



Linda Rood is auteur van het boek *Het ja-gevoel – verander je leven met de Vragen naar Vrijheid* (Samsara books). Hierin vertelt ze hoe ze het ja-gevoel ontdekte, erop leerde koersen en hoe dit haar leven transformeerde. Naast het inspireren middels haar boek en artikelen begeleidt ze mensen individueel en organiseert ze regelmatig bijeenkomsten. Linda woont samen met haar vriend en twee kinderen in het noorden van het land. Kijk voor meer informatie over Linda Rood, haar boek en de Vragen naar Vrijheid op www.lindarood.com.

Inzicht

De uitdagingen op het pad van je hart kunnen bijzonder transformerend zijn, afhankelijk van hoe je ze interpreteert en aanneemt. Interpreteer je ze vanuit oude beperkende overtuigingen of vanuit het vertrouwen en de liefde en wijsheid van je hart? Ons denken kan ons hierbij niet helpen omdat het denken alleen kan herhalen wat het al kent. En transformatie houdt juist in dat zich iets nieuws wil openbaren. Wat ons hier wél bij kan helpen, is inzicht.

Maar wat is inzicht en hoe kom je tot inzicht? Inzicht is een diep innerlijk weten wat waar is voor jou en het stelt je in staat om dwars door illusies heen te kijken die je ongelukkig maken. Inzicht komt tot je wanneer je je aandacht verplaatst van het hoofd naar het hart. Ik noem dat 'zakken in zijn'. Het hart is in dit verband meeromvattend dan enkel het fysieke hart. Het hart omvat zowel je lichaam als je geest en ziel en is verbonden met de wijsheid van het hele universum. Door met je aandacht te zakken van 'doen' naar 'zijn' kan de denkspier eindelijk ontspannen en ontstaat er ruimte voor inzichten. Je zou ook kunnen zeggen dat je dan in een staat van ontvankelijkheid verkeert. Vergelijk het met een gebalde vuist die pas weer iets kan aannemen en ontvangen wanneer hij zich ontspant en opent. Inzicht kan zich in allerlei gedaanten aan je openbaren, bijvoorbeeld in de vorm van beelden, gedachten, gevoelens, geuren of een diep innerlijk weten.

Als je een uitdaging tegenkomt, kun je hier een vraag over formuleren die je vervolgens, als ware het een steentje, in jouw zijn, jouw hart, laat vallen. Vervolgens hoef je niets anders met de vraag te 'doen' dan ermee te 'zijn'. Op deze manier een vraag stellen is ongelooflijk krachtig en je zult merken dat het leven altijd antwoord geeft. In veel godsdiensten wordt deze manier van praten met het leven bidden genoemd. Een uitgelezen moment om 'een steentje in je zijn te laten vallen' is tijdens een wandeling in de natuur of tijdens een meditatie. Besef dat de antwoorden niet altijd direct opkomen. Het kan zijn dat ze de week erna tot je komen in de vorm van bijvoorbeeld een uitspraak die iemand doet, een televisieprogramma of een stukje uit een boek of artikel waar je oog op valt.

NB Mocht je het fijn vinden om te oefenen met 'zakken in zijn' dan kun je mijn geleide meditaties beluisteren of bekijken op mijn YouTube-kanaal: Linda Rood – het ja-gevoel.

*Liefs,
Linda*