

Dit artikel is eerder verschenen op Online Magazine Nieuwetijdskind

## Hoe staat het met jouw eigen gevoel van vrijheid?



Soms krijg ik boodschappen ingefluisterd als ‘de ingeblazen adem van de geest’ zoals Mathilde Santing zingt in haar lied [‘Inspiratie’](#). Voor mij zijn ingefluisterde boodschappen waardevolle parels die ik zo nu en dan aangereikt krijg. Een van de parels die ik een paar jaar geleden kreeg aangereikt was deze.

‘Wees je eigen vrijheid’, zei de stem van binnen. In elke cel voelde ik de betekenis ervan. Ik heb de zin destijds opgeschreven. Deze aansporing houdt me nog regelmatig bezig. Vaak bevat ik de betekenis niet meer, weg is dan het inzicht. Alsof het weggeblazen is.

Sinds een paar weken voel ik het weer en heb besloten er een schrijven aan te wijden voordat het weer wegwaait. Al schrijvend maak ik er meer contact mee en wellicht kan ik jou als lezer er ook contact mee laten maken.

Kort geleden was ik in Nepal waarvandaan ik een melodieuze souvenir heb terug genomen. Het Nepalese lied [‘Resham Firiri’](#) zoemt sindsdien in en om me heen. Het betekent zoiets als ‘mijn hart fladdert als zijde in de wind’. En dat omschrijft heel goed mijn hartsgevoel bij ‘wees je eigen vrijheid’. Het is dan alsof mijn hart als zijde in de wind fladdert.

Voor mij voelt het als luchtigheid in het ervaren van diepgang in het leven, zonder zwaarte. Het voelt als los zijn en uitreiken naar, zonder vastklampen. Het voelt als meebewegen met het getijde van mijn hart, de bewegingen volgen die vanuit mijn hart ontspringen.

Het voelt voor mij als gedreven zijn zonder stress. Geen heilig moeten, maar heilig mogen. Daarmee komen creërende krachten vrij en wat ik daarmee doe voelt als zinvol en betekenisvol.

‘Wees je eigen vrijheid’ is niet zozeer te begrijpen, het is wel te voelen in mijn hart en te zien in hoe ik doe. Ik ben dan vrijheid, soms voor even, maar ik raak dat gevoel daarna niet meer kwijt en ik blijf er naar streven. Er zijn genoeg aanwijzingen die jou kunnen helpen op weg naar vrijheid als je ze wilt zien.

‘Wees je eigen vrijheid’ is hoe je kiest om met jouw levensomstandigheden om te gaan. Blijf je eeuwig slachtoffer van omstandigheden, geef je de gehele verantwoordelijkheid voor je leven aan een ander of maak jij jezelf verantwoordelijk voor jouw levensgeluk? Deze vraag kun je jezelf stellen bij je relaties, je werk of je opvoeding. Het is een vraag die maar één antwoord naar vrijheid kent.

Nog concreter en dichter bij huis kun je aanwijzingen vinden zoals in deze tijd van het jaar.

Gedurende feestdagen waarin veel mensen met familie bezig zijn kun je heel goed bij jezelf waarnemen hoe het staat met jouw eigen gevoel van vrijheid. De zuigkracht van familiepatronen is sterk, in welke mate blijf jij bewust aanwezig en kies jij hoe met familiepatronen om te gaan in plaats van onbewust of instinctief te re-ageren? Dat is pas een spirituele oefening in vrijheid.

Kun je uitstijgen boven onbewust kudgedrag? Op grote hoogte heb je zicht op familiepatronen en je eigen patronen. Maak de keuze wat je ermee doet. Zonder rancune en met eigen verantwoordelijkheid. Op grote hoogte heb je pas ruimte om je vleugels uit te slaan.

Hartelijke groet,

Patricia Akkermans

Biografie: Patricia Akkermans begeleidt in haar praktijk hoogsensitieve vrouwen naar gezondheid en kracht. In haar begeleiding combineert zij levenservaring en deskundigheid met spiritualiteit en een nuchtere aanpak. <http://www.dankh.nl>