



# Spiritueel ontwaken

## *Volg je ja-gevoel*

Het pad van innerlijke vrede en vrijheid is niet altijd gebaad of makkelijk te volgen. Er schuilen gevaren, valkuilen en uitdagingen. Wanneer we het bewandelen vanuit onze conditioneringen en persoonlijkheid, lijkt het soms zelfs onbegaanbaar. Maar het goede nieuws is dat het juist de moeilijkheden en het gedoe op dat pad zijn die ons de mogelijkheid bieden tot spiritueel ontwaken.

**H**et zijn juist de gevaren, valkuilen en uitdagingen waar onze lessen voor bewustwording in liggen. Hoe pijnlijk dat soms ook is. Maar hoe werkt dat dan? We hebben allemaal als kind pijn of tekort meegemaakt. De instincten van ons lichaam en onze geest hebben ons destijds proberen te beschermen door overlevingsstrategieën in te zetten. Onderdeel van dit soort strategieën is dat we een overtuiging over onszelf of het

leven gaan geloven die ons een illusie van houvast geeft. Bijvoorbeeld: 'De wereld is onveilig. Ik moet de touwtjes stevig in handen nemen om controle te houden.' Iedereen weet uit ervaring dat het gemakkelijker is om overlevingsstrategieën in te zetten dan ze weer los te laten wanneer de situatie eenmaal veilig en gezond is. En ondanks dat we soms weten dat een bepaald patroon ongezond is, blijven we het toch herhalen. Naarmate we volwassen worden leiden de onderliggende overtuiging, de pijn en de overlevingsstrategie uiteindelijk tot meer van hetzelfde. Angstige gedachten gevoelens en patronen om deze gedachten en gevoelens te vermijden, leiden juist tot meer angstige situaties en gevoelens. Verdriet tot meer verdriet, hardheid tot meer hardheid, machtsstrijd tot meer machtsstrijd, onverschilligheid tot meer onverschilligheid enzovoort. De diep weggestopte pijn, de overtuigingen en de manier waarop we hebben leren omgaan met de pijn, trekken op deze manier als een magneet steeds vergelijkbare situaties aan. Er is al veel geschreven over deze magneetwerking. Ze wordt de 'wet van aantrekkingskracht' genoemd.

*Wat het leven van je vraagt, is om je te openen voor de werkelijkheid en los te laten wat je over de werkelijkheid gelooft*

### **Volg je een ja- of een nee-gevoel?**

Dit mechanisme maakt het pad naar en van vrede en vrijheid er niet gemakkelijker op. Tegelijkertijd is dat nu juist het pad van verlichting: dat het licht ook de delen verlicht die nog in de schaduw en in het donker liggen. De liefde die je in essentie bent wil naar alle delen van jezelf stromen. Ook naar de pijnlijke en 'lelijke' delen. Op een gegeven moment doet het lijden zo veel pijn dat je bereid bent om de gebaande paden te verlaten en op zoek te gaan naar het licht, de liefde en de heling van Bewustzijn. Dat vind ik zo mooi en ontroerend aan verlichting. Ze wacht liefdevol en geduldig op je tot je je opent. Ze wil je helemaal! Meer en meer realiseer je je dat er alleen licht en liefde is en dat alles verschijnt in en als licht/Bewustzijn. Wat het leven van je vraagt, is om je te openen voor de werkelijkheid en los te laten wat je





## bewustwording

tekst: Linda Rood / [www.lindarood.nl](http://www.lindarood.nl)


over de werkelijkheid gelooft. Dat klinkt gemakkelijker dan het is, omdat het voor het lichaam en de geest tegennatuurlijk lijkt om zich open te stellen voor pijn en pijnlijke reacties. Het lichaam neigt juist naar verkramping, onderdrukking en vermindering van het voelen van deze pijn; dat zijn je conditioneringen. Toch is dát waar de levensstroom naartoe stroomt als je het opmerkt en erop afstemt. Ik noem dit het volgen van je 'ja-gevoel'. Een ja-gevoel is een gevoel van ruimte en vrede, een diep weten dat het goed is zoals het is. Door je te openen en de levensstroom te volgen, ervaarbaar als een ja-gevoel, kan Bewustzijn helen wat nog verdeeld is. Bovendien stroomt de levensstroom van nature naar ontplooiing van je potentieel.

### Luisteren naar de signalen

Wanneer je oude overtuigingen en patronen loslaat, merk je dat je leven vanzelf daarheen stroomt waar voor jou een kans op zelfontplooiing ligt. Mogelijkheden komen op je pad en steeds openbaart zich de volgende stap die je kunt zetten. Wanneer je

echter tegen de levensstroom in ploetert, bevestigt de pijn zichzelf en lijkt de overtuiging die je diep vanbinnen gelooft daarmee bewaarheid: 'Zie je wel, het leven is gevaarlijk en ik moet mezelf beschermen, verdedigen, controle houden en mijn best doen om te overleven.' Situaties bevestigen keer op keer dit geloof, waarop je vervolgens reageert door je nog meer te verschansen achter opgetrokken muren en pantsers. Wanneer je leert luisteren naar de signalen van je lichaam voel je dat dit stress en spanning teweegbrengt. Ik noem dit een 'nee-gevoel'. Het voelt als een innerlijk krimpen en benauwing. Een nee-gevoel nodigt je naast het eventueel stellen van een grens uit tot meditatief zelfonderzoek of een andere vorm van heling, zodat de liefde, kracht en wijsheid van het leven weer voor je kunnen stromen.

Wanneer je je opent voor het leven, voel je vaak in eerste instantie de pijn die je eerder probeerde te vermijden. Maar het mooie is dat er ook onmiddellijk iets anders plaatsvindt. Iets wat het



*Hoe meer het denken zich ontspant, hoe meer  
vertrouwen toeneemt, hoe meer je werkelijkheid  
vanuit hier vorm krijgt*

*- Linda Rood*



lijden direct transformeert. En dat is dat de liefde die in je hart huist en die je ware thuis is, je eindelijk kan bereiken, zodat ze je van binnenuit kan verwarmen en helen. Daardoor ontvouwen overgave, vertrouwen, innerlijke vrede en vrijheid zich in je leven.

### **Is het leven precies goed zoals het is?**

Vanuit de laag van de persoonlijkheid, de wereld van vormen en materie, kan er veel verkeerd gaan in je leven. Er kan sprake zijn van grote onrechtvaardigheid en pijnlijke, oneerlijke situaties. Op het niveau van de persoonlijkheid is de uitspraak dat het leven in essentie precies goed is zoals het is, behoorlijk wreed. Vanuit die laag is het leven helemaal niet goed zoals het is!

Vanuit de laag van de persoonlijkheid en de wereld van vormen en materie is er een proces van ontwikkeling en heling nodig.

Je hoeft maar naar het journaal te kijken om te zien dat veel mensen vanuit pijn reageren. Het onrecht, de schade die we elkaar, de dieren en de aarde berokkenen... Het roept in ieder mens een heilig NEE op. Het is de wereld van tegenstrijdige belangen. Deze wereld, gebouwd op de beperkte zienswijze van het denken, de wereld van dualiteit, vraagt om heling. Ze vraagt om rijping van Bewustzijn en spiritueel ontwaken. Deze heling begint niet ergens buiten jezelf, ergens in de wereld. Ze begint in jou door de wereld in jezelf te 'brengen'. Wanneer je eraan toe bent, vraagt een nee-gevoel om glashelder, eerlijk en open zelfonderzoek. Wat projecteer ik op anderen, op mijn levensomstandigheden, op de wereld en op mijzelf wat nu nog de macht heeft om me innerlijk te verdelen? Wat geloof ik hier nog over? Welke 'ja, maar' heeft nog de overtuigingskracht om mijn leven in te kleuren met een kleur die niet heilzaam voor me is? Zodra je deze 'ja, maar' doorziet, lost de innerlijke tegenstrijdigheid op en vindt heling plaats. Ogenscheinlijk tegenstrijdig (vanuit het denken bekeken) ligt de werkelijkheid van dat het leven in essentie precies goed is zoals het is, op je te wachten om te worden ontdekt. Ze is er onmiddellijk zodra je je ervoor opent.

Als je weet dat het leven precies goed is zoals het is, dan geeft dat een onbeschrijfelijk gevoel van opluchting en vrede.

### **Vragen naar Vrijheid**

Jaren zocht ik naar een effectieve vorm van meditatief zelfonderzoek om de 'ja, maren' in mijn leven mee te onderzoeken, te doorzien en op te lossen. Uiteindelijk leidde dit er begin 2013 toe dat ik de methode de 'Vragen naar Vrijheid' ontwikkelde. Hoewel ik deze vorm van meditatief zelfonderzoek ontwikkelde om mijzelf te bevrijden van beperkende patronen en overtuigingen, begon ik er al vrij snel ook andere mensen mee te begeleiden. Wat het meditatief onderzoek doet is beperkende overtuigingen aan het licht brengen die je bewustzijn nog in verdeeldheid en in een illusie gevangen houdt. Zodra de overtuigingen doorzien zijn en oplossen kan het leven weer vrijuit door je heen stromen. Wanneer je eenmaal hebt ontdekt en ervaren dat het leven precies goed is zoals het is, kan deze realisatie zich gaan verdiepen in je leven. Het gevolg is dat je vertrouwen groeit, vrede groeit en vrijheid groeit. En dat weerspiegelt zich in het leven om je heen, in een ondoorgrondelijk mystiek proces. Het werkt als een helende balsem voor je lichaam, geest en ziel, waardoor ze letterlijk ontspannen.

### **Alarmbellen**

Mijn ervaring is dat wanneer zich uitdagingen voordoen in mijn leven waar ik op reageer met stress, innerlijke (of uiterlijke) strijd, intense emoties, zorgen, angst en dergelijke, dit altijd een onopgeloste kwestie in mijzelf reflecteert. Kwesties die bevrijd willen worden zodat de werkelijkheid bloot kan komen te liggen en ruimte kan krijgen. De werkelijkheid herbergt altijd diepe vrede en vrijheid. Dat betekent niet dat optreden en handelen in het hier en nu niet meer nodig is. Het betekent wel, dat zodra de alarmbellen gaan rinkelen – bijvoorbeeld in de vorm van zorgelijke gedachten die langs blijven komen, stress of intense emoties – ik weet dat het tijd is om ruimte te maken voor meditatief zelfonderzoek. Soms wijst iemand anders me er op, zoals vrienden, mijn partner of onze kinderen.

### **Oneindig potentieel**

Je handelend vermogen kan ten dienste staan van Bewustzijn wanneer onopgeloste kwesties oplossen in zijn heldere licht. Handelen dat voortkomt uit Bewustzijn is van een geheel andere orde dan handelen vanuit conditioneringen en de persoonlijkheid. Het denken kan alleen maar herhalen wat het al kent. Bewustzijn daarentegen, wie je werkelijk bent, omvat het denken en gebruikt je kennis en ervaring. Tegelijkertijd beperkt het zich hier niet toe. Het is de intelligentie van het Leven zelf die aan het werk is door jou heen wanneer je hier ruimte voor biedt. Bewustzijn is het oneindige potentieel dat zich door jou ontvouwt. Wat eerder nog een niet te slechten obstakel of beproevingsleek, lost als sneeuw voor de zon op en mogelijkheden dienen zich aan. <

Linda Rood is auteur van 'Ja – je innerlijke kompas voor vrede en vrijheid'.