ontspringen. Wanneer je waarlijk rust in 'niet-doen' zul je je niet

meer meteen volautomatisch identificeren met impulsen, gedachten, gevoelens en gewoonten die opkomen. En dat maakt het makkelijker om te voelen welke impulsen gezond voor je zijn en welke niet. Bovendien zul je merken dat er vanuit een staat van 'niet-doen' impulsen ontspringen die in overeenstemming zijn met de

natuurlijke stroom van leven. De antwoorden op je vragen tot zelfonderzoek komen dan vanzelf naar jou toe, omdat je daar ruimte voor biedt. Die antwoorden liggen immers al in jou en het enige wat nodig is, is er ontvankelijk voor te zijn en je ogen ervoor te openen. Dit vraagt om de bereidheid om denkpatronen en overtuigingen die je je hele leven wellicht een illusie van houvast gaven, los te laten.

### Een ronddraaiend wiel

Het gevoel zoveel te kunnen verliezen kan je ervan weerhouden risico's te nemen. Het risico om overtuigingen aan de kaak te stellen die je eigenlijk vreselijk beperken en ongelukkig maken maar die wel veilig zijn en een illusie van houvast geven. Dit terugdeinzen en kiezen voor overlevingsstrategieën

leidt tot geïsoleerdheid en meer van hetzelfde van datgene waar je juist voor terugdeinsde. Het is een zich herhalend patroon, als een wiel dat almaar ronddraait. Je voelt je fijn, omstandigheden zijn prettig. Tot je je naar voelt en omstandigheden onprettig zijn. Dit wiel blijft maar draaien met jou tollend aan de buitenkant. Je levensomstandigheden en persoonlijkheid staan aan het roer van je wezen. Toldat bewustzijn zich het patroon realiseert, er werkelijk diepgaand genoeg van heeft, en zich in het hart van het wiel gaat bevinden. Moeteloos en min of meer vanzelf.

Met pure wilskracht kom je niet in het hart van het wiel, het hart van het leven. Je kunt de natuurlijke stroom van het leven niet forceren vanuit wilskracht en verstand. Met je verstand kun je over bewustzijn nadenken. Dit is echter van een heel andere orde dan Bewustzijn. Over bewustzijn nadenken leidt je juist bij het werkelijke leven vandaan, terwijl het hart van je leven dichterbij en intiemer is dan wat ook ter wereld. Het is datgene in jou wat er al was toen je werd geboren en wat er zal zijn als je sterft. Datgene wat nooit gegroeid is, ontwikkeld of veranderd. (Uit het boek *Ja*)

### Het klopt

Er gebeurt iets bijzonders wanneer je je overgeeft aan 'niet-doen' en aan de levensstroom. Want ondanks het feit dat er uitdagingen op je pad zullen blijven komen om je te helpen je bewustzijn te verdiepen, groeit er een gevoel dat je leven klopt: een gevoel van vertrouwen en overgawe. Hoe meer je afdaalt in de stroom van het leven, hoe meer je beseft dat je deze stroom en zijn bedding bént. Het idee van binnen versus buiten (oftewel het idee

een 'ik' te zijn versus alles buiten dat 'ik') lost langzaam op. En hoewel je nog steeds prima in staat zult zijn om grenzen en verschil op te merken en aan te geven, is je diepere ervaring dat in werkelijkheid alles een naadloos geheel is. Er lijkt geen einde te komen aan de afdeling in jezelf, waar uiteindelijk niets overblijft. Maar geen afschrikwekkend niets! Het is een niets waar alles uit voortvloeit. Van de kleinste atomen in je lichaam tot de grootste sterrenstelsels in het universum.

Je rechterhand is hier evenzo uitdrukking van als de vogel buiten in de boom. En hoe meer je als 'ik' achteruit stapt, doordat je inziet dat het ik überhaupt niet werkelijk bestaat, hoe meer ruimte er ontstaat om dit in je menselijk lichaam te realiseren en belichamen. Dit kan in het begin magisch lijken. Op precies het juiste moment dienen zich kansen en mogelijkheden aan om de volgende stap te zetten in je leven. Het openbaart zich allemaal in dit moment, dat je nooit hoeft te verlaten en in werkelijkheid ook nooit kunt verlaten. Maar wat een verschil wanneer je dit werkelijk beseft! De levensrivier stroomt vanzelf en het blijkt altijd in de juiste richting te zijn. En iedere keer dat de stroom stagneert weet je dat het een uitnodiging is van je diepste zelf om te onderzoeken waar je nog geloof aan hecht. Zodat je alle ideeën daarover kunt doorzien en je je nog dieper opent en ontwaakt voor wie je werkelijk bent. ■

Redactie: Tania Timmerman

## LINDA ROOD

Linda Rood is auteur van het boek *Ja – je innerlijk kompas voor vrede en vrijheid*. In dit boek vertelt ze hoe ze het ja-gevoel ontdekte en erop leerde koersen. Naast het inspireren middels haar boek, artikelen en facebookepagina begeleidt ze mensen bij het zich vrijmaken van belemmerende overtuigingen en gewoonten middels het meditatief zelfonderzoek 'de Vragen naar Vrijheid' dat ze begin 2013 ontwikkelde. Ze organiseert regelmatig meditatieve bijeenkomsten, stilte-dagen en trainingen om zelf het meditatief onderzoek te leren toepassen. Kijk voor meer informatie op [www.lindarood.com](http://www.lindarood.com). Vragen naar Vrijheid op [www.lindarood.com](http://www.lindarood.com).

