

Linda Rood

van doen naar zijn

De kracht van eenvoud



samsara

© 2021 Linda Rood

© Deze uitgave: uitgeverij Samsara, 2021

Redactie: Tanja Timmerman, Anne Colenbrander

Vormgeving binnenwerk en omslag: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 92995 96 4

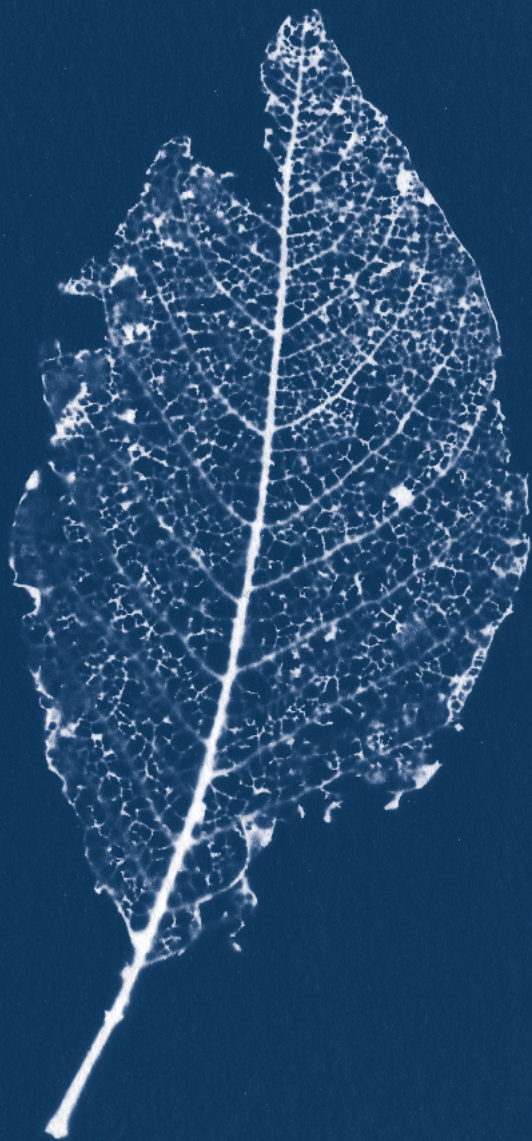
NUR 728

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

www.samsarabooks.com



*In jou huist een compleetheid
die niet van deze wereld is
en daar ook niet is te vinden.
Toch verschijnt de hele wereld
zoals je die kent daarin.
In jou.*



Inhoud

Inleiding 9

Het begin, midden en einde 13

Een shift 17

Overgave, overgave, overgave 21

Kijken 27

De is-heid van het leven 33

Zijn met wat er is 39

Helder inzicht 43

Zelfonderzoek met de 'Vragen naar Vrijheid' 51

Intelligentie in beweging 55

Als een lege bladzijde verblijven 63

Samenvallen met aanwezigheid 65

De aandacht in zichzelf laten verzinken 75

Uitgelijnd met wat is 79

Stormen door jou als bedding heen laten razen 85

Een nieuwe wereld 89



Inleiding

Soms lees je een artikel of boek dat een verschuiving in je bewustzijn teweegbrengt. Alsof het een energie overbrengt die iets fundamenteels verandert in hoe je jezelf en het leven ervaart. Je *voelt* de zinnen als het ware, meer dan dat je ze begrijpt vanuit het denken. Ik hoop dat dit boek op die manier voor jou mag werken. De woorden en oefeningen zijn geleiders voor een innerlijk weten, een realisatie die in jou ligt en die alleen maar aangeraakt en wakker gemaakt hoeft te worden. Ze dansen en trillen van een innerlijk weten dat we samen delen. Een besef van wie we ten diepste zijn.

Waarom zou je dat willen ontdekken? Allereerst kun je waarschijnlijk, net als ik, niet anders dan gehoor geven aan die innerlijke roep tot zelfontwaken en spirituele verlichting. Daarnaast vermoed ik dat je ook graag vrij wilt zijn van het geploeter van de persoonlijkheid, die zich staande moet zien te houden in een potentieel gevaarlijke wereld. Die zo op haar tenen loopt en haar best doet, en daarbij toch steeds het gevoel heeft dat het nooit goed genoeg is. Die zich zorgen maakt, zich angstig en gespannen voelt, gestrest,

gehaast, gefrustreerd, boos en teleurgesteld. Wie wil daar nu niet uit ontwaken?

Toen ik begon met schrijven, wist ik dat dit een klein boekje zou worden met krachtige woorden over de essentie van spiritualiteit en zelfrealisatie. In elk hoofdstuk wordt geschreven tekst afgewisseld door praktische oefeningen; samen vormen ze een soort poweryoga voor de ziel. Al een poosje lagen ze in me te wachten om opgeschreven te worden. Alsof het boek wachtte op de juiste kosmische timing. Toen ik me daarvan bewust werd en het boek 'voelde', vloeiden de woorden in een mum van tijd op papier. Ik hoefde alleen maar mijn handen over het toetsenbord te laten glijden om ze een plek te geven. En zoals de inhoud in mij wachtte om opgeschreven te worden, zo wachtte die op jou om gelezen te worden. Nu is het daar precies de juiste tijd voor.

Mogen de inzichten en oefeningen in dit boek zonder omwegen je hart en ziel bereiken, om je van daaruit behulpzaam te zijn op jouw unieke pad van spiritueel ontwaken en de belichaming daarvan in je dagelijks leven. Hoewel de woorden slechts verpakkingsmateriaal zijn, vermoed ik dat je er de waarheid van jouw zijn

doorheen kunt ervaren en ik wens je toe dat je daarin
je thuis herkent.



*Voor vervulling en liefde
hoef je niets te presteren.
Hoef je niets te bereiken.
Het is altijd aanwezig.*

*Dit geschenk dat ben jij
en dat ben ik.
Dit geschenk is wat we delen
terwijl het in zichzelf ondeelbaar is.*

*Daal erin af,
dieper en dieper,
zodat het zich voor je opent.
Totdat het alles doordrenkt
en alles is.*





Het begin, midden en einde

Waar je ook staat op het spirituele pad, daar ben je volledig. Ik zou je willen uitnodigen om deze realisatie in alle rust diep tot je te laten doordringen en er niet vluchtig overheen te lezen. Juist omdat de neiging vooruit te willen snellen (vanuit het ego) krachtig is en je daarmee de essentie over het hoofd zou kunnen zien. Ook vooruit lezen, op naar de volgende bladzijde, kan voortkomen uit die neiging – terwijl deze woorden je net zo diep in jezelf kunnen brengen als de volgende. Wat je verder ook zult lezen, bij deze realisatie zul je steeds terugkeren. Dit is het begin, midden en einde. Verder komen is een illusie, het bestaat niet, dus waarom zou je het toch proberen? Je zult merken dat jouw zelf zich juist steeds diepgaander aan je openbaart wanneer je stopt met vooruitsnellen en afdaalt in dit moment.

Voor zelfrealisatie en de belichaming daarvan, zelfbevrijding, heb je slechts twee aspecten nodig. ‘Nu zijn’ en, wanneer je merkt dat je dat niet kunt, onderzoeken wat je ervan weerhoudt om nu volledig te zijn. Maar hoe doe je dat, nu zijn? Kun je het bereiken door erover na te denken? Door te voelen? Nee. Jouw volle-