

Moeiteloos ontwaken

*Al je ideeën over verlichting loslaten
en je natuurlijke pad volgen*

Alex van Galen



samsara

Eerste uitgave gebonden versie 2026

Copyright © 2021 Alex van Galen

Copyright © 2021 Deze uitgave: uitgeverij Samsara, Amsterdam

Omslagontwerp: Hester van Toorenburg, naiabookdesign.com

Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93394 76 6

NUR 728

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

www.samsarabooks.com

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	II
Deel I: Extase zoeken	2I
Een kiezel, je schoen	23
De leraar	27
Mind games	35
Tegen een muur lopen	40
Een bal onder water houden	45
De afwas doen	5I
Voorbij spirituele zelfsabotage?	57
Twee benen in twee boten	68
Deel II: Je lichaam in	75
Leven vanuit je buik	77
Vrede sluiten met je organen	85
<i>Oefening: De innerlijke glimlach</i>	89
<i>Oefening: Helende klanken</i>	100
Jezelf verbinden met de aarde	108
<i>Oefening: Deep Earth Pulsing</i>	113
<i>Oefening: Je benen in de aarde</i>	115
De parel van compassie	116
<i>Oefening: Radicaal accepteren</i>	121

Seksuele energie integreren	123
<i>Oefening: Mindfulness in bed</i>	138
Seksuele energie verfijnen: Kan en Li	144
 Deel III: Je natuurlijke pad vinden	 151
Concepten loslaten	153
Ontwaken	156
Iedereen kan ontwaken	162
Het pad	166
Technieken	168
Discipline	173
Mislukkingen	175
Doorbraken	178
Het pad van natuurlijke groei	179
God	181
De tao	188
Wie ben ik?	191
Je rugzak neerzetten	195
Ontwaken integreren	199
 Slot	 205
De laatste mind game	207
Nawoord	209
Literatuur	213

Voor Aydin

Voorwoord

Buiten woedt de coronacrisis, de collectieve mislukking van al onze mooie plannen en ideeën. Ik zit hier binnen aan de keukentafel en kijk naar het dennenboompje in mijn kleine tuin. Daar zitten twee mussen iedere ochtend samen op een tak, heel vredig. In het vogelhuisje bouwen twee koolmeesjes samen een nest: ze vliegen de hele dag af en aan. De mensenwereld is tot stilstand gekomen, maar ik voel de natuur opgelucht ademen. In de stilte is het gemakkelijker geworden om contact te maken met de aarde, de planten, de bomen en de vogels. De zon verwarmt mijn tafel en dompelt me onder in een onbeschrijfelijk geluk.

Alex van Galen, Heeze, 2020

Inleiding

*‘Wie kennis zoekt, verzamelt iedere dag meer en meer.
Wie de tao volgt, laat iedere dag iets los.’*

LAOZI, TAO TE CHING

Ontwaken is een natuurlijk proces. We zijn als bloemen die naar het zonlicht toe groeien. Eerst zoeken we het geluk nog buiten onszelf, maar als we ouder en wijzer worden, beseffen we dat we het niet vinden in de zoveelste nieuwe relatie of mooie carrière. We willen een vorm van geluk die niet steeds uit onze handen glipt en gaan op zoek naar de bron zelf. We worden ‘spiritueel’. Maar zodra we bewust willen ontwaken of de verlichting willen bereiken, gaat het vaak mis. We beginnen onszelf tegen te werken en blokkeren daarmee onze natuurlijke groei.

We hebben allerlei ideeën over hoe ontwaken eruit ziet en hoe we dat moeten aanpakken. We volgen leraren die ons naar het beloofde land zullen leiden en we mediteren ons suf. Vooral mannen zijn er goed in om ‘het project verlichting’ systematisch aan te pakken. Het wordt een echt ego-ding. Hoe meer onze knieën pijn doen bij de meditatie, des te meer verdienen we dat nieuwe inzicht, die doorbraak naar het uiteindelijke geluk. Tenminste, dat denken we.

Af en toe vangen we een glimp op van zo'n inzicht. Dan voelen we ons heel even één met alles wat leeft en denken we dat we er eindelijk iets van begrijpen. We verwachten dat dit gevoel voor altijd zal blijven. Maar dan vallen we weer terug. We landen weer in 'de harde werkelijkheid'. Oude patronen, waar we maar niet van af komen. Dat knagende gevoel dat er meer moet zijn dan dit leven, dit ongemakkelijke 'nu', dit vermoeiende 'ik'. Waarom lukt het niet om ons geluk vast te houden? Wat is het ontbrekende inzicht? Het moet haast wel aan ons liggen. Dus gaan we nog harder werken om onszelf te fiksen.

Hoe kan iets wat zo natuurlijk is, zo ingewikkeld worden?

Je kunt niet ontwaken zonder echt contact te maken met jezelf en met je eigen lichaam. Want echt ontwaken begint juist in je lichaam. Daar sla je alle emoties op die je niet kunt verwerken en stop je alle gevoelens weg waar je eigenlijk bang voor bent: je boosheid en angst, je seksuele verlangens en diepste instincten. Als je je daarvan afkeert, snij je jezelf af van de enorme levenskracht die je in je hebt. Hoe kan verlichting volledig zijn als die alleen maar in je hoofd zit? Spiritualiteit zonder je lichaam erbij te betrekken is bijna automatisch een vorm van *spiritual bypassing*: je gebruikt je spiritualiteit om je echte problemen uit de weg te gaan.

En dan wordt ontwaken een heel moeizaam proces.

Ik heb deze frustraties meer dan vijftientwintig jaar gehad. Ik mediteerde intensief onder begeleiding van

een gerealiseerde yogi. Toch bleef ik het gevoel hebben dat ik 'er' niet was. Dat ik 'iets' miste en dat ik dus faalde. Ik had wel diepe ervaringen in mijn meditatie, zogenaamde *samadhi*-ervaringen, maar die kon ik nooit lang vasthouden. Een halfuur later stond ik alweer tegen mijn kinderen te schreeuwen. Ook had ik overgewicht en allerlei kwalen en zat ik niet lekker in mijn lichaam. Ik merkte dat veel mensen die mediteerden niet in balans waren, of naar mijn smaak iets te 'blij' waren, terwijl ze ondertussen niet aan hun echte issues werkten en elkaar de tent uit vochten.

Ik besloot het anders aan te pakken. Ik leerde taoïstische technieken die me in contact brachten met mijn lichaam en mijn emoties. Ik leerde me beter te aarden en mijn seksualiteit te integreren in mijn spirituele pad. Daarbij moest ik alle vastgeroeste concepten over mezelf loslaten. En toen kwamen er opeens diepere ontwakingservaringen die ik helemaal niet zag aankomen, waar ik niet naar op zoek was geweest. Soms beseftte ik pas maanden later dat ik me niet alleen 'heel erg lekker' had gevoeld, maar dat het authentieke momenten van ontwaken waren geweest die me voorgoed veranderd hadden. En het vreemdste was: het leek wel of ik er helemaal niks voor had hoeven doen.

Het was moeiteloos gegaan.

Ontwaken is de werkelijkheid accepteren en ervaren zoals die echt is. En je eigen lichaam is het meest directe contact met die werkelijkheid. Als we alleen