

Michiel de Krom

Moeiteloos mindful

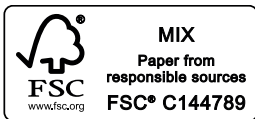
**Meditaties om
uit je hoofd te komen**

Panta Rhei

De meditaties zelf downloaden en beluisteren

Op onze website kun je de meditaties uit dit boek gratis downloaden en beluisteren;

ga naar www.uitgeverij-pantarhei.nl en klik op **downloads** en voer het volgende wachtwoord in:
moeiteloos-mindful-meditaties.



Moeiteloos mindful – Michiel de Krom

© 2023 Uitgeverij Panta Rhei

ISBN 978.90.8840.253.1

NUR 723

Grafische vormgeving: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding	5
-----------------	---

DEEL EEN:

Je bent niet wie je denkt dat je bent 19

1. Je bent niet wat je denkt.....	21
<i>Meditatie: Opmerken dat je de waarnemer van je gedachten bent</i>	24
2. Landen in een brainstorm	28
<i>Meditatie: Veilig landen in een brainstorm</i>	31
3. Wie denk je wel dat je bent?!	35
<i>Meditatie: Je gedachten neutraliseren door ze te erkennen</i>	37
4. Je gedachten hebben superkrachten.....	42
<i>Meditatie: Je gedachten – en de gaten tussen je gedachten – waarnemen</i>	45
5. Je gedachten zien voor wat ze zijn.....	50
<i>Meditatie: Je gedachten loslaten</i>	54

DEEL TWEE:

Ontspannen in wie je bent 59

6. Jezelf leren kennen.....	61
<i>Meditatie: Je onveranderlijke 'ik'</i>	62
7. Tot jezelf komen.....	69
<i>Meditatie: Je bewust worden van je bewustzijn</i>	71
8. Je gedachten rust gunnen	78
<i>Meditatie: De probleemoplosser in je hoofd rust gunnen</i>	79

9.	Opgaan in het nu	85
	<i>Meditatie: Ontspannen in het nu</i>	86
10.	Bij zinnen komen	93
	<i>Meditatie: Je zintuigen wijd openzetten</i>	96
11.	Ruimte voor jezelf maken.....	103
	<i>Meditatie: Ruimte voor jezelf maken.....</i>	105

DEEL DRIE:

Puur bewust zijn 113

12.	Thuiskomen in de wereld	115
	<i>Meditatie: Inzien dat we inter-zijn.....</i>	116
13.	Thuiskomen in jezelf.....	125
	<i>Meditatie: Je gevoel volgen.....</i>	130
14.	Omarm jezelf	136
	<i>Meditatie: Jezelf liefdevol vasthouden.....</i>	142
15.	Omarm het mysterie	148
	<i>Meditatie: Als je goed kijkt, zie je alles voor de eerste keer.....</i>	153

Achtergrond: waarop is dit boek gebaseerd?..... 157

Bibliografie 163

Over de auteur..... 164

Inleiding

In ieder van ons schuilt een bron van ultiem welbevinden. Deze bron bevat een onuitputtelijke voorraad wijsheid, focus, helderheid en rust. Wanneer we ons laven aan deze bron, voelen we ons energiek, creatief en geïnspireerd om ten volste aan het leven deel te nemen. We zijn dan *moeiteloos mindful* en leven in vrijheid, blijheid en verbinding met onszelf en de wereld om ons heen.

En het mooie is: deze bron is voor ieder van ons beschikbaar. Dus ook voor jou.

Hoe weet ik dat zo zeker? Omdat deze bron is wie we ten diepste zijn. Je leest het goed: we zijn ten diepste de bron van vrijheid, blijheid en verbinding waar we in ons leven vaak zo hard naar op zoek zijn. We vergeten dit echter maar al te gauw in de hectiek van ons dagelijks leven.

Gevangen in verwachtingen en verplichtingen, kunnen we onszelf zomaar kwijtraken. Gelukkig kunnen we onszelf ook altijd weer terugvinden. Zoals een waterdruppel die terugvalt in de waterbron waaruit hij opspatte, kunnen wij op ieder moment weer opgaan in de bron van vrijheid, blijheid en verbinding die we in wezen zijn.

Hoe komen we tot ons ware zelf?

Hoe worden we moeiteloos mindful?

In dit boek neem ik je mee op het *directe pad naar vrijheid, blijheid en verbinding*. Dit pad brengt je rechtstreeks terug naar je innerlijke bron van ultiem welbevinden: *je pure bewustzijn*.

Puur bewustzijn: bron van vrijheid, blijheid en verbinding

Wat is puur bewustzijn? Je pure bewustzijn ligt aan de basis van al je ervaringen. Het biedt ruimte aan je gedachten, gevoelens en sensaties, zonder zich met je gedachten, gevoelens en sensaties te vermengen. Je pure bewustzijn blijft zijn prachtige eigenschappen behouden, ongeacht welke gedachten, gevoelens en sensaties erin opkomen – net zoals de blauwe hemel wijds, uitgestrekt en hemelsblauw blijft, ongeacht welke wolken erin verschijnen.

In dit boek leer je hoe je onder alle omstandigheden tot je pure bewustzijn kan komen en je kan onderdompelen in de vrijheid, blijheid en verbinding die erin besloten zit.

Waarom is puur bewustzijn een bron van vrijheid, blijheid en verbinding?

Wanneer je tot puur bewustzijn komt, ervaar je dat je ten diepste dit bewustzijn bent – en dus niet de gedachten, gevoelens en sensaties die erin verschijnen. Je komt daardoor los van de gedachten, gevoelens en sensaties waarmee je jezelf bent gaan identificeren. Hiermee creëer je voor jezelf een enorme *vrijheid*: de vrijheid om ingesleten gedachten en gevoelens niet meer zo serieus te nemen en ze simpelweg te laten voor wat ze zijn. Wanneer je minder aandacht besteedt aan ingesleten gedachtenpatronen, ontstaat er bovendien ruimte om nieuwe, frisse en creatieve gedachten op te laten komen.

Je pure bewustzijn is ook een enorme bron van *blijheid*. Woorden als ‘blijheid’, ‘ontspanning’ en ‘tevredenheid’ omschrijven je natuurlijke basisgevoel – tenminste, wanneer je in je eerste levensbehoeften hebt voorzien. Heb je jouw eerste levensbehoeften op orde en voel je je toch

bedrukt en gestrest, dan komt dit doordat je je mee hebt laten voeren door gedachten die je dit gevoel geven. Deze gedachten onderdrukken dan de blijheid en levenslust die van nature in je zit. Als je ontspant in puur bewustzijn en dus ophoudt om in je belemmerende gedachten te geloven, poept vanzelf het basisgevoel van blijheid en welbevinden weer op – als een strandbal die we met onze denkkraft onder water hebben gehouden.

Je pure bewustzijn is bovendien een bron van *verbinding*: van verbinding met jezelf en met de wereld om je heen. Wanneer je ontspant in je pure bewustzijn, stop je met het nastreven van doelen die je *denkt* na te moeten streven en leer je weer te vertrouwen op je talenten, voorkeuren en passies die je van nature hebt meegekregen. Je stopt met de persoon te zijn die je denkt te moeten zijn en wordt je unieke zelf. Wanneer je tot puur bewustzijn geraakt, kom je bovendien los van al die malende gedachten die vaak grotendeels over jezelf gaan: *hoe heb ik het gedaan?; Wat vinden de mensen van mij?; Kom ik wel goed over?* Je stelt jezelf volledig open voor andere mensen en voor wat de wereld je nog meer te bieden heeft in het huidige moment. Je ervaart de wereld niet vanuit jezelf, maar je ervaart jezelf in de wereld. Zo voel je weer de verbinding met de wereld die feitelijk nooit wordt verbroken, maar die je niet meer voelt wanneer je in je gedachtewereld leeft. In puur bewustzijn, voel je jezelf weer één met de wereld om je heen.

Je kent het wel: flow!

Hoe lees jij bovenstaande omschrijving van het pure bewustzijn dat je ten diepste bent? Geeft het je een gevoel van

herkenning? Of twijfel je of al die prachtige eigenschappen ook in jou aanwezig zijn?

Welk antwoord je ook geeft, ik ben ervan overtuigd dat je jouw pure bewustzijn kent en er al regelmatig in bent verbleven.

Wanneer komen we tot puur bewustzijn? Wanneer we onze aandacht niet langer laten gijzelen door onze voorbijgaande gedachten en volledig in het moment aanwezig zijn. Het voelt dan alsof we op een bewolkte dag op een bergtop de wolken onder ons voorbij zien zweven, terwijl we genieten van rust, ruimte en een heerlijk zonnetje.

In ons dagelijks leven hebben we dergelijke ervaringen vaak wanneer we sporten. Wie tijdens een wedstrijd een bal op zich af ziet komen, laat zich liefst niet afleiden door gedachten, maar vertrouwt erop dat de juiste lichaamsbeweging zich op het juiste moment aandient. Ook wanneer we ons creatief uiten, kunnen we spontaan in een staat van puur bewustzijn glijden. Houd jij bijvoorbeeld van muziek maken of van dans, dan ken je vast wel momenten waarop je met de muziek versmelt en moeiteloos de juiste noot of pas produceert. Wie één is met de muziek kan simpelweg geen fouten maken! Of misschien ervaar jij puur bewustzijn wel tijdens wandelingen in de natuur, wanneer je jouw denken rust gunt en even helemaal opgaat in de natuurpracht die je doorkruist.

In de psychologie worden dergelijke verblijven in puur bewustzijn ook wel *flow*-ervaringen genoemd. Ontspannen in puur bewustzijn voelt dan ook alsof je in de stroom van het leven stapt en je moeiteloos met deze stroom mee laat voeren. Wanneer heb jij voor het laatst een dergelijke ervaring gehad?

Tot puur bewustzijn komen en flow ervaren voelt heer-

lijk. Vaak overkomen dergelijke ervaringen ons: we beleven ze dan wanneer we er juist *niet* actief naar op zoek zijn. Het is echter mogelijk om gericht in puur bewustzijn te geraken – en zelfs om vanuit dit bewustzijn te leven.

Hoe dan?

Dat gaan we samen ontdekken op *het directe pad van moeiteloze mindfulness!*

Het directe pad: moeiteloze mindfulness

In dit boek neem ik je mee op het *directe pad van moeiteloze mindfulness*.¹ Dit pad leidt je rechtstreeks naar je interne bron van vrijheid, blijheid en verbinding: je pure bewustzijn. Door moeiteloze mindfulness te beoefenen, leer je hoe je tot puur bewustzijn kunt komen en in je dagelijkse leven vanuit dit bewustzijn kunt waarnemen en handelen.

Moeiteloze mindfulness is een unieke vorm van mindfulness. Om te begrijpen wat moeiteloze mindfulness uniek maakt, positioneer ik deze vorm van mindfulness hier ten opzichte van de vorm van mindfulness die in onze samenleving in de laatste decennia populair is geworden. Ik noem deze populaire vorm van mindfulness in dit boek *conventionele mindfulness*.

Wanneer we conventionele mindfulness beoefenen, leren we om aandachtig en oordeelvrij aanwezig te blijven met wat zich in het moment aandient. Conventionele mindfulness leert ons dit aan de hand van een trainings-schema, die onze ‘aandachtsspier’ stapje voor stapje ster-

¹ Ik gebruik de naam ‘moeiteloze mindfulness’ in navolging van Tulku Urgyen Rinpoche (2004) en Loch Kelly (2019), die deze vorm van mindfulness uit het Tibetaanse Boeddhisme hebben ontsloten voor een westers publiek.

ker maakt. Dit trainingsschema richt zich enerzijds op het aandachtig waarnemen van fysieke gewaarwordingen zoals onze ademhaling. Doordat we onze aandacht op één punt richten, komt onze drukke geest tot rust. Anderzijds oefenen we in conventionele mindfulness om de voorbijgaande aard van onze gedachten, gevoelens en sensaties waar te nemen. Telkens wanneer we opgaan in een gedachte, gevoel of sensatie, worden we gevraagd om dit op te merken en onszelf terug te brengen naar het hier-en-nu. Hierdoor leren we inzien dat we weliswaar gedachten, gevoelens en sensaties *hebben*, maar niet onze gedachten, gevoelens en sensaties *zijn*.

Moeiteloze mindfulness is een andere vorm van mindfulness, die in zekere zin verder gaat waar conventionele mindfulness stopt – maar ook kan worden beoefend zonder ervaring in de beoefening van conventionele mindfulness.

Conventionele mindfulness laat ons inzien wat we *niet* zijn: onze gedachten, gevoelens en sensaties. Moeiteloze Mindfulness laat ons ervaren wat we *wel* zijn. Het doet dit door de focus van conventionele mindfulness 180 graden om te draaien. Moeiteloze mindfulness verlegt de focus van de gedachten, gevoelens en sensaties die in ons bewustzijn verschijnen, naar dit bewustzijn zelf: het pure bewustzijn dat we ten diepste zijn.

Wat maakt moeiteeloze mindfulness een vorm van mindfulness?

Je pure bewustzijn bezit precies die kwaliteiten die in conventionele mindfulness-oefeningen worden getraind. Je pure bewustzijn is altijd aandachtig aanwezig in het nu, oordeelvrij, ontspannen, compassievol en creatief. En het mooie is: je hoeft dit bewustzijn niet te trainen of te cultiveren. Het is immers wie je in wezen bent. Je bent je hier