

## We kunnen doen vanuit Zijn

Interview met Linda Rood tijdens het online retreat 'Op weg naar Liefde, hoe je bij jezelf blijft in onrustige tijden'.

Juli 2021

Linda Rood voelde meteen een 'Ja' toen ik haar vroeg of ze gastspreker wilde zijn tijdens dit retreat. Hoe leuk! Want juist haar boek 'Het ja-gevoel' heeft mij een aantal jaar geleden geholpen om het contact met mijn intuïtie te herstellen. Ik ben dan ook heel blij dat Linda haar inzichten tijdens dit retreat met ons wil delen.

Dit zijn mijn belangrijkste bevindingen:

- We zijn geconditioneerd om continu door te gaan; om te doen. Willen we meer Zijn – en van daaruit doen! – dan vraagt dat van ons om onze gewoontepatronen te doorbreken. Lichaamsbewustzijn en zelfonderzoek kunnen ons hierbij helpen.
- Ons brein kan de enorme ruimtelijkheid en weidsheid van ons Zijn niet bevatten. Als je het opgeeft om Zijn via je denken te benaderen dan ga je 'het begrijpen'. Dit is pure mystiek.
- Onrust heeft een relatie met stress en met angst. Je gelooft dan iets wat niet waar is maar wat wel erg waar lijkt, waardoor jouw geloof daarin steeds wordt bevestigd. We hebben de stevige bodem nodig van Zijn om te kunnen omgaan met de polariteit en dualiteit van deze wereld.
- Als je helemaal 'bent' dan ervaar je zachtheid en vrede. Dan weet je dat je heel dicht bij jezelf bent.
- Ervaar je spanning dan ontvang je het signaal dat je weggaat bij jezelf. Dat kan een verkramping zijn in je lichaam of je bent aan het piekeren. Vaak zitten daar kernovertuigingen en overlevingsstrategieën onder.

Wat ik heel fijn vond, is dat Linda ons gesprek startte met een korte meditatie, waarin je zelf kunt ervaren hoe je van ons 'drukke doen' kan zakken naar ons 'rustige Zijn'.