

Gefeliciteerd, je hebt de vragen naar vrijheid onderzocht!

Daarmee heb je ruimte gemaakt in jezelf om oude overtuigingen en daarmee verbonden pijn en conditioneringen onder ogen te komen, te verwerken en los te laten.

Je hebt ruimte gemaakt voor jezelf.

Tips

- Drink de komende dagen voldoende water. Het helpt je lichaam om te ontgiften.
- Je kunt als je een bad hebt, een bad met zout erin nemen. Gewoon keukenzout voldoet, ook dit helpt je lichaam te ontgiften. Een voetenbadje met zout is ook effectief.
- Geef het verwerkingsproces ruimte door er niets mee te doen. Je hoeft er niet over na te denken of het te beïnvloeden. Het kan zijn dat je de behoefte voelt om er iets over op te schrijven, te tekenen, schilderen, zingen of boetseren. Als je die behoefte voelt, prima. Vertrouw erop. Het is echter niet nodig. Zowel bij mijzelf als vele anderen vond verwerking plaats zonder dat we er iets aan deden.
- Drink met mate alcohol, koffie of suiker. Geef je lichaam de juiste omstandigheden om te helen.

Hoe verder?

Je kunt het loslaten van een kernovertuiging vergelijken met een stapel appels. De appels staan symbool voor de verschillende overtuigingen die je in je leven bent gaan geloven en waar je nu onderaan de stapel een appel hebt uitgehaald. De stapel appels kan gaan verschuiven om een nieuw evenwicht te vinden. Meestal merk je niet zoveel van dit innerlijke proces. Soms wel. Je lichaam heeft zich destijds aangepast aan de overtuiging die je geloofde en had daar toen een evenwicht in gevonden. Nu de overtuiging is doorzien en oplost hebben je lichaam en geest tijd nodig om een nieuwe balans te vinden. Soms merk je dit doordat je dieper of juist lichter slaapt. Wat ik ook regelmatig hoor is dat mensen zich wat moe voelen of dat hun ontlasting een poosje anders is of dat ze winderigheid opmerken. Heel soms worden mensen griepiger of verkouden. Het kan zijn dat er verdrietige of andere emoties voorbij komen of herinneringen. Maar evenzo kan het zijn dat je niets van het verwerkingsproces merkt. Hoe dan ook: *Je hoeft niets met het verwerkingsproces te doen.*

Wanneer je een overtuiging en patroon hebt doorzien vanuit Bewustzijn, waar je volkomen heel bent, zul je merken dat heling zich van daaruit uitstrekt in je lichaam en geest. Dit is niet iets waar je vanuit je persoonlijkheid invloed op uit kunt oefenen, behalve het te laten gebeuren. Het is als een stop die je uit een badkuip vol water hebt getrokken. Het wegstromende water kun je vergelijken met de conditionering die nu oplost. In het begin is de trekkracht van het wegstromend water *aan de oppervlakte* misschien nog nauwelijks voelbaar. Maar het is er wel! En hoe dichter je bij de afvoer komt hoe sneller de stroom gaat tot het ondermijnende patroon helemaal is opgelost. Wat er ook aan gedachten en gevoelens bij je voorbij komen, hoe je daar wellicht ook tijdelijk in verkramp, de heling voltrekt zich vanzelf. *Heerlijk, je hoeft niet je best te doen!*

Het oplossen van een gewoontepatroon

Naast dat er verwerking plaatsvindt zal ook het gewoontepatroon die bij de overtuiging hoorde nu gaan oplossen. Hoewel het voorkomt dat een patroon nauwelijks meer kracht heeft na het meditatief onderzoek betekent het echter niet in alle gevallen dat het bijbehorende patroon *meteen* is opgelost. Na het zelfonderzoek kan het tot een half jaar/ jaar duren voordat het automatische reactiepatroon oplost. Je kunt het vergelijken met een weggetje in de hersenen dat in onbruik raakt omdat het steeds minder bewandeld wordt.

Hoe het leven je helpt om niet opnieuw te investeren in de oude gewoonte

Vanaf nu zal het leven je luid en duidelijk laten weten als je weer in het oude patroon terecht komt. Je hoeft niet te voorkomen dat je in het oude patroon terecht komt, dat hoort er gewoon bij. Als dat gebeurt zul je merken dat alle toeters en bellen als het ware af gaan in je lichaam en geest. Hoe? Je voelt spanning! Dit is het signaal dat je erop wijst dat je een gedachte- of gewoonte-patroon volgt die tegen de stroom in gaat. En omdat je de onderliggende overtuiging hebt doorzien zal het steeds gemakkelijker worden om weer terug te keren naar de vrede en vrijheid van je natuur.

Vragen die je jezelf op dit soort momenten kunt stellen zijn:

Wat geloof ik nog? Wat is de gedachte waar ik nu last van heb?

Hoe voel ik me als ik dit geloof?

Luidt het antwoord iets in de trant van: Naar, vervelend, spanning, niet fijn?

Verbind je dan met onvoorwaardelijke liefde. Spreek die woorden eventueel hardop uit en stel jezelf de volgende vragen. Het zijn krachtige vragen die acute bevrijding kunnen geven:

Onvoorwaardelijke liefde en dat wat groter is dan mijn 'ik', wil ik dit nog geloven?

Onvoorwaardelijke liefde en dat wat groter is dan mijn 'ik', mag het oplossen?

En als laatste: het loslaten van de hechting aan bepaalde gedachten, gevoelens en patronen betekent niet dat deze gevoelens en gedachten niet meer langs zullen komen! Het is de hechting die oplost, waardoor je niet meer automatisch in een gewoontepatroon terecht komt. Gedachten en gevoelens lossen altijd vanzelf op, zoals ze ook vanzelf opkomen. Ze hebben alleen invloed op je als je geloof aan ze hecht!

Besef dat de Vragen naar Vrijheid geen wondermiddel zijn. Het is niet zo dat je na een keer meditatief onderzoek 'klaar' bent. Je kunt het meditatief onderzoek gebruiken in een voortgaand proces van verlichting en bevrijding. Het kan zijn dat wanneer je de Vragen naar Vrijheid vaker onderzoekt er vergelijkbare of dezelfde overtuigingen naar voren komen als de keren daarvoor. Dat betekent dat de overtuiging vanuit een andere invalshoek, met andere lading en andere herinneringen, op een diepere laag wordt doorzien. Ieder heeft zijn eigen levensthema en dit mag op een steeds diepere laag bevrijd en geheeld worden.

Hartelijke groet,

Linda Rood
www.lindarood.com