



TAOMIND



DE KRACHT
VAN DE LEEGTE






**“ Wat je zoekt,
zoekt jou ook...”**

Rumi
Filosoof & dichter
1207 - 1273






Inhoud




Voorwoord – De Weg die je niet hoeft te zoeken.....	8
Hoofdstuk 1 – Waarom we verdwaald zijn in controle.....	11
1.1 Het moment waarop je het begint te voelen.....	11
1.2 Het leven als iets dat gestuurd moet worden.....	12
🌿 Oefening 1 – De eerste onderbreking.....	13
1.3 De subtiele verschuiving naar controle.....	13
1.4 Wanneer controle spanning wordt.....	14
🌿 Oefening 2 – Herkennen van spanning in het moment.....	14
1.5 De onzichtbare vermoeidheid.....	15
1.6 Leven op automatische piloot.....	15
🌿 Oefening 3 – De kleine pauze vóór reactie.....	16
1.7 Het moment van bewustwording.....	16
1.8 De weg terug.....	17
Hoofdstuk 2 – Wat is de Tao?.....	19
2.1 Tao: De Weg.....	19
2.2 De Bron die er altijd al is.....	19
🌿 Oefening 1 – Herkennen van de natuurlijke stroom.....	20
2.3 Waarom we de Tao niet meer herkennen.....	20
2.4 De paradox van begrijpen.....	21

🌿 Oefening 2 – Stoppen met begrijpen	22
2.5 De Tao & De Leegte.....	22
2.6 Waarom Leegte zo belangrijk is... ..	23
🌿 Oefening 3 – De ervaring van leegte.....	23
2.7 Terug naar wat er al is	24
2.8 Tot slot – De stille herkenning.....	24
Hoofdstuk 3 – De Leegte als bron van alles	27
3.1 De ongemakkelijke ruimte waar niets gebeurt.....	27
3.2 Waarom we de Leegte vermijden.....	27
🌿 Oefening 1 – Blijven in de leegte	28
3.3 De Leegte heeft potentie	29
3.4 Waarom creatie ruimte nodig heeft	29
Oefening 2 – Ruimte maken in jezelf	30
3.5 De Leegte als poort naar je intuïtie.....	30
3.6 De weerstand tegen de Leegte.....	31
🌿 Oefening 3 – Niet ingrijpen	31
3.7 Terug naar de Tao	32
3.8 Tot slot – De stille kracht.....	32
Hoofdstuk 4 – De 4 Pijlers van TaoMind.....	35
4.1 TaoMind is geen techniek, maar een houding	35
4.2 De stroom waar je al in zit	36

4.3 De 4 pijlers als ankerpunten.....	37
A - De eerste pijler – Waarnemen zonder oordeel... ..	38
B. De tweede pijler – Handelen zonder strijd	39
C. De derde pijler – Terugkeren naar leegte.....	40
D. De vierde pijler – Vertrouwen op de natuurlijke stroom	41
4.4 De samenhang van de vier pijlers	42
4.5 Je hoeft het niet perfect te doen.....	43
4.6 Tot slot – De eenvoud onder alles.....	43
Hoofdstuk 5 – De Illusie van Controle.....	46
5.1 Het gevoel dat je alles moet dragen	46
5.2 Controle als bescherming.....	46
 Oefening 1 – Zien waar controle je beschermt	47
5.3 De prijs van controle.....	48
5.4 De subtiele vermoeidheid van altijd “aan” staan.....	48
 Oefening 2 – De last die je draagt.....	49
5.5 De illusie van invloed.....	49
5.6 Het moment waarop controle breekt.....	50
 Oefening 3 – Blijven wanneer controle wegvalt.....	50
5.7 De verschuiving van controle naar afstemming	51
5.8 Je hoeft het leven niet te dragen.....	51
5.9 Tot slot – De ontspanning die volgt	52

Hoofdstuk 6 – Intuïtie: Het stille weten onder je denken.....	54
6.1 De ruis die Intuïtie overstemt.....	54
🌿 Oefening 1 – Het eerste signaal	55
6.2 Intuïtie versus Impuls	55
6.3 Intuïtie als gevolg van afstemming	56
🌿 Oefening 2 – De ruimte vóór reactie	56
6.4 Het lichaam als kompas	56
6.5 Vertrouwen als basis voor intuïtie	57
🌿 Oefening 3 – Volg een kleine ingeving	57
6.6 Intuïtie als innerlijk kompas	57
6.7 Tot slot – Wat je al wist.....	58
Hoofdstuk 7 – Vertrouwen: Leven zonder zekerheid	60
7.1 De beweging naar echt vertrouwen.....	60
🌿 Oefening 1 – Blijven zonder antwoord	61
7.2 Controle als reactie op onzekerheid	61
7.3 Het lichaam weet het eerder	62
🌿 Oefening 2 – Verzachten in je lichaam	62
7.4 Vertrouwen als voortdurende beweging.....	63
7.5 Van weerstand naar verbinding.....	63
🌿 Oefening 3 – Niet weg bewegen	64

7.6 Je hoeft het niet zeker te weten	64
7.7 Tot slot – Het vertrouwen dat blijft	65
Hoofdstuk 8 – Natuurlijk ritme: Leven in flow zonder forceren.....	67
8.1 Hoe je langzaam uit je ritme raakt.....	67
 Oefening 1 – Terug naar het voelen van je ritme.....	68
8.2 De onbewuste taal van je lichaam.....	69
8.3 Overgave als natuurlijke beweging.....	69
 Oefening 2 – Eén moment van niet forceren.....	70
8.4 De subtiele intelligentie van timing	71
 Oefening 3 – Vertrouwen op het juiste moment	71
8.5 Het ritme van je eigen natuur	72
8.6 Natuurlijk ritme als gevolg, niet als doel.....	72
8.7 Terug naar je eigen tempo.....	73
Hoofdstuk 9 – Elk moment TaoMind	75
9.1 De samenhang die je niet hoeft te begrijpen.....	75
 Oefening 1 – Alles laten samenkomen	76
9.2 Leven zonder constant te corrigeren.....	76
9.3 De eenvoud die overblijft.....	77
 Oefening 2 – Terug naar eenvoud.....	78
9.4 Het leven beweegt, ook zonder jou	78
9.5 Vertrouwen als basis, niet als doel	79

 Oefening 3 – Gedragen worden door het moment.....	79
9.6 TaoMind in het dagelijks leven.....	79
9.7 Je hoeft nergens naartoe	80
9.8 Tot slot – De Weg leeft door jou.....	80
Hoofdstuk 10 – Jij bent er al... ..	83
10.1 Wat je niet meer hoeft te zoeken	83
 Oefening – Even niets toevoegen.....	84
10.2 Het leven hoeft niet opgelost te worden	84
10.3 Jij als onderdeel van de stroom	85
10.4 De eenvoud die overblijft	85
10.5 Wanneer je het weer even kwijt bent	86
10.6 Geen perfecte versie van jezelf	86
10.7 Tot slot – De kracht van de leegte	87
10.8 Jij bent er al.....	87
 Nawoord – Wat blijft wanneer je sluit	88

Voorwoord – De Weg die je niet hoeft te zoeken

Er zijn momenten in het leven waarop je voelt dat er iets niet helemaal klopt, niet omdat er zichtbaar iets mis is, maar omdat er onder de oppervlakte een subtiele spanning aanwezig blijft, een gevoel dat je voortdurend iets probeert vast te houden, te begrijpen of te sturen, zonder precies te weten waarom.

Misschien herken je dat als een constante beweging van rationeel denken, van analyseren, van zoeken naar antwoorden die steeds net buiten bereik lijken te liggen, alsof er altijd nog iets ontbreekt voordat je werkelijk kunt ontspannen, voordat je kunt voelen dat het goed is zoals het is.

En misschien heb je al veel geprobeerd, misschien heb je gezocht naar meer inzicht, naar meer controle, naar meer richting, in de hoop dat het op een dag samenvalt en dat alles duidelijk wordt, maar wat als die zoektocht je juist verder verwijderd van wat je zoekt, omdat de beweging zelf gebaseerd is op het idee dat er iets ontbreekt?

Wat als er niets ontbreekt?

Wat als het gevoel dat er iets moet veranderen niet ontstaat doordat er werkelijk iets mis is, maar doordat je hebt geleerd om voortdurend te bewegen, te verbeteren en te corrigeren, zonder ooit stil te staan bij de mogelijkheid dat alles wat je zoekt misschien al aanwezig is?

Niet als antwoord.

Maar als ervaring.

Dit boek is niet geschreven als een methode die je moet volgen, niet als een systeem dat je moet beheersen en ook niet als een belofte dat alles anders wordt wanneer je het op de juiste manier toepast, omdat het leven zich niet laat vastzetten in stappen, structuren of vaste uitkomsten.

Het is eerder een uitnodiging, een opening, een verschuiving in hoe je kijkt naar jezelf en naar het leven, waarin je ontdekt dat je niet alles hoeft te begrijpen om richting te ervaren, en dat je niet alles hoeft te controleren om rust te voelen.

TaoMind is ontstaan vanuit die verschuiving, niet vanuit de vraag hoe je het leven kunt sturen, maar vanuit de ervaring dat het leven zich al beweegt, dat er een natuurlijke stroom aanwezig is die niet gecreëerd hoeft te worden, maar herkend kan worden op het moment dat je stopt met tegenwerken.

Het is geen theorie die losstaat van de praktijk, maar een manier van aanwezig zijn die zich laat zien in de kleinste momenten, in hoe je omgaat met spanning, met keuzes, met onzekerheid en met jezelf.

Je zult in dit boek geen snelle oplossingen vinden, geen stappenplan dat alles oplost en geen beloftes die je een probleemloos leven garanderen, maar wat je wel zult vinden is ruimte, ruimte om anders te kijken, ruimte om anders te reageren en ruimte om te ervaren dat je niet alles hoeft te dragen.

En misschien, ergens tussen de woorden door, een herkenning.

Niet van iets nieuws.

Maar van iets wat je al kende, voordat je leerde om eraan voorbij te gaan.

Lees dit boek niet om iets te bereiken.

Lees het niet om jezelf te verbeteren of om een eindpunt te vinden.

Lees het zoals je naar water kijkt, zonder haast, zonder verwachting en zonder dat je het hoeft vast te houden, en laat het door je heen bewegen op een manier die je niet hoeft te begrijpen.

Neem alleen mee wat op dit moment klopt.

En laat de rest vanzelf los.

Want misschien ligt de kracht niet in wat je toevoegt.

Niet in wat je verandert.

Maar in wat je durft los te laten.

En misschien, zonder dat het groot hoeft te zijn, begint het precies daar.

Hoofdstuk 1 – Waarom we verdwaald zijn in controle

Je leeft. En daar is ook eigenlijk wat jou betreft nu alles wel mee gezegd. Wat is er gebeurd met je dromen, wilde ideeën en bijzondere plannen. Ja, ze zijn er nog wel maar volledig ingekapseld in je behoefte naar zekerheid.

Ze worden niet meer gehoord en gezien omdat ze overstemd worden door je huidige wereldmodel wat comfortabel, zeker en veilig voelt. En zo kabbel je door tot het moment dat...

1.1 Het moment waarop je het begint te voelen

Er is een moment waarop je het begint te voelen, niet omdat er iets zichtbaar misgaat in je leven, maar juist omdat alles doorgaat zoals het hoort. De dagen rijgen zich aan een in een ritme dat van buitenaf logisch lijkt, maar wat van binnen steeds minder resoneert met wie je werkelijk bent.

Alsof je aanwezig bent in je eigen leven, maar er tegelijkertijd net naast staat.

Je wordt wakker, vaak nog voordat je lichaam volledig is geland in de dag, en zonder dat je er bewust voor kiest beweegt je hand richting je telefoon.

Alsof er iets op je wacht, alsof de wereld al begonnen is en jij moet aansluiten voordat je achterloopt.

En nog voordat je goed en wel hebt ingeademd, zit je al in je hoofd, in berichten, in plannen, in verwachtingen, in een stroom van gedachten die zich moeiteloos aandient zonder dat je daar iets voor hoeft te doen.

En ergens, heel subtiel, ontstaat er een lichte spanning.

Niet groot genoeg om alarm te slaan.
Niet duidelijk genoeg om te benoemen.

Maar aanwezig, als een zachte ondertoon die je de hele dag met je meedraagt.

Misschien herken je het als een gevoel dat je altijd nét iets sneller moet zijn dan het moment waarin je je bevindt. Alsof je voortdurend onderweg bent naar iets wat nog moet gebeuren, terwijl je zelden volledig landt in wat er nu al is.

1.2 Het leven als iets dat gestuurd moet worden

We hebben geleerd om ons leven te zien als iets dat vormgegeven moet worden, iets dat gestuurd, verbeterd en geoptimaliseerd kan worden als we maar blijven nadenken, blijven plannen en blijven zoeken naar de juiste richting.

Alsof er ergens een perfecte beste versie van ons leven bestaat die we kunnen bereiken als we het maar goed genoeg aanpakken.

En in sommige opzichten werkt dat ook.

Je kunt focus zetten, doelen bereiken, structuur aanbrengen, vooruitkomen, en dat geeft een gevoel van richting en controle dat geruststellend kan zijn, vooral in deze wereld die voortdurend in iets van je vraagt.

Maar wat zelden wordt benoemd, is wat er tegelijkertijd verloren gaat, want terwijl je leert hoe je je leven kunt sturen, raak je langzaam het vermogen kwijt om het te ervaren zonder tussenkomst van je rationele denken. Alsof elke ervaring eerst door een filter moet voordat je haar echt kunt voelen.

Oefening 1 – De eerste onderbreking

Neem vandaag een moment, ergens midden in je dag, waarop je bewust stopt, niet omdat het moet, maar omdat je jezelf toestaat om even uit de beweging te stappen die vanzelf is geworden.

Leg neer wat je in je handen hebt, kijk om je heen zonder iets te benoemen en voel je ademhaling zonder deze te veranderen. Gewoon alsof je voor het eerst opmerkt dat je ademt zonder dat je daar iets voor hoeft te doen.

Blijf hier voor tien rustige ademhalingen.

Niet om iets te bereiken.

Maar om te ervaren wat er gebeurt wanneer je even niet doorgaat.

1.3 De subtiele verschuiving naar controle

Deze manier van leven ontstaat niet ineens, maar groeit langzaam, doordat je steeds iets meer gaat vertrouwen op je rationele denken en iets minder op je directe ervaring. Totdat controle niet langer voelt als een keuze maar als de enige manier waarop je weet hoe je moet functioneren.

Je leert vooruitdenken in plaats van aanwezig zijn, analyseren in plaats van voelen, corrigeren in plaats van toelaten. En hoewel dat je helpt om grip te krijgen op situaties, zorgt het er tegelijkertijd voor dat je steeds minder gevoelig wordt voor die natuurlijke beweging die er altijd al is.

En zo ontstaat er een manier van leven waarin je voortdurend probeert te sturen wat zich eigenlijk al aan het ontvouwen is.

1.4 Wanneer controle spanning wordt

Controle voelt in eerste instantie als het rust geeft omdat het je het idee geeft dat je overzicht hebt en voorbereid bent op wat er komt.

Onder die laag van schijnzekerheid leeft er echter een constante subtiele inspanning, een spanning die zich niet altijd direct laat zien.

Die echter wel voelbaar wordt in hoe je ademt, hoe je denkt en hoe je reageert.

Je bent voortdurend bezig met inschatten, bijsturen, vooruitlopen, en hoewel dat misschien efficiënt lijkt, vraagt het continu energie van je systeem. Alsof je tegen een stroom in beweegt die niet zichtbaar is, maar wel voelbaar.

En dat merk je.

Misschien niet meteen.


Maar na verloop van tijd steeds duidelijker.

Oefening 2 – Herkennen van spanning in het moment

Kies vandaag een moment waarop je merkt dat je spanning voelt, hoe klein ook, en in plaats van direct iets te veranderen, sta je daar even bij stil, alsof je het voor het eerst onderzoekt zonder het te willen oplossen.

- Voel waar in je lichaam die spanning zit.
- Misschien in je borst, je buik, je schouders.

En stel jezelf zachtjes de vraag:

 probeer ik hier iets te controleren?

Laat het antwoord vanzelf komen, zonder het te forceren.

1.5 De onzichtbare vermoeidheid

Wat hieruit ontstaat, is een vorm van vermoeidheid die niet direct te koppelen is aan wat je doet, maar aan hoe je het doet.

Een subtiele uitputting die ontstaat doordat je systeem zelden volledig ontspant, omdat het altijd een beetje vooruit blijft denken, een beetje blijft anticiperen op wat er nog moet komen.

Je merkt het misschien als een brein dat steeds actief blijft, een lichaam dat moeilijk loslaat, een gevoel van onrust dat aanwezig is.

Zelfs wanneer je rust neemt, is het alsof je nooit helemaal uitstaat.

En omdat dit zo normaal is geworden, herken je het vaak niet eens meer als een vorm van stress.

1.6 Leven op automatische piloot

Na verloop van tijd wordt controle geen bewuste strategie meer, maar een automatisch patroon, iets wat zich afspeelt zonder dat je er actief bij betrokken bent, alsof je systeem zelf blijft draaien, ongeacht of dat nog nodig is.

- Je reageert voordat je voelt.
- Je denkt voordat je ervaart.
- Je handelt voordat je aanwezig bent.

En zo ontstaat er een manier van leven waarin je wel functioneert, maar jezelf steeds minder direct ervaart. Alsof je leeft vanuit een script dat ooit is ontstaan maar nooit bewust is herschreven.

Oefening 3 – De kleine pauze vóór reactie

De volgende keer dat je ergens op reageert, hoe klein het moment ook is, neem je heel bewust één ademhaling voordat je iets zegt of doet, alsof je een fractie van tijd creëert tussen wat er gebeurt en hoe jij daarop reageert.

Voel wat er in die ruimte ontstaat.

Misschien niets.

Misschien een kleine verschuiving.

Maar precies daar begint iets nieuws.

1.7 Het moment van bewustwording

En dan, soms, gebeurt er iets kleins, een moment waarin je even niet bezig bent met de volgende stap, waarin je aandacht niet vooruit of achteruit beweegt, maar simpelweg hier blijft, zonder dat je het probeert vast te houden.

Misschien tijdens een wandeling.

Misschien onder de douche.

Misschien midden in een drukke dag.

Een moment waarop je ineens beseft:

 ik ben er eigenlijk niet echt bij.

En dat moment, hoe klein ook, is geen probleem, maar een opening, een eerste scheur in het patroon waarin je hebt geleerd om te leven.

1.8 De weg terug

Onthoud: Je bent niet verdwaald, vastgelopen omdat je iets verkeerd hebt gedaan.

Je bent hier gekomen omdat je hebt geleerd om het leven te sturen, in plaats van het te ervaren zoals het zich vanzelf ontvouwt, en dat is geen fout, maar een gevolg van hoe je hebt geleerd om te functioneren.

Maar er is altijd een weg terug.

Niet door harder te zoeken.

Niet door meer controle.

Niet door alles te begrijpen.

Maar door stil te worden.

Door ruimte te laten.

Door, heel even... niets te doen.

En misschien merk je dan iets op wat er al die tijd al was, iets zachts, iets stil, iets dat niet schreeuwt om aandacht maar er wel is, onder alles wat je dacht te moeten doen

Alsof het leven zelf even ademt...

zonder dat jij het hoeft te dragen.

En hoe we dat wat er altijd was noemen, daar gaan we nu verder mee...

“Je bent al wat je
probeert te worden.”

— Ramana Maharshi (
spiritueel leraar, 1879 – 1950)

Hoofdstuk 2 – Wat is de Tao?

Er is iets wat je niet kunt zien, niet kunt vasthouden en niet kunt uitleggen zonder het tegelijkertijd een beetje tekort te doen. En toch is het overal aanwezig.

In elke beweging die je maakt, in elke ademhaling die je neemt en in elk moment dat zich ontvouwt zonder dat jij het stuurt.

2.1 Tao: De Weg

In het [taoïsme](#) noemen ze dit: Tao

Vaak vertaald als *de Weg*, maar zodra je probeert het te vertalen naar woorden, merk je dat die woorden nooit helemaal kloppen.

Alsof je iets probeert te vangen wat juist vrij wil blijven. Alsof de essentie ervan niet zit in wat je begrijpt, maar in wat je ervaart wanneer je even stopt met proberen te begrijpen.

Misschien heb je dat wel eens gevoeld.

Een moment waarop alles even vanzelf leek te gaan, waarin je niet nadacht over wat je moest doen, maar waarin je simpelweg bewoog met wat zich aandiende, zonder twijfel, zonder spanning, zonder dat gevoel dat je iets moest forceren.

Dat moment...

is dichterbij de Tao dan welke uitleg dan ook.

2.2 De Bron die er altijd al is

De Tao is niet iets dat je moet vinden, omdat het nooit weg is geweest, maar eerder iets dat je opnieuw leert herkennen wanneer je stopt met het leven te benaderen als iets dat gestuurd moet worden.

Je zou het kunnen zien als een rivier die altijd stroomt, ongeacht of jij er aandacht aan geeft, ongeacht of jij besluit mee te bewegen of ertegenin te zwemmen, want de stroom zelf verandert niet door jouw inspanning, alleen jouw ervaring ervan verandert.

Wanneer je probeert te sturen, voelt het zwaar.

Wanneer je meebeweegt, voelt het lichter.

Niet omdat de wereld anders wordt,
maar omdat jouw verhouding tot die wereld verandert.

Oefening 1 – Herkennen van de natuurlijke stroom

Sta vandaag een moment stil bij iets wat moeiteloos ging.

Iets kleins is genoeg.

Misschien een gesprek dat vanzelf liep.


Misschien een beslissing die direct goed voelde.

Misschien een moment waarop je niet nadacht, maar gewoon handelde.

Blijf daar even bij.

Niet analyseren waarom het werkte.

Maar voelen hoe het voelde toen je niet forceerde.

 Dat gevoel is een ingang naar de Tao.

2.3 Waarom we de Tao niet meer herkennen

Het bijzondere is dat de Tao nooit verdwijnt, maar dat wij ons er wel van kunnen verwijderen in hoe we leven, doordat we steeds meer vertrouwen op controle en steeds minder op afstemming op deze bron.

Vanaf jonge leeftijd leer je om te begrijpen, te analyseren, vooruit te denken, en hoewel dat je helpt om te functioneren in de wereld, zorgt het er tegelijkertijd voor dat je minder gevoelig wordt voor de subtiele signalen die je lichaam en intuïtie je voortdurend geven.

Langzaam ontstaat er een verschuiving.

- Van voelen naar denken.
- Van ervaren naar verklaren.
- Van meebewegen naar sturen.

En zonder dat je het doorhebt, ga je leven alsof jij degene bent die alles moet bepalen, terwijl er een diepere beweging is die zich al lang heeft ingezet voordat jij er een gedachte over had.

2.4 De paradox van begrijpen

Wat het lastig maakt, is dat je de Tao niet kunt begrijpen op de manier waarop je andere dingen begrijpt, omdat begrijpen zelf vaak een poging is om controle te krijgen, om iets vast te zetten in woorden, in definities, in zekerheid.

Maar de Tao laat zich niet vastzetten.

Hoe meer je probeert het te grijpen,
hoe meer het lijkt te verdwijnen.

En dat kan frustrerend zijn, omdat je gewend bent dat inzicht leidt tot duidelijkheid, maar hier werkt het anders.

Hier ontstaat duidelijkheid niet door meer te weten maar door minder vast te houden.

Oefening 2 – Stoppen met begrijpen

Neem een moment waarin je ergens over nadenkt.

Misschien een probleem.


Misschien een keuze.

En merk op hoe je probeert het op te lossen.

Probeer dan, heel bewust, even te stoppen met zoeken naar een antwoord.

Niet omdat het antwoord er niet is,
maar omdat je het even niet hoeft te vinden.

Blijf een paar ademhalingen bij het niet-weten.

 Voel wat er gebeurt wanneer je niets oplost.

2.5 De Tao & De Leegte

Wat vaak over het hoofd wordt gezien, is dat de Tao nauw verbonden is met wat wij het de Leegte noemen, niet als een leegte waarin niets bestaat, maar als een ruimte waarin alles nog mogelijk is, een open veld waarin nog geen vorm is gekozen, maar waarin alle vormen besloten liggen.

Dit niets is geen afwezigheid.

Het is potentie

Zoals stilte vóór muziek.

Zoals ruimte vóór beweging.

Zoals adem vóór woorden.

En misschien voelt dat in het begin ongemakkelijk, omdat we gewend zijn om leegte te vullen, om stilte te doorbreken, om ruimte op te vullen

met activiteit, maar juist in die leegte ligt iets wat je niet kunt vinden wanneer je doorgaat met vooraf invullen.

2.6 Waarom Leegte zo belangrijk is...

Wanneer je blijft vullen, blijft er geen ruimte over voor iets nieuws, en dat geldt niet alleen voor je agenda, maar ook voor je gedachten, je gevoelens en je manier van kijken naar de wereld.

Met andere woorden: je beperkt je wereldmodel.

Nieuwe inzichten ontstaan niet in volheid.

Ze ontstaan waar ruimte is.

Intuïtie wordt niet hoorbaar in ruis.

Ze wordt hoorbaar in stilte.

En precies daarom is de Leegte geen gemis, maar een ingang, een subtiele opening waarin je even stopt met produceren, stopt met sturen en stopt met invullen.

Oefening 3 – De ervaring van leegte

Neem vandaag een moment waarin je niets toevoegt.

Geen muziek.

Geen telefoon.

Geen gesprek.

Ga ergens zitten en laat het moment zijn zoals het is.

Zolang als je wilt.

Misschien voelt het leeg.
Misschien voelt het ongemakkelijk.
Misschien wil je iets doen.

Blijf toch nog even zitten en ervaar.

Niet om het fijn te maken,
maar om het te ervaren.

👉 Merk op wat er ontstaat wanneer je niets invult.

2.7 Terug naar wat er al is

De Tao is niet iets wat je moet bereiken, en ook niet iets wat je moet leren, maar iets wat al aanwezig is in alles wat je doet, in elke beweging, in elke keuze, in elk moment, in elke actie waarin je even stopt met forceren.

Je hoeft de Tao niet te vinden.

Je hoeft alleen te stoppen met haar te overstemmen.

En misschien is dat de grootste verschuiving van allemaal.

Niet dat je iets toevoegt aan wie je bent,
maar dat je langzaam loslaat wat je niet bent.

2.8 Tot slot – De stille herkenning

Misschien ga je de Tao niet ineens begrijpen na dit hoofdstuk.

Misschien kun je het nog steeds niet goed uitleggen.

En dat is precies de bedoeling.

Want de Tao is niet iets wat je moet kunnen verwoorden.

Het is iets wat je op een gegeven moment herkent.

In een moment van rust.

In een beweging die vanzelf ontstaat.

In een keuze die niet geforceerd voelt.

En hoe vaker je dat herkent,
hoe minder je hoeft te zoeken.

Omdat je langzaam begint te zien
dat het er altijd al was.

Niet buiten je.

Niet ver weg.

Maar precies hier,
in wat zich nu ontvouwt... zonder dat jij het hoeft te sturen

Prachtig toch. Laten we nog wat dieper in deze Leegte verdwalen in het
volgende hoofdstuk.

“Alles wat je nodig hebt,
is al in jou aanwezig.”

— Carl Rogers
(psycholoog, 1902 – 1987)

Hoofdstuk 3 – De Leegte als bron van alles

Er is een moment waarop alles even stilvalt. Niet omdat je dat hebt gepland of omdat je er bewust naar op zoek was, maar omdat er ineens geen directe beweging meer is, geen taak die om aandacht vraagt, geen gedachte die urgent voelt.

En juist in dat moment ontstaat er vaak iets wat we moeilijk kunnen verdragen.

3.1 De ongemakkelijke ruimte waar niets gebeurt

Leegte.

Niet als een groot zwart gat, maar als een subtiele afwezigheid van richting, een ruimte waarin niets direct ingevuld hoeft te worden, en precies daarom voelt het voor veel mensen ongemakkelijk, alsof er iets ontbreekt terwijl er in werkelijkheid niets mist.

Je merkt het misschien wanneer je even niets te doen hebt en automatisch naar je telefoon grijpt, of wanneer een gesprek stilvalt en je de neiging voelt om die stilte meteen te vullen.

Of wanneer je alleen bent met je gedachten en er een lichte onrust ontstaat die je moeilijk kunt plaatsen.

Alsof stilstand niet mag bestaan.

Alsof er altijd iets moet gebeuren.

3.2 Waarom we de Leegte vermijden

We zijn niet gewend aan Leegte, niet omdat het er niet is, maar omdat we hebben geleerd om het te vullen voordat we het überhaupt kunnen ervaren.

Alsof leegte een probleem is dat opgelost moet worden in plaats van een ruimte die gevoeld kan worden.

Vanaf jonge leeftijd leren we om bezig te zijn, om productief te zijn, om vooruit te gaan, en ergens onderweg ontstaat de overtuiging dat stilstand gelijkstaat aan achteruitgang, dat niets doen betekent dat je tijd verliest, dat je iets mist, dat je niet goed bezig bent.

En dus vullen we in, op en bij. Continue

We vullen onze tijd.

We vullen onze gedachten.

We vullen onze stilte.

Maar wat we niet doorhebben, is dat we daarmee ook iets blokkeren.

Oefening 1 – Blijven in de leegte

Zoek vandaag bewust een moment waarop er niets gebeurt.

Geen muziek.

Geen telefoon.

Geen afleiding.

Ga zitten en doe niets.

Niet als oefening om rust te creëren, maar als een manier om te ervaren wat er gebeurt wanneer je de leegte niet meteen vult.

Misschien voel je onrust.

Misschien verveling.

Misschien de neiging om op te staan.

Blijf toch nog even.

 Niet om het prettig te maken, maar om het te ontmoeten.

3.3 De Leegte heeft potentie

Wat we vaak leegte noemen, is in werkelijkheid geen afwezigheid, maar een ruimte waarin nog geen vorm is ontstaan, een veld van mogelijkheden waarin alles nog openligt en nog niets vaststaat.

Zoals stilte vóór muziek.

Zoals een leeg canvas vóór een schilderij.

Zoals een ademhaling vóór woorden.

Het niets is niet wat ontbreekt.

Het is wat voorafgaat.

En misschien voelt dat in het begin abstract maar als je goed kijkt, zie je het overal terug.

Vooral in momenten waarop iets nieuws ontstaat zonder dat je het hebt bedacht, in inzichten die opkomen wanneer je even stopt met zoeken, in bewegingen die vanzelf ontstaan wanneer je niet probeert te sturen.

3.4 Waarom creatie ruimte nodig heeft

Alles wat echt nieuw is, ontstaat niet in volheid, maar in ruimte, omdat er eerst iets moet zijn waarin het kan verschijnen, een opening waarin nog geen richting vastligt en waarin iets zich vrij kan vormen zonder dat het direct wordt gestuurd.

- Wanneer je hoofd vol zit, is er geen ruimte voor nieuwe gedachten.
- Wanneer je agenda vol zit, is er geen ruimte voor spontane beweging.
- Wanneer je jezelf vult met wat al bekend is, blijft alles wat onbekend is buiten bereik.

En dat is precies waarom de Leegte zo krachtig is.

Niet omdat het iets toevoegt,
maar omdat het ruimte laat.

Oefening 2 – Ruimte maken in jezelf

Neem vandaag een moment waarop je merkt dat je hoofd vol zit.


In plaats van verder te denken of oplossingen te zoeken, doe je één stap terug.

Sluit je ogen en richt je aandacht op je ademhaling.

Niet om rust te forceren,
maar om ruimte te laten ontstaan.

Stel jezelf geen vragen.
Zoek geen antwoorden.

Blijf simpelweg bij de beweging van je adem.

 Merk op wat er gebeurt wanneer je stopt met invullen.

3.5 De Leegte als poort naar je intuïtie

Intuïtie is geen stem die harder gaat praten wanneer je haar probeert te vinden, maar eerder iets wat hoorbaar wordt wanneer de ruis afneemt, wanneer je stopt met het vullen van elke ruimte en er iets ontstaat waarin intuïtieve signalen naar voren kunnen komen.

Wanneer je voortdurend bezig bent, is er geen ruimte om te luisteren.

Wanneer je blijft denken, is er geen ruimte om te voelen.

Maar wanneer je even stopt, wanneer je het niets toelaat zonder het meteen te willen veranderen, ontstaat er iets anders.

Niet luid.

Niet dwingend.

Maar helder.

Alsof je ineens weet zonder dat je kunt uitleggen waarom.

Je intuïtie.

3.6 De weerstand tegen de Leegte

Het lastige aan het niets is dat het niet direct iets oplevert, dat het niet meetbaar is, niet zichtbaar, niet tastbaar.

Juist daarom lijkt het in een wereld die draait om resultaat en vooruitgang bijna nutteloos.

- Je kunt het niet afvinken.
- Je kunt het niet versnellen.
- Je kunt het niet controleren.

En precies daarom vermijden we het.

Omdat we gewend zijn dat waarde gekoppeld is aan doen, terwijl hier iets ontstaat dat juist buiten dat doen ligt, iets dat zich niet laat forceren, maar alleen kan verschijnen wanneer je het toestaat.

Oefening 3 – Niet ingrijpen

Kies vandaag één moment waarop je normaal gesproken iets zou oplossen, corrigeren of verbeteren.

Misschien een gedachte die je wilt veranderen.
Misschien een gevoel dat je wilt wegdrücken.
Misschien een situatie waarin je wilt ingrijpen.

En doe dan... niets.

Blijf aanwezig bij wat er is, zonder het te veranderen.

👉 Voel wat er gebeurt wanneer je niet ingrijpt.

3.7 Terug naar de Tao

Het Leegte is geen eindpunt.

Het is een begin.

Een plek waar je niet hoeft te weten wat er komt, waar je niet hoeft te bepalen wat er moet gebeuren, waar je even kunt bestaan zonder richting, zonder druk, zonder verwachting.

En misschien is dat precies wat we zijn vergeten.

Dat je niet altijd hoeft te bewegen om vooruit te komen.

Dat je niet altijd hoeft te weten om richting te hebben.

Dat je niet altijd hoeft te doen om iets te laten ontstaan.

Soms ontstaat alles...

Juist wanneer je even niets doet.

3.8 Tot slot – De stille kracht

Misschien voelt het niets nog steeds vreemd.

Misschien voelt het leeg.

Misschien voelt het onwennig.

Maar als je er iets langer bij blijft, zonder het meteen te vullen, zonder het te willen veranderen, zonder het te willen begrijpen, dan merk je misschien iets subtiels.

Dat er in die Leegte iets begint te bewegen.

Niet omdat jij het stuurt.

Maar omdat het er al was.

Zacht.

Onzichtbaar.

Maar aanwezig.

Als een onderstroom die altijd doorgaat, ook wanneer jij even stopt.

En misschien is dat de kracht van het niets.

Niet dat er niets is.

Maar dat alles daar begint.

“Worden wie je bent,
is het doel van het leven.”

— Friedrich Nietzsche
(filosoof, 1844 – 1900)

Hoofdstuk 4 – De 4 Pijlers van TaoMind

Na alles wat je tot nu toe hebt gelezen, het stilstaan bij controle, het herkennen van de constante beweging van Tao en de potentie van de Leegte kan het zijn dat er iets subtiels begint te verschuiven.

Iets wat je misschien nog niet volledig kunt benoemen, maar wel kunt voelen als een lichte verandering in hoe je kijkt, hoe je ademt, hoe je aanwezig bent.

Niet groot.

Niet spectaculair.

Maar anders.

Alsof er ergens iets minder hard hoeft.

En precies daar begint [TaoMind](#), niet als een methode die je toepast, maar als een verschuiving in hoe je jezelf en het leven benadert, een verandering die niet ontstaat door meer te doen maar door minder te forceren.

4.1 TaoMind is geen techniek, maar een houding

Het is verleidelijk om TaoMind te zien als iets wat je kunt leren, iets wat je kunt oefenen zoals je een vaardigheid oefent, maar hoe meer je het probeert te benaderen als iets dat je moet beheersen, hoe verder je er eigenlijk van af beweegt.

TaoMind is geen truc.

Geen systeem.

Geen stappenplan dat je volgt.

Het is een manier van zijn waarin je stopt met voortdurend ingrijpen in wat zich al ontvouwt, waarin je leert luisteren naar wat er gebeurt

voordat je reageert, waarin je ruimte laat voor een beweging die niet uit je hoofd komt, maar die ergens dieper ontstaat.

En misschien voelt dat in het begin vaag, omdat we gewend zijn aan duidelijke instructies, aan concrete stappen, aan iets wat we kunnen doen om ergens te komen.

Maar hier ligt de kracht juist in het loslaten van dat idee.

Voel de beweging.

Voel je lichaam.

Voel het moment.

👉 Merk op hoe het voelt wanneer je niet alleen doet, maar ook aanwezig bent in wat je doet.

4.2 De stroom waar je al in zit

Een van de grootste misverstanden is dat je moet leren hoe je “in de flow” komt van Tao, alsof het iets is wat je moet bereiken, terwijl je in werkelijkheid al onderdeel bent van een voortdurende stroom die zich door alles heen beweegt, ongeacht of jij daar bewust van bent of niet.

Je hart klopt zonder dat je het stuurt.

Je adem beweegt zonder dat je het bedenkt.

Je lichaam weet hoe het moet reageren, nog voordat jij er een gedachte over hebt.

Er is al een intelligentie aan het werk.

Niet zichtbaar.

Niet beredeneerd.

Maar aanwezig.

En TaoMind is niets anders dan opnieuw leren vertrouwen op die beweging, niet blind, niet passief, maar afgestemd, alsof je luistert naar iets wat er al is in plaats van iets te creëren wat er nog niet is.

Hoewel TaoMind geen systeem is, helpt het om bepaalde ankerpunten te hebben waar je naar kunt terugkeren.

Niet als regels die je moet volgen, maar als richtingen die je helpen om opnieuw af te stemmen wanneer je merkt dat je weer te veel in de controle of in de stress schiet.

Deze ankerpunten vormen samen wat we de vier pijlers van TaoMind noemen, niet omdat ze vaststaan, maar omdat ze telkens opnieuw herkenbaar zijn in hoe je beweegt, hoe je voelt en hoe je reageert.

4.3 De 4 pijlers als ankerpunten

Er zijn momenten waarop alles helder voelt, waarop je beweegt zonder twijfel, waarin keuzes vanzelf lijken te ontstaan zonder dat je ze hoeft te forceren. Op die momenten lijkt het bijna vanzelfsprekend dat het leven zich draagt, dat jij daar onderdeel van bent en dat er niets is wat je hoeft vast te houden om richting te ervaren.

En dan zijn er momenten waarop dat verdwijnt.

Waarin je weer gaat denken, weer gaat twijfelen, weer probeert grip te krijgen op iets wat zich niet laat vastpakken. Het kan dan voelen alsof je iets bent kwijtgeraakt, alsof je terug moet naar dat ene gevoel, naar die ene staat waarin alles klopte.

Maar misschien is dat niet wat er gebeurt.

Misschien ben je niets kwijt.

Misschien ben je alleen even vergeten waar je kunt terugkeren.

En precies daarvoor zijn de pijlers van TaoMind. Niet als regels die je moet volgen, maar als ankerpunten die je helpen. Om opnieuw af te stemmen wanneer je merkt dat je weer wordt meegetrokken in controle, spanning of verwarring.

Niet om iets nieuws te worden.
Maar om terug te keren naar wat er al is.

A - De eerste pijler – Waarnemen zonder oordeel...

Alles begint bij zien.

Niet het soort zien dat meteen benoemt, analyseert of beoordeelt, maar een vorm van waarnemen waarin je ruimte laat voor wat er is. Zonder het direct te willen veranderen.

Alsof je jezelf toestaat om eerst te kijken voordat je beslist wat iets betekent.

En dat klinkt eenvoudig, maar het is misschien wel een van de meest uitdagende dingen die er zijn.

Omdat je geest gewend is om onmiddellijk te reageren, om elk gevoel, elke gedachte en elke situatie te labelen als goed of fout, prettig of onprettig, wenselijk of ongewenst.

Die reflex gebeurt zo snel dat je hem vaak niet eens opmerkt.

En precies daar begint de eerste verschuiving.

Niet door die reflex te stoppen.
Maar door hem te zien.

Want op het moment dat je ziet dat je oordeelt, ontstaat er al een kleine ruimte tussen wat je ervaart en hoe je erop reageert, en in die ruimte ligt vrijheid.

Oefening 1 – Het zien van het eerste oordeel

Neem vandaag een moment waarop je iets ervaart wat je normaal gesproken direct zou beoordelen.

Misschien een gevoel in jezelf.

Misschien iets wat iemand zegt.


Misschien een situatie die anders loopt dan je had verwacht.

En merk het eerste oordeel op dat ontstaat.

Niet om het weg te halen.

Niet om het te corrigeren.

Maar om het simpelweg te zien.

 Blijf één ademhaling langer bij wat er is, zonder het meteen te benoemen als iets wat moet veranderen.

B. De tweede pijler – Handelen zonder strijd

Vanuit dat waarnemen ontstaat beweging, maar niet de soort beweging die voortkomt uit spanning of druk. Maar een actie die zich aandient op het moment dat het klopt, alsof er iets in jou al weet wat er nodig is voordat je het hebt bedacht.

Dit is wat bedoeld wordt met handelen zonder strijd.

Niet dat je niets doet,
maar dat je niet duwt.

Niet dat je passief wordt,
maar dat je stopt met forceren.

En misschien herken je het verschil.

De ene vorm van actie voelt zwaar, alsof je jezelf moet overtuigen, alsof je tegen iets in beweegt.

De andere vorm voelt licht, zelfs als het spannend is, alsof de beweging vanzelf ontstaat en jij hem alleen volgt.

Dat is geen toeval.

Dat is afstemming.

 Oefening 2 – Het verschil voelen tussen duwen en bewegen

Kies vandaag één actie die je wilt ondernemen.

Misschien iets kleins.

Misschien iets wat je al uitstelt.

En voordat je begint, stel jezelf de vraag:

 voelt dit als duwen... of als bewegen?

Als het voelt als duwen, vertraag dan even.

Niet om het uit te stellen,

maar om te voelen wat er gebeurt als je niet meteen ingrijpt.

 Wacht een paar ademhalingen en merk op of de beweging verandert.

C. De derde pijler – Terugkeren naar leegte

Zoals je nu weet, is Leegte geen afwezigheid, maar een ruimte waarin alles kan ontstaan. Binnen TaoMind is het vermogen om terug te keren naar die mysterieuze ruimte essentieel, omdat het de plek is waar je stopt met reageren en opnieuw begint te voelen.

Niet als techniek.

Niet als strategie.

Maar als herinnering, als afstemming.

Een moment waarop je even niets hoeft te begrijpen, niets hoeft te doen, niets hoeft te zijn. Juist daardoor ontstaat er een opening waarin iets anders zichtbaar wordt, iets wat overstemd werd door alles wat je dacht te moeten doen.

En misschien is dat wel de grootste uitdaging.

Niet om leegte te creëren,
maar om haar toe te laten.

D. De vierde pijler – Vertrouwen op de natuurlijke stroom

Vertrouwen is misschien wel de meest kwetsbare van de vier, omdat het betekent dat je iets loslaat wat je jarenlang heeft geholpen om je veilig te voelen.

Namelijk het idee dat je moet weten wat er komt, dat je moet begrijpen waar je naartoe gaat en dat je moet kunnen sturen om controle te houden.

Maar echt vertrouwen ontstaat niet in zekerheid.

Het ontstaat in het moment waarin je blijft, ook als je het niet weet.

Niet omdat het makkelijk is,
maar omdat je stopt met verzetten.

En dat betekent niet dat je alles accepteert zonder gevoel.

Het betekent dat je niet langer weg beweegt van wat er is.


Oefening 3 – Het zachte vertrouwen

Denk aan iets wat op dit moment onzeker voelt.

Iets waar je geen controle over hebt.

Iets waar je misschien een antwoord op zoekt.

En in plaats van het op te lossen, stel jezelf de vraag:

 wat gebeurt er als ik dit niet probeer te veranderen, maar even laat zijn?

Blijf daar een paar momenten bij.

Voel wat er gebeurt in je lichaam wanneer je niet vecht.

4.4 De samenhang van de vier pijlers

Wanneer je deze vier pijlers naast elkaar legt, lijkt het misschien alsof het losse elementen zijn, maar in werkelijkheid vormen ze samen één beweging, één stroom waarin waarnemen leidt tot ruimte, ruimte leidt tot afstemming, afstemming leidt tot handelen en handelen zich vanzelf weer oplost in leegte.

En dat allemaal in een onbetwistbaar vertrouwen in de stroom der dingen.

Het is geen cirkel die je moet volgen.

Het is een beweging waar je onderdeel van bent.

Soms begin je bij waarnemen.

Soms bij loslaten.

Soms bij vertrouwen.

En dat is precies zoals het hoort.

4.5 Je hoeft het niet perfect te doen

Misschien merk je tijdens het lezen dat je het “goed” wilt doen, dat je probeert te begrijpen hoe je dit moet toepassen, hoe je deze pijlers kunt integreren in je leven zonder fouten te maken.

En misschien is dat precies het moment waarop je weer terugvalt in controle.

Want TaoMind vraagt niet om perfectie.

Het vraagt om aanwezigheid.

Om telkens opnieuw terug te keren, niet omdat je faalt, maar omdat je mens bent, omdat je beweegt, omdat je soms vergeet en soms weer herinnert.





En in die beweging zit de praktijk.

Niet in het perfect uitvoeren.

Maar in het blijven terugkeren.

4.6 Tot slot – De eenvoud onder alles

Als je alles wat je hier hebt gelezen zou terugbrengen naar één gevoel, één beweging, één richting, dan zou het misschien dit zijn:

-  minder doen
-  meer voelen
-  minder sturen
-  meer toelaten

Niet omdat dat beter is.

Maar omdat het dichterbij ligt bij wat er al is.

En hoe vaker je daarnaar terugkeert, hoe minder je hoeft te zoeken, hoe minder je hoeft te begrijpen, hoe minder je hoeft te forceren.

Omdat je begint te merken dat het leven zich al beweegt.

En dat jij daar geen controle over hoeft te hebben om er volledig in aanwezig te zijn.

“De kunst van het leven
is meebewegen
met verandering
zonder jezelf te verliezen...”

— Heraclitus
(filosoof, ca. 535 – ca. 475 v.Chr.)

Hoofdstuk 5 – De Illusie van Controle

Er is een stille overtuiging die onder veel van ons denken ligt, vaak zo vanzelfsprekend dat we haar nauwelijks nog opmerken.

Toch bepaalt ze in grote mate hoe we leven, hoe we reageren en hoeveel spanning we onbewust met ons meedragen.

5.1 Het gevoel dat je alles moet dragen

De overtuiging dat jij degene bent die alles bij elkaar moet houden.

Dat jij moet weten wat er gaat gebeuren.

Dat jij moet zorgen dat dingen goed lopen.

Dat jij moet voorkomen dat het misgaat.

En misschien voelt dat niet eens als een overtuiging maar gewoon als realiteit.

Alsof het logisch is dat jij degene bent die nadenkt, plant, controleert en bijstuurt, omdat niemand anders dat voor je doet.

Maar wat zelden wordt onderzocht, is wat dit idee met je doet.

Hoeveel energie het kost.

Hoeveel stress het creëert.

Hoe ver het je verwijdert van de directe ervaring van het moment.

5.2 Controle als bescherming

Controle ontstaat niet zomaar.

Het is geen fout.

Geen zwakte.

Het is een vorm van bescherming die ooit nodig was, een manier om met onzekerheid om te gaan, om grip te krijgen op situaties die anders overweldigend zouden voelen.

Een wereldmodel dat je helpt om richting te creëren wanneer alles open en onvoorspelbaar is.

En daarin zit ook de reden waarom het zo moeilijk is om los te laten.

Omdat controle je iets geeft.

Een gevoel van veiligheid.

Een gevoel van overzicht.

Een gevoel dat je voorbereid bent.

Maar die veiligheid heeft een prijs.

Oefening 1 – Zien waar controle je beschermt

Denk aan een situatie waarin je veel probeert te controleren.

Misschien in werk.

Misschien in relaties.

Misschien in jezelf.

En stel jezelf de vraag:

 waar beschermt deze controle mij eigenlijk tegen?

Niet om het weg te halen.

Maar om te begrijpen wat eronder ligt.

Blijf daar even bij.

5.3 De prijs van controle

Wat begint als bescherming, verandert langzaam in spanning. Omdat controle nooit volledig kan slagen, omdat het leven zich niet laat voorspellen, niet laat vastzetten en niet volledig reageert op jouw inspanning om het te sturen.

En dus blijf je bezig.

Nog iets meer nadenken.

Nog iets beter voorbereiden.

Nog iets strakker sturen.

En zonder dat je het doorhebt, ontstaat er een constante staat van alertheid. Een lichaam dat niet volledig ontspant, een geest die altijd een stap vooruit probeert te zijn.

Alsof rust pas mogelijk is wanneer alles onder controle is.

Maar dat moment komt er nooit echt.

5.4 De subtiele vermoeidheid van altijd “aan” staan

De meeste mensen herkennen vermoeidheid wanneer ze fysiek moe zijn, wanneer hun lichaam signalen geeft die niet te negeren zijn, maar de vermoeidheid die ontstaat door constante controle is subtieler, stiller en daardoor moeilijker te herkennen.

Het zit in kleine dingen.

- Een hoofd dat blijft doorgaan.
- Een lichaam dat moeilijk loslaat.
- Een gevoel van druk zonder duidelijke oorzaak.


En omdat dit zo normaal is geworden, wordt het zelden in twijfel getrokken.

Je denkt niet: misschien hoef ik dit niet te dragen.

Je denkt: ik moet dit beter doen.

Oefening 2 – De last die je draagt

Sluit even je ogen en stel jezelf de vraag:

 wat probeer ik op dit moment allemaal te dragen?

Niet alleen praktisch.


Maar ook mentaal en emotioneel.

Voel het in je lichaam.

Waar zit de druk ?

Waar zit de stress ?

En stel jezelf daarna een tweede vraag:

 wat gebeurt er als ik dit niet allemaal hoef te dragen?

Blijf daar even bij.

5.5 De illusie van invloed

Controle geeft de indruk dat je invloed hebt op uitkomsten, dat jouw denken en plannen bepalen hoe dingen verlopen, en tot op zekere hoogte is dat ook waar, maar slechts tot op een bepaald punt.

Daarna begint iets anders.

Een beweging die niet van jou is.

Een dynamiek die zich buiten jouw denken afspeelt.

Een werkelijkheid die niet volledig reageert op jouw inspanning.

En precies daar ontstaat de illusie.

Dat als je maar genoeg controleert, je alles kunt sturen.

Maar hoe meer je probeert alles te beheersen, hoe duidelijker het wordt dat er altijd iets buiten je bereik ligt.

5.6 Het moment waarop controle breekt

Iedereen komt vroeg of laat op een punt waarop controle niet meer werkt. Niet omdat je iets verkeerd doet, maar omdat het leven groter is dan wat je kunt overzien.

Er zijn momenten waarin plannen niet uitkomen, situaties veranderen en antwoorden uitblijven.

En dat moment kan confronterend zijn.

Omdat het je dwingt om iets onder ogen te zien wat je misschien liever vermijdt.

Dat je niet alles kunt controleren.

Niet alles kunt weten.

Niet alles kunt voorkomen.

En juist dat moment, hoe ongemakkelijk ook, is vaak het begin van iets anders.

Oefening 3 – Blijven wanneer controle wegvalt

Denk aan een situatie waarin je geen controle hebt.

Iets wat openligt.

Iets wat onzeker is.

En in plaats van meteen een oplossing te zoeken, blijf je er even bij.

Niet denken.

Niet invullen.

Alleen voelen wat er is zonder het te veranderen.

👉 Merk op wat er gebeurt wanneer je niet direct probeert te grijpen.

5.7 De verschuiving van controle naar afstemming

Loslaten van controle betekent niet dat je passief wordt of dat je niets meer doet, maar dat je stopt met het idee dat alles vanuit jou moet komen, dat jij degene bent die alles moet dragen en sturen.

In plaats daarvan ontstaat er iets anders.

Afstemming op de bron Tao.

Je begint te voelen wat klopt in plaats van alleen te bedenken wat logisch is.

Je begint te bewegen wanneer het moment daar is, in plaats van wanneer je denkt dat het moet.

Je begint te luisteren naar iets wat dieper ligt dan je denken.

En dat vraagt vertrouwen.

Niet in een uitkomst.

Maar in de beweging zelf.

5.8 Je hoeft het leven niet te dragen

Misschien is dit het punt waarop iets kan landen.

Niet als idee.

Maar als ervaring.

👉 Je hoeft het leven niet te dragen.

Je hoeft niet alles te controleren om veilig te zijn.
Je hoeft niet alles te begrijpen om richting te hebben.
Je hoeft niet alles vast te houden om niet te vallen.

Want er is al een beweging die je draagt.

Je voelt haar misschien niet altijd.
Je vertrouwt haar misschien nog niet volledig.

Maar ze is er.

Altijd.

5.9 Tot slot – De ontspanning die volgt

Wanneer controle iets zachter wordt, wanneer je niet meteen grijpt, wanneer je even blijft in wat er is zonder het te willen veranderen, ontstaat er iets wat je niet kunt forceren.

Ontspanning.

Niet omdat alles opgelost is.
Maar omdat jij niet langer alles probeert op te lossen.

En misschien is dat wel de grootste bevrijding.

Niet dat het leven verandert.

Maar dat jij stopt met vechten tegen hoe het zich beweegt.

En in die beweging,
zonder dat je het vastpakt,
ontstaat ruimte.

En in die ruimte...
begint iets nieuws.

**“Wie zichzelf kent,
kent vrijheid.”**

— Baruch Spinoza
(filosoof, 1632 – 1677)

Hoofdstuk 6 – Intuïtie: Het stille weten onder je denken

Er zijn momenten waarop je iets weet zonder dat je het kunt uitleggen, zonder dat je het hebt geanalyseerd en zonder dat je precies kunt aanwijzen waar dat weten vandaan komt.

En toch voelt het helder, rustig en opvallend kloppend. Alsof het niet ontstaat in je denken maar naar voren komt vanuit een diepere laag die altijd aanwezig is geweest

Misschien herken je dat als een gevoel dat iets wel of niet klopt nog voordat je alle informatie hebt, of als een beslissing die zich als vanzelf aandient zonder twijfel, zonder innerlijke strijd, alsof je lichaam al beweegt voordat je hoofd het begrijpt.

En juist omdat dit weten zo stil is, wordt het vaak gemist.

Niet omdat het er niet is.

Maar omdat het niet schreeuwt.

Je Intuïtie

6.1 De ruis die Intuïtie overstemt

Hoewel intuïtie altijd aanwezig is, raakt het vaak op de achtergrond doordat we hebben geleerd om eerst te denken, eerst te analyseren en eerst zekerheid te zoeken voordat we bewegen.

Hierdoor komt het dat het denken steeds meer ruimte inneemt en de subtiele signalen naar de achtergrond verdwijnen.

Niet omdat ze verdwijnen.

Maar omdat ze worden overstemd.

En hoe meer je probeert te begrijpen voordat je voelt, hoe moeilijker het wordt om dat eerste stille signaal nog te herkennen.

Oefening 1 – Het eerste signaal

De volgende keer dat je een keuze maakt, neem je een moment om het eerste gevoel op te merken dat opkomt voordat je begint te analyseren, alsof je even stil staat bij die eerste beweging die zich aandient zonder dat je haar hoeft te verklaren.

Blijf daar een paar seconden bij.

 Dat eerste gevoel is vaak dichterbij je intuïtie dan de gedachten die volgen.

6.2 Intuïtie versus Impuls

Niet elke innerlijke beweging is intuïtie, omdat impulsen ook vaak voortkomen uit emotie, spanning of oude patronen en daardoor sneller, luider en dwingender aanvoelen.

Terwijl intuïtie juist rustiger is, stiller en minder opdringerig, alsof het geen haast heeft omdat het niet hoeft te overtuigen.

Impulsen duwen.

Intuïtie nodigt uit.

En hoe vaker je dat verschil begint te voelen, hoe duidelijker het wordt welke beweging je volgt.

6.3 Intuïtie als gevolg van afstemming

Intuïtie wordt sterker naarmate je minder ruis creëert, omdat het geen vaardigheid is die je moet ontwikkelen.

Het is iets wat vanzelf duidelijker wordt wanneer je stopt met het voortdurend invullen van elke ruimte met denken, analyseren en controleren.

Wanneer je vertraagt, ontstaat er ruimte.

Wanneer er ruimte is, wordt intuïtie hoorbaar.

En zo wordt intuïtie geen mystiek iets, maar een natuurlijk gevolg van hoe je aanwezig bent.

Oefening 2 – De ruimte vóór reactie

Wanneer je de neiging voelt om direct te reageren, neem je een korte pauze waarin je niets doet, zodat je kunt voelen wat er gebeurt wanneer je het moment niet meteen invult.

Adem rustig.

Voel je lichaam.

 Merk op wat er ontstaat wanneer je wacht.

6.4 Het lichaam als kompas

Je lichaam reageert sneller dan je denken en laat vaak direct zien wat wel en niet klopt, via subtiele signalen zoals ontspanning, energie of juist spanning en terugtrekking

En hoe meer je daar aandacht aan geeft, hoe duidelijker dat kompas wordt.

Niet omdat het verandert.

Maar omdat jij het leert lezen.

6.5 Vertrouwen als basis voor intuïtie

Intuïtie volgen vraagt vertrouwen, omdat je beweegt zonder dat je het volledige pad overziet, en dat kan spannend zijn omdat je iets loslaat wat vertrouwd voelt.

Controle.


Zekerheid.

Voorspelbaarheid.

Maar juist in dat loslaten ontstaat ruimte voor iets wat dieper ligt dan denken.

Oefening 3 – Volg een kleine ingeving

Kies vandaag één kleine ingeving en volg die zonder te analyseren, niet omdat je zeker weet dat het klopt, maar omdat je oefent in het luisteren naar wat er al is.

 Merk op hoe het voelt om te bewegen zonder eerst alles te begrijpen.

6.6 Intuïtie als innerlijk kompas

Intuïtie geeft je niet altijd de volledige route, maar wel de richting, en hoe vaker je die richting volgt.

Hoe meer vertrouwen er ontstaat en hoe minder je afhankelijk wordt van constant doordenken.

Niet omdat je stopt met denken.

Maar omdat denken niet langer de enige bron is.

6.7 Tot slot – Wat je al wist

Misschien is het meest bijzondere aan intuïtie dat het je niets nieuws vertelt, maar je juist herinnert aan wat je al wist, Nog voordat je begon te twijfelen, nog voordat je leerde om jezelf te corrigeren.

En hoe vaker je daarnaar terugkeert, hoe rustiger het wordt.

Omdat je niet langer hoeft te zoeken naar iets buiten jezelf.

Maar begint te luisteren naar wat er al die tijd al was.

En daar kun je op vertrouwen. Onvoorwaardelijk

**“Intuïtie is zien
met de ziel.”**

— Dean Koontz
(schrijver, geboren 1945)

Hoofdstuk 7 – Vertrouwen: Leven zonder zekerheid

Er is een manier waarop we hebben geleerd om naar vertrouwen te kijken die logisch lijkt, maar die ons tegelijkertijd verder verwijderd van wat vertrouwen werkelijk is, omdat we het vaak zoeken.

Op de plek waar het nooit volledig gevonden kan worden, namelijk in zekerheid, in controle en in het idee dat we moeten weten hoe iets zal aflopen voordat we ons kunnen ontspannen.

Zolang die zekerheid er is, zolang je het gevoel hebt dat je overzicht hebt en dat je kunt voorspellen wat er komt, lijkt het alsof je vertrouwt, alsof je stevig staat en weet waar je aan toe bent.

Maar op het moment dat die zekerheid wegvalt, zodra iets openbreekt en je het niet meer kunt overzien, verandert dat gevoel vrijwel direct in twijfel, in onrust en in de neiging om opnieuw grip te krijgen.

En precies daar wordt zichtbaar dat wat we vertrouwen noemen vaak iets anders is.

Geen vertrouwen.

Maar controle in vermomming.

7.1 De beweging naar echt vertrouwen...

Echt vertrouwen ontstaat niet wanneer alles duidelijk is, maar juist wanneer dat niet zo is. Wanneer je niet weet hoe iets zich zal ontwikkelen en toch aanwezig blijft, zonder direct weg te bewegen van wat er gebeurt, zonder het meteen te willen oplossen of te begrijpen.

Dat betekent niet dat het comfortabel is, en ook niet dat het licht voelt, maar dat je blijft, dat je jezelf toestaat om in het moment te zijn zonder het te corrigeren.

Alsof je even niets hoeft vast te zetten voordat je verder kunt.

En misschien is dat precies waar vertrouwen begint.

Niet als overtuiging.


Maar als een houding die zich laat zien in hoe je aanwezig blijft wanneer de uitkomst onbekend is.

Oefening 1 – Blijven zonder antwoord

Denk aan iets in je leven wat nog openligt, iets waar je geen duidelijk antwoord op hebt en waar je misschien al vaker over hebt nagedacht in de hoop dat er meer helderheid ontstaat.

In plaats van opnieuw te analyseren, laat je de vraag even rusten en blijf je bij het gevoel dat daarbij hoort, zonder het meteen te willen veranderen of oplossen.

Blijf daar een paar ademhalingen bij.

 Voel wat er gebeurt wanneer je het onbekende niet invult, maar toelaat.

7.2 Controle als reactie op onzekerheid

Wanneer vertrouwen ontbreekt, ontstaat er bijna automatisch controle. Alsof je probeert een gevoel van houvast te creëren in iets wat eigenlijk open wil blijven, en hoe meer je probeert te controleren, hoe meer spanning er ontstaat omdat controle nooit volledig kan slagen.

Het leven beweegt.

Situaties veranderen.

Uitkomsten blijven onzeker.

En dus blijf je bezig, blijf je nadenken, blijf je proberen om alles kloppend te maken voordat je kunt ontspannen. Terwijl die ontspanning juist ontstaat op het moment dat je stopt met dat proberen.

7.3 Het lichaam weet het eerder

Wat vaak wordt vergeten, is dat vertrouwen niet begint in je hoofd. Het ontstaat in je lichaam, in hoe je ademt, hoe je ontspant of juist aanspant en hoe je reageert op het moment zonder dat je daar eerst een gedachte over hebt.

Je lichaam reageert direct.

Het voelt wanneer je iets probeert vast te houden.

Het voelt wanneer je controleert.

Het voelt wanneer je loslaat.

En misschien ligt daar de meest directe ingang.

Niet in het overtuigen van jezelf dat je meer moet vertrouwen, maar in het opmerken waar je nog vasthoudt en daar iets zachter worden, zodat er vanzelf meer ruimte ontstaat.

Oefening 2 – Verzachten in je lichaam

Neem een moment waarin je merkt dat je spanning voelt en breng je aandacht naar je lichaam, zonder iets te willen veranderen maar met de intentie om te voelen wat er al is.

Waar houd je vast?

Waar zit druk?

En zonder te forceren, laat je daar iets los, misschien heel subtiel, misschien nauwelijks merkbaar, maar genoeg om ruimte te laten ontstaan.

👉 Merk op hoe vertrouwen begint in ontspanning, niet in denken.

7.4 Vertrouwen als voortdurende beweging

Vertrouwen is geen beslissing die je één keer maakt en daarna vasthoudt maar een permanente beweging die in jou leeft.

Telkens wanneer je geconfronteerd wordt met iets wat je niet kunt controleren en telkens wanneer je merkt dat je wilt grijpen dat je dan toch even wacht.

In die kleine momenten, waarin je niet direct reageert, verdiept vertrouwen zich, niet omdat je het probeert, maar omdat je het ervaart.

En misschien is dat waarom het zo moeilijk te begrijpen is.

Omdat het niet ontstaat door te denken.

Maar door te doen ... en soms juist door niet te doen.

7.5 Van weerstand naar verbinding...

Wanneer er iets gebeurt wat je niet had gekozen, ontstaat er vaak direct weerstand, een neiging om het anders te willen, om terug te willen naar hoe het was.

Of vooruit naar hoe het zou moeten zijn, maar wanneer je niet direct weg beweegt en blijft bij wat er is, verandert er iets subtiels.

Niet de situatie.

Maar jouw relatie ermee.

Wat eerst zwaar voelde, wordt iets lichter.

Wat eerst bedreigend voelde, wordt iets opener.

Niet omdat het verdwijnt.

Maar omdat jij niet langer tegenwerkt wat er al is.

Oefening 3 – Niet weg bewegen

Kies een moment waarop je iets voelt wat je normaal gesproken zou vermijden en blijf daar even bij, zonder het te analyseren, zonder het op te lossen en zonder afleiding te zoeken.

Voel wat er gebeurt wanneer je niet weggaat.

 Merk op hoe de intensiteit verandert wanneer je blijft.

7.6 Je hoeft het niet zeker te weten

Misschien is dit het punt waarop iets kan verschuiven. Niet als een inzicht dat je meteen begrijpt, maar als iets wat langzaam begint te landen.

Je hoeft het niet zeker te weten om verder te kunnen.

Je hoeft niet alles te begrijpen om richting te voelen.

Je hoeft niet alles te controleren om veiligheid te ervaren.

Wat je nodig hebt, ontstaat vaak pas wanneer je stopt met het vooraf vast te willen leggen.

7.7 Tot slot – Het vertrouwen dat blijft

Vertrouwen is niet iets wat je hebt wanneer alles duidelijk is, maar iets wat zichtbaar wordt wanneer dat niet zo is, wanneer je blijft, wanneer je aanwezig bent en wanneer je stopt met vechten tegen wat zich aandient.

En misschien is dat de diepste vorm van rust.

Niet omdat alles klopt.

Maar omdat jij niet langer weg beweegt van wat er is maar terugkeert naar je natuurlijke ritme...

“Vertrouwen begint
waar controle eindigt.”

— Osho
(spiritueel leraar, 1931 – 1990)

Hoofdstuk 8 – Natuurlijk ritme: Leven in flow zonder forceren...

Er is een manier van leven waarin dingen zich lijken te ontvouwen zonder dat je ze voortdurend hoeft te sturen, waarin de ene beweging als vanzelf overgaat in de volgende en waarin je niet steeds hoeft stil te staan bij wat je moet doen.

Het moment zelf geeft al richting, alsof er een onderliggende stroom is die je niet zelf creëert maar waar je wel voortdurend onderdeel van bent.

Misschien heb je dat wel eens ervaren, een moment waarop je niet nadacht over wat de juiste stap was, maar waarin je simpelweg bewoog met wat zich aandiende, zonder twijfel.

Zonder weerstand en zonder dat gevoel dat je iets moest forceren om het te laten kloppen, alsof alles zich vanzelf organiseerde zonder dat jij het hoefde te dragen.

Dat is wat we natuurlijk ritme noemen.

Niet iets wat je maakt.

Maar iets wat zichtbaar wordt wanneer je stopt met verstoren.

8.1 Hoe je langzaam uit je ritme raakt...

Het bijzondere is dat dit ritme nooit verdwijnt, maar dat je er wel van verwijderd kunt raken.

Niet door één grote gebeurtenis maar door een reeks kleine aanpassingen waarin je steeds iets minder luistert naar wat je voelt en steeds iets meer volgt wat je denkt dat nodig is.

Je leert om door te gaan wanneer je lichaam aangeeft dat het moe is.

Moe van keuzes maken op basis van logica terwijl er ergens een subtiel gevoel is dat iets niet klopt en om te functioneren binnen structuren die weinig ruimte laten voor variatie.

Totdat er langzaam een scheiding ontstaat tussen wat er in je leeft en hoe je beweegt.

En die scheiding is vaak niet direct zichtbaar.

Je blijft doen wat je altijd deed.

Je blijft functioneren.

Je blijft vooruitgaan.


Maar ergens onder die beweging voel je dat het minder stroomt, dat het zwaarder wordt, alsof je niet meer volledig meebeweegt maar jezelf steeds een beetje moet duwen.

Oefening 1 – Terug naar het voelen van je ritme

Neem vandaag een moment waarop je even niets hoeft en richt je aandacht naar binnen, niet met de intentie om iets te veranderen maar om te voelen hoe je energie werkelijk is, alsof je voor het eerst opmerkt wat je lichaam al die tijd al aangeeft.

Voel of er beweging wil ontstaan of juist rust.

Voel of je lichaam ruimte heeft of spanning draagt.

 Sta jezelf toe om daar even bij te blijven zonder het te corrigeren.

8.2 De onbewuste taal van je lichaam...

Je lichaam spreekt voortdurend, maar niet in woorden en ook niet op een manier die zich opdringt. Daardoor wordt het gemakkelijk om die subtiele signalen te missen.

Vooral omdat je gewend bent om te luisteren naar wat luid is, naar wat urgent voelt en naar wat direct om actie vraagt.

En toch zijn de subtiele signalen er altijd.

In de manier waarop je adem verandert wanneer iets niet klopt.

In de lichte ontspanning die ontstaat wanneer iets wel in lijn is.

In de verschuiving van energie die je voelt nog voordat je begrijpt waarom.

Maar wanneer je daar geen aandacht aan geeft, vervaagt dat gevoel langzaam. Niet omdat het verdwijnt maar omdat je er steeds minder op afstemt, totdat het bijna lijkt alsof het er niet meer is.

En precies daar begint de weg terug.

Niet door iets nieuws te leren.

Maar door opnieuw te luisteren, te zien en te ervaren.

8.3 Overgave als natuurlijke beweging

Overgave wordt vaak verkeerd begrepen alsof het betekent dat je opgeeft of dat je passief wordt.

Terwijl het in werkelijkheid juist een vorm van intelligentie is waarin je stopt met tegenwerken wat zich al aandient zodat je kunt voelen wat er werkelijk wil gebeuren.

Het is geen stilstand...

Het is verbinden met...

Het is afstemmen op...

Het is zien wat is...

Het is luisteren naar...

Een verschuiving van duwen naar volgen, van forceren naar toelaten, van proberen naar voelen, waarin je niet minder doet maar anders beweegt.

Alsof je jezelf toestaat om niet langer tegen de stroom in te gaan maar mee te bewegen met wat er al is.

En wanneer je dat doet, ontstaat er iets opvallends.

Beweging wordt lichter.

Keuzes worden helderder.

Actie ontstaat zonder spanning.

Niet omdat alles eenvoudig wordt.

Maar omdat jij niet langer tegenwerkt.

Oefening 2 – Eén moment van niet forceren

Kies vandaag een moment waarop je normaal gesproken zou doorzetten, ondanks dat je ergens voelt dat het niet klopt.

En in plaats van direct door te gaan, neem je een korte pauze waarin je niets verandert maar alleen voelt wat er speelt.

Niet om het te vermijden.

Maar om het te ontmoeten.

👉 Merk op wat er gebeurt wanneer je de drang om te forceren even loslaat.

8.4 De subtiële intelligentie van timing

Binnen natuurlijk ritme speelt timing een rol die je niet kunt berekenen maar wel kunt herkennen, alsof je begint te voelen wanneer iets klaar is om te bewegen.

Soms voelt het moment precies goed, zonder dat je weet waarom.

Soms blijft iets stil, terwijl je denkt dat het al had moeten gebeuren.

En juist in dat verschil zit een vorm van intelligentie die niet uit je denken komt, maar uit een diepere afstemming op hoe dingen zich ontvouwen.

En hoe vaker je daarnaar luistert, hoe duidelijker het wordt, niet als zekerheid, maar als herkenning.

Oefening 3 – Vertrouwen op het juiste moment

Kies vandaag één moment waarop je de neiging voelt om direct te handelen, en in plaats van meteen te bewegen, neem je een korte pauze waarin je voelt of het moment werkelijk klopt.

Niet om uit te stellen.

Maar om te luisteren.

👉 Merk op of de beweging vanzelf duidelijker wordt wanneer je niet duwt.

8.5 Het ritme van je eigen natuur

Vooral wanneer je dieper begint te voelen, merk je dat jouw energie niet lineair is maar beweegt in golven, in momenten van helderheid en actie afgewisseld met momenten van rust en terugtrekking.

En juist die afwisseling vormt de basis van een natuurlijk ritme dat niet constant hoeft te zijn om krachtig te zijn.

En wanneer je probeert om dat ritme recht te trekken, om altijd hetzelfde tempo aan te houden, ontstaat er spanning, omdat je jezelf in een vorm probeert te duwen die niet past bij hoe je werkelijk beweegt.

Maar wanneer je dat ritme begint te respecteren, wanneer je ruimte laat voor zowel beweging als stilte, ontstaat er iets wat dieper voelt dan controle.

Een gevoel van gedragen worden door je eigen energie.

8.6 Natuurlijk ritme als gevolg, niet als doel

Natuurlijk ritme is niet iets wat je kunt bereiken door ernaar te zoeken.

Omdat het juist ontstaat wanneer je stopt met proberen om het te creëren, wanneer je niet langer bezig bent met hoe iets moet voelen.

Je hoeft je natuurlijk ritme niet te maken maar simpelweg aanwezig te zijn in wat er gebeurt.

Je hoeft alleen te stoppen met haar te blokkeren.

En dat gebeurt vaak op de momenten waarop je vertraagt, waarop je luistert en waarop je ruimte laat voor wat zich al aandient zonder het meteen richting te geven.

8.7 Terug naar je eigen tempo

Misschien is dit het punt waarop iets kan landen, niet als een idee dat je meteen begrijpt maar als een gevoel dat langzaam begint te verschuiven.

Dat je niet sneller hoeft.

Niet beter hoeft.

Niet meer hoeft.

Maar dat je alleen hoeft terug te keren naar je eigen tempo, naar de beweging die al in je zit en die zichtbaar wordt wanneer je stopt met jezelf te sturen op basis van wat buiten je ligt.

En hoe vaker je daarnaar terugkeert, hoe vanzelfsprekender het wordt, hoe minder je hoeft te duwen en hoe meer je begint te merken dat het leven zich al beweegt.

Niet tegen je.

Maar met je.

**“Angst verdwijnt
niet door controle
maar
door aanwezigheid...”**

— Pema Chodron
(boeddhistisch leraar en auteur, geboren 1936)

Hoofdstuk 9 – Elk moment TaoMind

Er komt een moment waarop wat je hebt gelezen, geoefend en gevoeld niet langer voelt als iets wat je toepast, maar als iets wat zich vanzelf begint te verweven met hoe je denkt, hoe je beweegt en hoe je aanwezig bent in de wereld.

Alsof de scheiding tussen ‘oefenen’ en ‘leven’ langzaam vervaagt en er iets ontstaat wat niet meer afhankelijk is van inspanning.

Niet omdat je alles beheerst.

Maar omdat je minder probeert te beheersen.

En misschien merk je dat al in kleine dingen, in hoe je anders reageert op situaties die je eerder uit balans brachten, in hoe je iets langer blijft bij wat je voelt zonder het meteen te veranderen, of in hoe je merkt dat er meer ruimte ontstaat tussen wat er gebeurt en hoe je daarop reageert.

En juist in die ruimte begint TaoMind zich te verankeren.

Niet als techniek.

Maar als levenshouding.

9.1 De samenhang die je niet hoeft te begrijpen

Wanneer je terugkijkt naar alles wat je hebt doorlopen, lijkt het misschien alsof het losse onderdelen zijn, waarnemen zonder oordeel, handelen zonder strijd, terugkeren naar leegte, vertrouwen, intuïtie, natuurlijk ritme, het doorzien van patronen en het openen van nieuwe mogelijkheden, maar in werkelijkheid vormen ze geen losse stappen.

Ze vormen één beweging.

Een beweging waarin alles met elkaar verbonden is, waarin waarnemen vanzelf leidt tot ruimte, ruimte tot afstemming, afstemming tot actie en actie zich weer oplost in stilte.

Alsof je niet langer van het ene naar het andere gaat, maar onderdeel wordt van een voortdurend natuurlijk ritme.

En het bijzondere is dat je die samenhang niet hoeft te begrijpen om haar te ervaren.

Je hoeft haar alleen toe te laten.

Oefening 1 – Alles laten samenkomen

Neem een moment waarin je niets hoeft en richt je aandacht niet op één specifiek onderdeel, maar op het geheel van je ervaring, alsof je voelt hoe alles tegelijk aanwezig is, je lichaam, je gedachten, je ademhaling en de ruimte om je heen.

Probeer niets te veranderen.

Laat alles er zijn.

 Merk op hoe er vanzelf een gevoel van samenhang ontstaat wanneer je niet focust op één punt.

9.2 Leven zonder constant te corrigeren

Een van de meest subtiele verschuivingen die plaatsvindt wanneer TaoMind zich verdiept, is dat je stopt met het voortdurend corrigeren van jezelf

Omdat je minder bezig bent met hoe iets zou moeten zijn en meer aanwezig bent in hoe het daadwerkelijk is.

Je hoeft niet elk gevoel te begrijpen.
Je hoeft niet elke gedachte te veranderen.
Je hoeft niet elke situatie op te lossen.

En juist daardoor ontstaat er iets wat eerder niet mogelijk was.

Rust.

Niet omdat alles perfect is.

Maar omdat jij niet langer alles probeert perfect te maken.

9.3 De eenvoud die overblijft

Wanneer je minder probeert te sturen, minder probeert vast te houden en minder probeert te begrijpen voordat je ervaart, blijft er iets eenvoudigs over.

Een directe relatie met het moment waarin je niet eerst door lagen van je wereldmodel hoeft voordat je kunt voelen wat er speelt.

Je ademt.

Je kijkt.

Je beweegt.

Je luistert.


En dat klinkt misschien simpel, maar in die eenvoud zit een diepte die pas zichtbaar wordt wanneer je stopt met compliceren, wanneer je niet langer op zoek bent naar meer, maar begint te zien wat er al is.

Oefening 2 – Terug naar eenvoud

Kies een moment in je dag en vertraag bewust, niet door minder te doen, maar door meer aanwezig te zijn in wat je doet, alsof je even volledig in het moment stapt zonder vooruit te denken of terug te kijken.

Voel je ademhaling.

Voel je lichaam.

 Merk op hoe de ervaring verandert wanneer je niets toevoegt.

9.4 Het leven beweegt, ook zonder jou

Misschien is dit een van de meest bevrijdende inzichten.

Dat het leven zich beweegt, ook zonder dat jij het voortdurend stuurt, dat processen doorgaan, dat situaties zich ontwikkelen en dat er een intelligentie aanwezig is die groter is dan wat je kunt overzien.

En dat betekent niet dat je geen invloed hebt.

Maar wel dat je niet alles hoeft te dragen.

Je hoeft niet elk moment te controleren om richting te ervaren.

Je hoeft niet alles te begrijpen om verder te kunnen.

Je hoeft niet alles vast te houden om niet te verliezen.

Want er is al beweging.

Altijd.

9.5 Vertrouwen als basis, niet als doel

Waar vertrouwen eerder misschien voelde als iets wat je moest ontwikkelen, wordt het langzaam iets wat vanzelf ontstaat. Wanneer je minder weerstand biedt aan wat er gebeurt, alsof vertrouwen niet langer iets is wat je probeert te bereiken, maar iets wat overblijft wanneer je stopt met vechten.

Niet omdat alles duidelijk is.


Maar omdat jij aanwezig blijft.

En in die aanwezigheid zit een stabiliteit die niet afhankelijk is van omstandigheden, maar van hoe je ermee omgaat.

Oefening 3 – Gedragen worden door het moment

Neem een moment waarop je normaal gesproken zou proberen om grip te krijgen en laat die neiging even los, niet volledig, maar net genoeg om te voelen wat er gebeurt wanneer je niet direct ingrijpt.

Blijf aanwezig.

 Merk op hoe het moment zich draagt zonder dat jij het hoeft te forceren.

9.6 TaoMind in het dagelijks leven

TaoMind wordt pas werkelijk zichtbaar wanneer het zich uitdrukt in het alledaagse, in de kleine momenten waarin je kiest om even niet te reageren, waarin je voelt voordat je handelt en waarin je ruimte laat voor wat zich aandient zonder het meteen te willen sturen.

In een gesprek waarin je luistert in plaats van reageert.
In een beslissing waarin je voelt in plaats van analyseert.
In een moment van spanning waarin je blijft in plaats van weggaat.

En juist die kleine verschuivingen maken het verschil, niet omdat ze groot zijn, maar omdat ze zich opstapelen en langzaam een andere manier van leven vormen.

9.7 Je hoeft nergens naartoe

Misschien is dit de grootste paradox.

Dat je nergens naartoe hoeft om te komen waar je al bent.

Dat de zoektocht die je misschien bent begonnen niet leidt naar iets buiten jezelf, maar terug naar iets wat altijd al aanwezig was, alleen soms overstemd door alles wat je dacht dat nodig was.

En wanneer dat begint te landen, verandert er iets fundamenteels.

Niet in wat je doet.

Maar in hoe je het ervaart.

9.8 Tot slot – De Weg leeft door jou

TaoMind is geen eindpunt.

Geen staat die je bereikt en daarna vasthoudt.

Het is een ritme dat zich blijft ontvouwen, een manier van aanwezig zijn die zich verdiept met elke ervaring, elke ademhaling en elk moment waarin je kiest om niet weg te bewegen van wat er is.

En misschien is dat wat Laozi bedoelde.

Niet dat je de Weg moet volgen.

Maar dat je haar leeft.

Niet als iets buiten jezelf.

Maar als iets wat zich door jou heen beweegt.

Altijd.

“Vertrouwen is de vogel
die het licht voelt
en zingt terwijl
de dageraad nog donker is...”

— Rabindranath Tagore
(dichter en filosoof, 1861 – 1941)

Hoofdstuk 10 – Jij bent er al...

Misschien voelt het alsof je iets hebt afgerond, alsof je een reis hebt gemaakt door woorden, inzichten en ervaringen die zich langzaam tot een geheel hebben gevormd.

En toch is er geen echt einde, geen punt waarop je kunt zeggen dat je er bent. Omdat wat je hebt gelezen niet bedoeld is om iets af te sluiten, maar om iets te openen, iets dat niet buiten je ligt, maar zich juist van binnenuit begint te bewegen.

Een verschuiving die niet groot hoeft te zijn om echt te zijn, en die zich misschien niet meteen laat zien in wat je doet, maar eerder in hoe je kijkt, hoe je reageert en hoe je aanwezig bent in de kleinste, meest stille momenten van je dag, waarin niets hoeft te veranderen en toch alles anders kan voelen.

En misschien merk je dat al, niet als een duidelijk inzicht, maar als iets zachts, iets wat zich niet opdringt maar wel aanwezig blijft.

10.1 Wat je niet meer hoeft te zoeken

Er is een subtiele neiging om te blijven zoeken, om te denken dat er nog iets ontbreekt, dat er nog een volgende stap is die je moet begrijpen of bereiken voordat alles werkelijk klopt, maar wat zich langzaam begint te ontfouwen, is dat veel van wat je zocht nooit echt buiten je heeft gelegen.

Niet in kennis die je nog moest verzamelen.

Niet in controle die je nog moest krijgen.

Niet in een versie van jezelf die je nog moest worden.

Maar in het vermogen om aanwezig te zijn in wat er al is, zonder het direct te willen veranderen, alsof je voor het eerst ziet dat het moment zelf al compleet is, zonder dat het aangevuld hoeft te worden.

En juist daar, in dat niet meer zoeken, ontstaat iets wat dieper gaat dan vinden.

Oefening – Even niets toevoegen

Sluit je ogen en laat voor een moment alles zoals het is, zonder iets toe te voegen, zonder iets weg te nemen en zonder de ervaring te sturen, alsof je jezelf toestaat om simpelweg aanwezig te zijn zonder bedoeling.

Gedachten mogen komen en gaan.

Gevoelens mogen er zijn.

Je ademhaling beweegt vanzelf.

 Merk op hoe het moment zichzelf draagt zonder dat jij het hoeft te vullen.

10.2 Het leven hoeft niet opgelost te worden

Misschien is een van de meest bevrijdende inzichten dat het leven niet iets is wat opgelost hoeft te worden.

Laat los het idee dat er ergens een eindpunt zou zijn waarin alles duidelijk is, alles klopt en niets meer schuurt, terwijl het leven zich juist blijft bewegen, blijft veranderen en zich nooit volledig laat vastzetten in één vorm.

En wanneer je dat begint te zien, ontstaat er ruimte, omdat je niet langer hoeft te wachten tot alles rustig is om zelf rust te ervaren, en niet langer hoeft te wachten tot alles duidelijk is om richting te voelen, maar kunt merken dat rust en richting al aanwezig zijn, zelfs midden in beweging.

Niet omdat alles opgelost is.

Maar omdat jij stopt met het idee dat het opgelost moet worden.

10.3 Jij als onderdeel van de stroom

Je staat niet los van het leven dat je probeert te begrijpen, maar beweegt er voortdurend in. Zoals een golf niet losstaat van de oceaan, maar een tijdelijke vorm is van iets wat altijd in beweging is, nooit afgescheiden en nooit op zichzelf bestaand.

En misschien verandert dat iets in hoe je kijkt.

Niet als een gedachte die je moet aannemen, maar als een ervaring die je kunt voelen.

Vooraf wanneer je even stopt met jezelf te zien als degene die alles moet dragen, en begint te merken dat je al gedragen wordt.

Niet door iets buiten je.

Maar door de beweging zelf.

10.4 De eenvoud die overblijft

Wanneer alles wat je hebt gelezen langzaam bezinkt en de woorden hun vorm beginnen los te laten, blijft er misschien iets eenvoudigs over. Iets wat niet ingewikkeld is en niet groots, maar juist stil en direct, alsof het altijd al aanwezig was onder alles wat je dacht te moeten begrijpen.

Ademen zonder erover na te denken.

Voelen zonder het te verklaren.

Aanwezig zijn zonder iets toe te voegen.

En in die eenvoud zit een diepte die niet ontstaat door meer te doen, maar juist door minder te verstoren wat er al is.

10.5 Wanneer je het weer even kwijt bent

Er zullen momenten komen waarop je dit vergeet, waarop je weer wordt meegenomen in denken, in spanning. In het gevoel dat je iets moet oplossen of controleren voordat je verder kunt, en dat is geen fout, geen terugval en geen teken dat je iets niet goed doet.

Het is onderdeel van de beweging.

Je hoeft jezelf daar niet uit te halen.

Je hoeft alleen te herkennen wanneer je bent afgedwaald, zodat je weer kunt terugkeren, niet naar een perfecte staat, maar naar het moment zelf, dat altijd beschikbaar blijft, ongeacht hoe ver je denkt te zijn gegaan.

10.6 Geen perfecte versie van jezelf

Misschien is dit de laatste laag die mag verzachten, het idee dat er een beste versie van jezelf bestaat waar je naartoe moet groeien, een eindpunt waarin alles klopt en waarin niets meer hoeft te veranderen.

Maar die versie bestaat niet.

En juist dat besef opent iets.

Omdat het betekent dat je jezelf niet hoeft te verbeteren om compleet te zijn, dat je niet hoeft te worden wat je nog niet bent, maar alleen hoeft te erkennen wat er al is, precies zoals het zich aandient.

Niet als eindpunt.

Maar als begin.

10.7 Tot slot – De kracht van de leegte

En misschien komen we daarmee terug bij de kern, niet als conclusie, maar als iets wat zich langzaam laat voelen.

De kracht van de leegte is geen leegte als gemis, maar leegte als ruimte, als openheid, als de plek waarin niets vastligt en juist daarom alles kan ontstaan, zonder dat het geforceerd hoeft te worden.

Het is de ruimte waarin je niet hoeft te sturen, niet hoeft vast te houden en niet hoeft te begrijpen voordat je kunt bewegen, omdat beweging vanzelf ontstaat wanneer er niets is wat haar tegenhoudt.

En hoe vaker je daar naar terugkeert, hoe duidelijker het wordt dat het leven zich al beweegt.

Altijd.

10.8 Jij bent er al

Misschien is dit wat overblijft wanneer alles stilvalt.

👉 Je bent er al.

Niet straks.

Niet wanneer je alles begrijpt.

Niet wanneer je alles hebt opgelost.

Maar nu.

In dit moment.

Precies zoals het is.

Nawoord – Wat blijft wanneer je sluit

Misschien leg je dit boek niet echt weg, maar laat je het gewoon even rusten.

En misschien blijft er iets hangen. Niet als een gedachte, maar als een gevoel.

Iets zachts, dat je niet hoeft te begrijpen.

En dat is genoeg.

Binnen *TaoMind* zie ik het leven als een natuurlijk ritme. Iets wat niet gestuurd hoeft te worden, maar gevolgd mag worden. Je hoeft niets vast te houden. Wat echt raakt, zakt vanzelf op zijn plek.

In jouw tempo.

Misschien merk je straks kleine verschuivingen. Dat je anders reageert.

Dat je soms even wacht Dat je intuïtie net iets duidelijker voelbaar wordt..

Niet in controle, maar in vertrouwen.

In het toelaten van wat er al beweegt.

En ja, je valt ook weer terug.

In oude patronen, in willen begrijpen of sturen.

Ook dat hoort bij dit ritme.

Je hoeft het alleen te herkennen.

En dan weer een beetje terug te keren.

Niet perfect, maar genoeg.

Je hoeft niet te veranderen.

Niet harder te zoeken.

Alleen af en toe stil te staan en te luisteren.

Misschien is dat het leven.

Dat je niets hoeft toe te voegen.

Dat je intuïtie er al is.

Dat vertrouwen niet gemaakt hoeft te worden.

Dat je er al bent. Dit moment, precies zoals het zich nu ontvouwt.

Groet

Jeroen