

Het ja-gevoel

Het ja-gevoel

*Verander je leven met
de vragen naar vrijheid*

Linda Rood



Voor Elles

© 2017 Linda Rood, 2017

© 2017 Samsara Uitgeverij bv

Omslagontwerp: Erik Thé, www.erikthedesign.com

Opmaak binnenwerk: Coen van Duin, www.coentron.com

Auteursfoto: © Mascha van Kempen

Redactie: Tanja Timmerman

Dit is een herziene editie van:

Ja. Je innerlijke kompas voor vrede en vrijheid

Niets uit deze uitgave mag gereproduceerd worden
zonder schriftelijke toestemming van:

Samsara Uitgeverij bv

Herengracht 341

1016 AZ Amsterdam

www.samsarabooks.com

ISBN 978-94-9141-170-0 / NUR 728, 770

Inhoud

Voorwoord 11

Mijn verhaal van leren leven in liefde en vertrouwen 15



Deel 1 21

Wanneer het leven je leidt

De waan van de dag, de omstandigheden en de automatische piloot staan aan het roer

1. Leven op de automatische piloot 23
2. De cirkelende beweging van de persoonlijkheid 33
3. De uitnodiging van het leven tot bewustzijn 39
4. Brandstof voor leven op de automatische piloot: pijn en blokkades 43
5. Verantwoordelijkheid, leefregels en moeten 47
6. Schuld, schaamte en zelfkritiek 55
7. Nee! 59



Deel 2 65

Het ja-gevoel en de Vragen naar Vrijheid

Jezelf bevrijden

1. Je hart als kompas 67
2. De richtingwijzer: het ja-gevoel 69
3. De vragen naar het ja-gevoel 75
4. De betoverende macht van gewoonten 79
5. De Vragen naar Vrijheid 83
6. Samen de vragen onderzoeken 105
7. Het meditatief onderzoek 113

Deel 3 117

Koersen op je hart

Wanneer jij je leven leidt

1. Kiezen voor wat je hart doet zingen en vreugde geeft 119
2. Een ja-gevoel of interpretatie? 131
3. Kosten en baten 135
4. Je hoofd kan dit niet oplossen 141
5. De fuik die het leven je geeft om thuis te komen in je hart 145
6. Een overgang 151
7. De kracht van een hartgedragen wens 155



Deel 4 163

Ja

Je bent het leven

- De touwtjes 165
1. Wie heeft de touwtjes in handen? 167
 2. Ja 173
 3. De vrije wil 179
 4. Vertrouwen 183
 5. Een middenweg 191
 6. Vergankelijkheid 193
 7. Je eigen autoriteit zijn 197
 8. Het belang van een voedende en inspirerende omgeving 205
 9. Terug bij af? 209
 10. Je bent er al 217
 11. Alles opgeven om in de handen van het leven te ontwaken 221
 12. Waarom ruimte maken voor stilte? 225



13. Waarachtig	239
14. Een beproeving	243
15. Het leven liefhebben	253
16. De paradox van het leven belichamen	257
17. Moet versus moed	265



Deel 5 **269**

Eindeloze verdieping

De conditioneringen doorzien

1. Wanneer 'niet-weten' de ruimte van je leven wordt	271
2. De conditioneringen doorzien	273
3. De 'juiste' handeling	277
4. Goddelijk	283
5. Kritiek	291
6. Mislukken	293
7. Durven mislukken	303
8. De oude en nieuwe wereld	309
9. Verhalen over jezelf	315
10. Angst en paniek	321
11. Overgave	327
12. Bevrijding	335
13. Het einde van de reis?	339

Noten	344
Dankwoord	348
Werkblad ja-gevoel en de Vragen naar Vrijheid	350



Voorwoord

Fijn om een poosje met je mee te wandelen op het pad van ontwaken in je ware natuur en trouw zijn aan je hart! De woorden in dit boek zijn geschreven om jouw innerlijke natuur en de wijsheid van je hart aan te raken en te bevestigen. Zodat je er inspiratie en moed uit kunt putten in je proces van spiritueel ontwaken.

In dit boek beschrijf ik een deel van het proces dat ik zelf meemaakte met betrekking tot het volgen van mijn hart, het ontdekken en realiseren van innerlijke vrede en vrijheid en de weerspiegeling daarvan in mijn dagelijks leven. Een belangrijk onderdeel daarvan is het meditatief onderzoek met de Vragen naar Vrijheid. Ik beschrijf deze vorm van meditatief onderzoek in Deel 2, zodat ook jij het kunt leren toepassen om beperkende overtuigingen en gewoontepatronen te doorzien en je ervan te bevrijden. Want wat ben ik blij dat ik mijn hart ben gaan volgen en gedachten en overtuigingen op werkelijkheid leerde onderzoeken en wat is er daardoor veel moois op mijn pad gekomen. Wonderen bleken mogelijk! Misschien helpt het om te weten dat alles wat je zoekt er al is. Je verlichte ware zelf: het is er altijd geweest. Dit ontdekken geeft rust. Want wat voor processen zich ook afspelen in je leven, wie je werkelijk bent is al volkomen heel en volledig. Ik vermoed dat je diepgaand hebt ervaren dat de wereld van de persoonlijkheid je niet werkelijk gelukkig maakt. De wereld van overlevingsstrategieën, conditioneringen, beperkende gedachten en overtuigingen. Je hebt waarschijnlijk al vaker boeken gelezen over spirituele bewustwording, leraren bezocht of cursussen gevolgd. Allemaal vonken van bewustzijn die jouw eigen innerlijke sprankeling aanraakten en versterkten. Maar ik vermoed tegelijkertijd dat je nog niet volledig vrij bent en dat sommige gedachten en overtuigingen uit de wereld van de persoonlijkheid nog grote aantrekkingskracht op je hebben. En dat laatste kan een verduisterend effect hebben op je innerlijke heel-zijn. Wanneer je koerst op de ongekende wijsheid van je hart, als

op een kompas, leidt het je steeds dieper de levende waarheid in van wie je bent. Dit koersen op je innerlijke kompas(sie) noem ik het 'ja-gevoel'. Het ja-gevoel is afgestemd op de levensstroom die door je heen stroomt en die verbonden is met het kloppend hart van het universum. Deze stroom van leven leidt van nature naar spiritueel ontwaken en het ontplooiën van je potentieel. Vaak zijn we echter geconditioneerd om tegen deze natuurlijke levensstroom in te ploeteren op basis van diepgewortelde overtuigingen over onszelf en het leven, zoals 'Ik ben het niet waard', 'Ik kan het niet', 'Het leven is gevaarlijk en onveilig', 'Innerlijke vrede en vrijheid zijn wel voor anderen weggelegd maar niet voor mij'. Met de Vragen naar Vrijheid worden deze overtuigingen moeiteloos blootgelegd, zodat ze kunnen oplossen in het licht van hartgedragen Bewustzijn. Door de Vragen naar Vrijheid te onderzoeken kan de persoonlijkheid langzaam ruimte maken voor Bewustzijn. Het voelt soms bijna als een stille revolutie die gaande is en waar ook dit boek aan bij mag dragen: mensen die hun hart gaan volgen en daardoor hun talenten en gaven ontdekken en in een helende en positieve flow terechtkomen die in harmonie is met Moeder Aarde en het universum. Met mijzelf als voorbeeld wil ik uitdragen dat het niet relevant is wat je uitgangspositie voor deze reis is. Ik ben iemand die een diepgaande ondertoon van angst in haar leven had. Een ondertoon die overal doorheen vloeide en mijn handel en wandel diepgaand beïnvloedde. Toen ik begon met het schrijven van dit boek, hadden de angsten grote invloed op mijn leven. Ik wist niet of ze ooit hun macht over me zouden verliezen. Er is op dit pad geen houvast en geen zekerheid, behalve dat alles onzeker en vergankelijk is. Kiezen voor een leven in innerlijke vrede en vrijheid geeft je niet de garantie dat je veilig bent voor menselijk leed. Dat hoort ook bij het leven. Er is echter iets wat de leegte vult daar waar houvast afwezig is. En dat is grenzeloze en onvoorwaardelijke liefde. Alles en iedereen past daarin.

Hoewel zowel de voorbeelden van de mensen die ik heb begeleid als die van mezelf een proces van spiritueel ontwaken laten zien, zijn onze levens geenszins perfect. Ik wil dit expliciet benoemen omdat de voorbeelden wellicht de illusie kunnen wekken dat dat wel zo is. Je leven zal nooit perfect worden en uitdagingen en uitnodigingen tot verdiepend bewustzijn zullen op je pad blijven komen. Wat radicaal kan veranderen is dat je ontdekt dat wie je werkelijk bent ruimte biedt voor de gehele perfecte imperfectie van je leven. Het is een blijvend openen voor wat is, wat vervulling, vrede en vrijheid geeft.

Ik gebruik in dit boek het woord 'Bewustzijn' om datgene wat groter is dan het 'ik' aan te duiden. Voor mij is het inwisselbaar voor woorden als God, Boeddhanatuur, Brahman, veld van potentie, de Bron, Leegte en dergelijke. Het woord 'Bewustzijn' verwijst naar hetgeen onnoembaar is en waar we allemaal een uitdrukking van zijn.

Ik zou je willen uitnodigen om het boek te lezen zonder de woorden met het denken te hoeven begrijpen. Je zult merken dat er vanzelf een innerlijk weten ontstaat vanuit bewustzijn zelf. Het kan fijn zijn om na het lezen van het boek het zo nu en dan open te slaan op een willekeurige bladzijde en te kijken welke boodschap je op die manier toevalt. Je zult merken dat precies die woorden tot je komen die passen bij de situatie op dat moment. Zodat je er inspiratie en moed uit kunt halen.

Ondanks dat de mensen wier voorbeelden ik in dit boek beschrijf me daar hun toestemming voor gaven, zijn hun verhalen onherkenbaar gemaakt. Iedere gelijkenis met iemand die je kent, berust op toeval. Onze verhalen lijken vaak meer op elkaar dan we denken. We denken vaak dat we alleen ploeteren in dit leven, terwijl we in werkelijkheid allemaal in hetzelfde schuitje zitten.

Ik wens je liefde toe op je weg. Weet dat velen dit pad van ontwaken met jou bewandelen!

- Linda Rood

Mijn verhaal van Leren Leven in liefde en vertrouwen

Ik voelde me over het algemeen rijk en gezegend met mijn leven. Zowel met mijn innerlijk leven als met mijn levensomstandigheden. Ik heb een lieve man, heerlijke kinderen, lieve familie en vrienden en een geweldige baan. Toch klopte het niet helemaal. Vlak onder de oppervlakte lag een ondertoon van angst. De angst om te verliezen wat mij dierbaar was, mijn leven, dierbaren, werk, huis en haard. De angst ook dat ik niet goed genoeg was. Als vriendin, als collega, als moeder, als mens. Ik deed werkelijk alles om innerlijke vrijheid te realiseren. Ik volgde opleidingen en trainingen op het gebied van heling en spiritualiteit, ik dook in vorige levens, ging in therapie... Het was een vruchtbare en helende tijd waarin ik een redelijk evenwichtige en gezonde persoonlijkheid ontwikkelde. Toch was ik niet werkelijk vrij, en dat wist ik. Mijn leven werd nog steeds bepaald door beperkende innerlijke patronen. Gedachten en overtuigingen over mijzelf en het leven, die diep geworteld waren en mijn bewustzijn gevangen hielden.

Met de therapieën sleutelde ik aan mijn persoonlijkheid terwijl de diepe existentiële levensangst ongemoeid in mij bleef liggen. Op deze manier kun je eindeloos aan jezelf werken. Wanneer je echter net als ik verlangt naar ware bevrijding en realisatie van wie je ten diepste bent, ontdek je op een dag dat werkelijke vervulling en geluk niet te vinden zijn in de wereld van de persoonlijkheid. Hoe prettig, mooi, succesvol of zinvol die er soms ook uit kan zien! Wat de vorm ook is, wanneer je erin gelooft en eraan hecht, is de vorm verworden tot een gevangenis van wie je werkelijk bent: vrij! Je ziel zit dan gevangen en of de gevangenis er nu prachtig of naargeestig uitziet, het blijft een gevangenis.



Elke gedachte waar je geloof aan hecht,
is een beperking en vervorming
van de werkelijkheid.



Dit is rationeel prima te begrijpen en je kunt erover filosoferen. Maar wanneer je het werkelijk gaat ervaren, onderzoeken en realiseren verandert het je hele wereld. Zoals het mijn wereld veranderde.

Zes jaar geleden ontmoette ik een aantal mensen die mijn begeleiding vroegen om meer vanuit hun hart te leven. Het zijn de mensen wier voorbeelden ik in dit boek beschrijf. Tegen alle maatschappelijke verwachtingen in kozen ze voor een leven in vertrouwen, innerlijke vrede, vrijheid en overvloed. Ondanks, of misschien wel juist in het middelpunt van de wereldwijde crisis. Ze zetten soms veel op het spel en vertrouwden op de wijsheid van hun hart. Het gaat hier om een bijzonder soort van vertrouwen. Geen naïef vertrouwen dat het leven alleen maar goeds en vreugde brengt. Maar een vertrouwen gebaseerd op de levenservaring dat 'kiezen' voor angst en automatische overlevingspatronen tot verdriet, stress en meer van hetzelfde (angst, pijn en verdeeldheid) leidt. En dat kiezen voor vertrouwen, vrede en vrijheid leidt tot meer vertrouwen, vrede en vrijheid. Ze maakten hun keuzen vanuit een diep vertrouwen in de wijsheid van hun hart en tegelijkertijd voelden ze ook een natuurlijke en diepe angst om dit avontuur aan te gaan.

Deze mensen spiegelde mijn eigen diepe verlangen en angst om vanuit mijn hart te leven. Onze ontmoetingen waren een wederzijds bekrachtigende en inspirerende dans. Ik ging een avontuur aan met mijzelf, met hen en met het leven. Daarbij trok ik alle mij tot dan toe bekende ideeën over mijzelf en het leven in twijfel, zodat ik het leven uit

eigen ervaring kon herontdekken. Het was geen leerproces zoals ik dat tot dan toe had meegemaakt. Ik leerde er niet iets bij. Het werd eerder een afpelproces waarbij ik alles wat ik voor waar had aangenomen over het leven, mijzelf en anderen steeds meer zag afbrokkelen. Ik had van tevoren niet kunnen vermoeden wat voor prachtig en wonderbaarlijk avontuur zich zou onvouwen. Ik kan het nog steeds niet geloven.

Vrij snel nadat ik dit avontuur aanging, begon ik met het schrijven van dit boek, waarmee het onderdeel werd van het avontuur. Ik wist nooit wat ik zou gaan schrijven tot ik pen en papier pakte of achter de laptop ging zitten en de woorden eruit stroomden. Wat ik beschreef liep steeds parallel aan wat ik meemaakte, en het verdiepte de ontdekkingsreis. Ik ontdekte dat ik geen controle had op het schrijfsproces. Wanneer ik erop vertrouwde dat alles precies goed was zoals het was, vloeiden de woorden vanzelf op het juiste moment op papier. Wanneer er geen inspiratie of woorden waren, wist ik dat het goed was. Wanneer 'ik' als persoonlijkheid wilde schrijven, kon ik naderhand het hele stuk in de prullenbak doen. In die delen zat geen sprankeling, geen licht. Het deed me gaandeweg steeds meer realiseren dat wat voor het schrijfsproces gold, ook voor de rest van het leven opging. Steeds diepgaander beseftte ik dat ik geen werkelijke controle had over mijn leven en dat overgave het sleutelwoord was. Ik ontdekte dat het leven vanuit zichzelf de 'goede' kant op stroomt. De kunst is om de levensstroom te volgen en de levensstroom te zijn, in plaats van ertegenin te ploeteren vanuit de wereld van de persoonlijkheid.

Toen ik in deel 2 belandde, ontdekte ik de Vragen naar Vrijheid. Ik sta nog iedere dag versteld van de diepgaande werking die het meditatief zelfonderzoek heeft. In deze vragen komt de belangrijkste wijsheid terug die ik heb opgedaan in de vele opleidingen en spirituele therapieën die ik volgde. Het is echter ontdaan van alle ingewikkeldheid, zoals het leven ook mij ontnam van alle ingewikkelde theorieën over het leven.

Parallel lopend aan dit avontuur veranderden de aard en omstandigheden van mijn baan. De werkzaamheden sloten daardoor steeds minder bij me aan. Mijn werk was lange tijd een veilige en bekende haven geweest, evenals een bron van inkomen en zekerheid, en deze kanteling riep dan ook diepe gevoelens van angst op. Ik dreigde de zekerheden waaraan ik grip en identiteit ontleende te verliezen. Deze angst versus het besef dat ik trouw wilde zijn aan mijn ware natuur stuwde me naar aanvaarding en overgave, iets wat ik met regelmaat vreselijk eng en pijnlijk vond. Ik ben echter zo dankbaar dat het leven mij deze ervaring gaf. Door deze en andere ervaringen kon ik mijn pad naar innerlijke vrede en vrijheid ontdekken. Iets wat ik uit mezelf waarschijnlijk uit de weg was gegaan. Ik kon nu niet anders dan mezelf ontmoeten in het licht van de waarheid – hoewel ik, uit angst, mijn uiterste best deed om vrede en vrijheid zo lang mogelijk tegen te werken, zoals ik dat bij veel mensen heb zien gebeuren. Het geeft niet, het leven is groter dan je beperkte persoonlijkheid en het zal je helpen en je ondersteunen.

Het zijn zowel angstige of pijnlijke gedachten als de kracht van het leven zelf wat je door je hele persoonlijkheid heen perst. Tot je iedere hoek en kier ervan wilt verlichten met je essentie. Tot je werkelijk en volledig bereid bent los te laten. Omdat je het beu bent om tegen jezelf of anderen te vechten, jezelf (of anderen) te ontkennen of te onderdrukken. Omdat je het beu bent om in verdeeldheid te leven. Moegestreden tot het punt van opgeven. Dan is een keerpunt mogelijk.

De richtingwijzer naar je ware natuur en hart is van een pure eenvoud. Je hoeft alleen maar te luisteren naar en te vertrouwen op het ja- en nee-gevoel in jezelf. Dit geeft je een kompas waar je blindelings op kunt vertrouwen en dat je naar het beste van jezelf en het leven leidt.

Ik wil je in het volgende hoofdstuk deelgenoot maken van het proces van Elise. Het was onder andere haar proces dat mij het laatste zetje gaf om zelf ook het diepe in te springen.

