



Het ja-gevoel

verander je leven met de Vragen naar Vrijheid

Ieder van ons is geboren met een innerlijk kompas waar hij loepzuiver op kan koersen. Wanneer je erop koerst, leidt dit kompas je niet alleen naar innerlijke vrede en vrijheid, maar ook naar een tot bloei komen van je potentieel. Je surft daarbij als het ware op de golven van wat ook wel de flow wordt genoemd. Ik noem het volgen en surfen op deze flow een ja-gevoel. Ik weet niet hoe het voor jou is, maar voor de meeste mensen is dit surfen op de flow geen dagelijkse realiteit. Veel mensen hebben het gevoel alsof ze tegen de stroom in ploeteren en door stroop waden. Dit noem ik een nee-gevoel. Een nee-gevoel ontstaat, wanneer we tegen de natuurlijke stroom in proberen te gaan vanuit overlevingsmechanismen en strategieën om ons staande te houden. En hoewel die weliswaar op korte termijn lijken te werken, bieden ze geen diepgaande vreugde, innerlijke vrede en vrijheid. De kans is vrij groot dat cliënten die zich bij je aanmelden, vastzitten in zo'n nee-gevoel en misschien herken je het

nee-gevoel zelf ook. Het mooie is dat het juist een nee-gevoel is, dat ons aangeeft dat er iets niet klopt, zodat we opnieuw kunnen afstemmen op ons innerlijk kompas en we kunnen onderzoeken wat ons er nog van weerhoudt om de flow te volgen.

Van veiligheid naar overgave en vertrouwen

Toen ik begon te koersen op mijn ja-gevoel, op dat diepe innerlijk weten of iets voor mij klopte of niet, veranderde het mijn leven 180 graden. Van een leven gebaseerd op zekerheden en (schijn) veiligheid loodste het ja-gevoel me in een precies bij mij en mijn omgeving passend tempo naar een leven vanuit overgave en vertrouwen. Ik merkte dat wonderen mogelijk bleken en dat zodra ik het ja-gevoel volgde, het leven in en om mij tot bloei kwam. Het voelde goed, ik volgde mijn hart. In mijn werk als maatschappelijk werkster en therapeut begonnen mensen mijn begeleiding te vragen bij het volgen

van hun hart, hun ja-gevoel, en ik merkte dat het begeleiden van deze mensen een wederzijds bekrachtigend proces in gang zette. Het was in deze periode dat ik begon te schrijven aan het boek *Het ja-gevoel*, omdat ik de wonderen die ik meemaakte, wilde delen ter inspiratie en bemoediging voor mensen die ook hun hart wilden volgen, maar dat nog spannend en eng vonden.

Overtuigingen

Ondanks de toegenomen innerlijke vrede en vrijheid merkte ik dat ik soms in patronen terechtkwam, die me een nee-gevoel gaven, waar ik me maar niet van kon bevrijden. Ze leken immuun voor wat voor therapievorm dan ook. Ook bij de mensen die ik begeleidde, viel me dit op. Daarbij bleek ieder zo zijn eigen thema's te hebben, afhankelijk van iemands voorgeschiedenis en genen. Het was duidelijk dat wat we geloofden over onze thema's, deze bekrachtigden en in stand hielden. Gedurende ons leven waren we



overtuigd geraakt van specifieke verhalen over onszelf en het leven, die we keer op keer bevestigd zagen, zoals: 'Een dubbeltje wordt nooit een kwartje', 'Ik kan het niet', 'Ik ben het niet waard om liefde, aandacht, geld of waardering te ontvangen', 'Je kunt alleen een goed inkomen verdienen als je er hard voor werkt' enzovoort. Natuurlijk waren we dit ooit gaan geloven door pijnlijke ervaringen die we hadden meegemaakt en die we ieder op onze eigen unieke manier hadden overleefd. De overtuigingen en conditioneringen zorgden er echter voor dat we niet surften op de flow, maar tegen de stroom in ploeterden vanuit het idee dat we ons zo staande konden houden.

Hoe vlieg je een probleem aan?

Langzaam begon het tot me door te dringen dat de vliegroute die ik altijd had genomen om beperkende patronen aan te pakken, niet de juiste was. Ik zou zo rustig nog honderd jaar door kunnen gaan met de ene na de andere opleiding te volgen op therapeutisch gebied, terwijl werkelijke bevrijding van ondermijnende patronen daarmee niet plaats zou vinden. Waarmee ik niet wil suggereren dat deze methoden niet werken! Want ze werken wel degelijk, echter binnen het domein van de persoonlijkheid. Deze kan gezonder, volwassener en meer in balans komen met behulp van verschillende therapievormen. Ik wilde echter niet alleen een gezondere persoonlijkheid ontwikkelen, ik wilde bevrijd leven. Door verlichtingservaringen had ik ervaren dat wie ik werkelijk ben, heel

en volledig is. Ik wist dat vrede en vrijheid mijn natuur vormden, maar door de conditioneringen was dat niet mijn dagelijkse realiteit. Mijn dagelijkse realiteit werd beïnvloed en gevormd door overtuigingen over de realiteit, die diep in mij geworteld zaten. Ik wist vanuit een diep weten dat werkelijke bevrijding en heling mogelijk waren en dat dat niet plaatsvindt vanuit het domein van de persoonlijkheid, maar vanuit ons zijns-domein. Maar hoe?

Heling

Ik gaf mindfulnessstrainingen en paste methoden toe die vanuit het zijns-domein werken en toch miste ik daar iets in. Dus verlegde ik mijn zoektocht van de psychologie en meditatie naar spiritueel leraren die tot volledige bevrijding en zelfrealisatie waren gekomen. Wat zeiden zij hierover? Ik had menig leraar horen vertellen over het belang van zelfonderzoek en het doorzien van overtuigingen en ik voelde dat dit waarheid was. Ik wist alleen niet hoe. Tot het leven me op een dag verraste door me een ingeving (de flow, het ja-gevoel) te laten volgen. Voor ik het wist, ontvouwde zich de baanbrekende methode *De Vragen naar Vrijheid* en ontwikkelde ik deze tot de vorm die de werkwijze vandaag heeft. Hoewel ik de methode in eerste instantie voor mijzelf ontwikkelde, begon ik er ook al vrij snel andere mensen mee te begeleiden. Ik stond en sta nog altijd versteld van de reikwijdte en het bevrijdende effect van de methode, iets wat inmiddels al vele mensen hebben mogen ervaren.

De Vragen naar Vrijheid

Uniek aan de methode is dat het onderzoeken ervan zowel bevrijdend als helend is. Het combineert innerlijke bevrijding en zelfrealisatie uit ons zijns-domein met heling vanuit de psychologie. Een belangrijke sleutel van de methode is de helende kracht van onvoorwaardelijkheid. Onze natuur is onvoorwaardelijk; heel, vrij en inclusief. De belemmerende patronen daarentegen komen voort uit het idee een afgescheiden persoon te zijn, gebroken en beschadigd. Een persoonlijkheid met gemis, pijn, oud zeer, onbeantwoorde of beschadigde verlangens en behoeften. Wat ik ontdekte met deze methode was dat, wanneer je de overtuigingen van de per-

soonlijkheid en bijbehorend oud zeer in de heilheid van je natuur brengt, deze zowel doorzien als verwerkt kunnen worden en oplossen.

Heling vindt plaats vanuit ons heel zijn. Wat dan oplicht zijn de vrede en vrijheid die er altijd al waren, maar die aan het zicht onttrokken werden door de verhalen en conditioneringen. Bijzonder is dat de flow vervolgens vanzelf heilzame ontwikkelingen op ons pad brengt, zodat ons leven verder open bloeit.



Linda Rood is auteur van *Het ja-gevoel - verander je leven met de Vragen naar Vrijheid*. Ze geeft een 3-daagse opleiding speciaal voor coaches en therapeuten om te leren werken met de baanbrekende methode *De Vragen naar Vrijheid*. Daarnaast geeft Linda workshops, organiseert zij meditatieve bijeenkomsten, geeft ze lezingen, biedt ze individuele begeleiding en schrijft ze voor diverse magazines. Kijk voor meer informatie over haar werk, artikelen en aanbod op www.lindarood.com.

Uitgeverij Samsara:
www.samsarabooks.com