

Bert van Rijnberk

Je innerlijk kompas

Leven vanuit de onderstroom



ⓈZielzicht

Bert van Rijnberk

Je innerlijk kompas

Leven vanuit de onderstroom

Ⓢielzicht

© 2014 Bert van Rijnberk

Zielzicht, centrum voor bezinning en bezieling

Hilversum

De teksten - Toewijding, Volwassen zijn en Je innerlijk weten - zijn eerder verschenen in:

Het antwoord ben jij, ©2008 – Bert van Rijnberk en Sylvia Montén

Je innerlijk kompas - uitgegeven door Zielzicht, Hilversum

Vormgeving: Fleur van der Zee

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, na schriftelijke toestemming van de uitgever en met bronvermelding.

Voor meer informatie over de thema's in dit boek en het werk van Bert van Rijnberk:

neem contact op met Teamdokter - leiderschapsontwikkeling en teambegeleiding.

www.teamdokter.nl

Meer informatie over de mogelijkheden om zelf deel te nemen aan een retraite, stiltedag, mindfulness, intuïtieve ontwikkeling of een ander programma van Zielzicht:

www.zielzicht.nl

*Wees met al je bewustzijn
in je handen als je aanraakt
in je ogen als je kijkt
in je woorden als je spreekt
in je hart als je liefhebt*

Bert van Rijnberk

Inhoud

Voorwoord

Inleiding – Het leven leven

1. Stilte van binnen

Je intuïtieve schatkamer

De tempel

Het belang van stilte

Innerlijke rust

2. Innerlijk weten

Je innerlijk weten

De kracht van twijfel

Op zoek naar helderheid

Als je hulp vraagt geef je de ander iets

Je kompas lezen

De eeuwige interactie tussen ziel en ego

3. Hier en Nu

Het wonder van dit moment

Direct ervaren

Afstemmen

Het avontuur ligt om de hoek

4. Intieme relaties

In relatie

Intimiteit

Verlangen als onderstroom

Het licht aan jou

Op eigen benen

Alleen of al-één

Leefregels voor geluk

5. De stroom volgen

Onze boven- en onderstroom
Toewijding
Je ware natuur
Seizoenen van je hart
Mildheid

6. Beweging en verandering

Veranderen van binnenuit
Jonger worden
Bekennen
Als de dood
Verlichting
Volwassen zijn
Het avontuur ligt om de hoek

7. Universele liefde

Liefde is ...
De liefdescentrale
Open ontmoeten
Slachtoffer, dader of ...
Vrij en verbonden
Thuiskomen bij jezelf en de ander
Het veld van liefde

Over de auteur

Zielzicht

Voorwoord

Je leven is een boek dat je zelf meeschrijft, met je eigen personages, locaties, drama, geluk, strijd, liefde en nieuwe hoofdstukken.

Als begeleider bij ZIELZICHT, centrum voor bezinning en bezieling, heb ik door de jaren heen ontdekt hoe ieder mens zijn eigen weg gaat. Hoe niemand een levensles voor een ander kan overnemen en hoe alles op je pad onderdeel is van je persoonlijke groei en ontwikkeling. Het is inspirerend wanneer mensen hun verantwoordelijkheid nemen en besluiten te luisteren naar een innerlijke stem, een innerlijk kompas. Zo creëren we steeds meer mogelijkheden, geluk en vertrouwen.

Dit boek is door de jaren heen ontstaan. Het groeide en ontvouwde zich als een bloem. Niet anders dan wijzelf, zoals ook wij vaak pas achteraf weten waardoor we zelf tot bloei komen. Je innerlijk kompas kun je gebruiken als jouw navigatie-instrument om de richting naar je bestemming te bepalen. Je kompas is subtiel afgestemd op je bestemming, die altijd al in je besloten lag.

Je innerlijk kompas geeft je in zeven hoofdstukken inzicht in zeven essentiële aspecten van je levenspad:

1. Stilte van binnen
2. Innerlijk weten
3. Hier en Nu
4. Intieme relaties
5. De stroom volgen
6. Beweging en verandering
7. Universele liefde

Deze zeven aspecten gaan eindeloos in elkaar over, waardoor je steeds diepere lagen in jezelf ontdekt. Je kan het boek van voor naar achter lezen, als losse teksten of per hoofdstuk in willekeurige volgorde. Je innerlijk kompas is ook te raadplegen als een orakel door het op een willekeurige bladzijde open te slaan en juist die ene zin of die tekst te lezen die je tegenkomt. Zo kan je voor jezelf de vertaling maken van de dingen die gebeuren naar dat wat er nu in jezelf gelezen wil worden.

Mijn dank gaat uit naar alle mensen die ik de afgelopen acht jaar heb mogen ontmoeten bij Zielzicht en die zo hebben bijgedragen aan het ontstaan van dit boek. Ook veel dank aan Andrea Werkhoven en Sylvia Monten voor jullie betrokkenheid en meelezen. Ik wens je als lezer veel inspiratie en vreugde op je levenspad waarbij je innerlijk weten je kompas en gids mag zijn.

Namasté, Bert van Rijnberk

Inleiding - Het leven leven

Dit is jouw leven. Dit is de wereld. Heet jezelf welkom in dit moment. Adem de lucht in die jou leven geeft. Ervaar hoe je lichaam uitzet met elke ademteug en zich weer terugtrekt bij elke uitademing. We zijn als de zee, gevend en nemend. We spoelen voorzichtig op nieuwe stranden en breken onze golven op de rotsen. Verweven met alles wat leeft, verbonden van oceaan tot oceaan, van smeltend ijs tot ochtenddauw. We zijn alleen vergeten hoe we kunnen stromen en samenvallen met de natuur; onze eigen natuur.

In onze 'beschaafde' wereld hebben we bedacht hoe het hoort. Er zijn regels en normen, richtlijnen, voorkeuren, wetten, oordelen, opinies en verwachtingen. We hebben samen bedacht en besloten dat dat ons houvast is. Dat, samen met economie, status, bezit, 'vooruitgang', streven en vasthouden. En samen met al dit houvast raken we onze eigen basisstabiliteit steeds meer kwijt. De regels moeten anders, de voorkeuren sluiten uit, de oordelen deugen niet, de economie stort in, bezit kalft af.

We zijn als de zee en willen vaak slechts hoge golven, niks anders dan vloed, altijd zomer en alleen maar beweging. De zee, echter, verlangt zichzelf te kennen, wil zich ook terugtrekken, wil warmte en koude ervaren en soms ook even stilvallen. Wat beweegt de zee? Dat is een vreemde vraag. De zee is; onmetelijk, oneindig, eeuwig. De zee komt en gaat, wordt gevuld vanuit de rivieren met water uit de bergen. De zee geeft terug en voedt de wolken met haar water. De zee laat ons zien hoe het is om te zijn, simpelweg dat. De zee staat voor onmetelijk verlangen, een weidse horizon, diepte en oppervlakte. En wij? Wij maken ons druk over morgen of over wat er gisteren gebeurde. De zee spoelt schoon. Elke golf is zichzelf weer vergeten nadat ze haar eigen beweging heeft gemaakt. Gaan en terugvallen met dat wat groter is dan jij.

We gaan en komen onze eigen rotsen tegen. Onze golven breken, maar we zijn meer dan dat. Als je bereid bent je identificatie met die golf op te geven kan het zomaar gebeuren dat iets dat groter is dan je kleine persoonlijkheid het van je overneemt. Dat je mag rusten in de armen van de zee. Dat je mag zwemmen en je mee laten drijven. Dat het oké is even geen land in zicht te hebben. Dat er voor je gezorgd wordt, ook al denk je van niet.

En zo is het ook met je leven. Je vraagt je misschien af waar het heen gaat en of het zin heeft. Je leven gaat, maar waarheen? De paradox is dat je je leven echt gaat leiden als je gaat geloven in de golven die je maakt en tegelijkertijd weet dat het een spel is. Het is het spel van de elementen, het spel van de vergankelijkheid van de golven. Er is nog nooit een golf geweest zoals jij en er zal er nooit meer zo een zijn. Verzamel je krachten en dompel je onder in de zee van leven. Durf te stromen, te bruisen. Dartel met je eigen schuimkop daar waar de zee en de lucht elkaar raken. Besluit dat je mee mag spelen en maak je eigen spel. En weet dat als het spel te zwaar voor je is, dat je dan altijd terug kunt keren naar de moederschoot. Het is er veilig en daarom mag jij brokken maken. Er kan je ten diepste niets gebeuren.

Als je golven breken, keer je gewoon weer terug. Voel je de tinteling van al het leven in het water en mag je gewoon nog een keer. Net zo vaak als jij maar wilt. Want ook jij verlangt jezelf te kennen, en je wilt je soms ook terugtrekken, wil warmte en koude ervaren en soms ook even stilvallen. Leef je leven, voel de liefde en laat je verlangen je innerlijk kompas zijn om zo je bestemming opnieuw te vinden.

#

*Hartstochtelijk leven is
vooral helemaal aanwezig
zijn in het moment; alles
verwelkomend, alles wat je
ziet, proeft, hoort en ervaart,
moeiteloos.*

Hoofdstuk 1

STILTE VAN BINNEN

Geheim

*tussen de stammen
de ranke reuzen
en voelbaar
dat het zichtbaar wordt
licht dansend
aanwezig
openbarend
stil vibrerend
hangend in de lucht
het volle geheim
rijp genoeg
om nu te plukken*

Je intuïtieve schatkamer

Het meer verbonden zijn met je intuïtie als spreekbuis van je innerlijk kompas, is een vaardigheid die je kunt leren. De meest eenvoudige handreiking om dat te leren, is te stoppen jezelf 'ertussen te zetten'.

We zijn vaak zo druk met ons leven en werk en geïdentificeerd met onszelf en alles wat ons bezighoudt, dat we vergeten zijn zo nu en dan even stil te staan. Altijd onderweg naar het volgende. Bezig ergens te komen en intussen vergeten dat je er al bent. Je bent er al, altijd, alleen kan je het niet ervaren zolang je steeds gericht bent op wat komen gaat in plaats van op dat wat er al lang is. Je intuïtie vraagt aandacht, toewijding, stilte en vertrouwen.

Een simpele oefening is je te richten op dat wat nu door je heen gaat, verbinding maken met dit moment. Door dat te besluiten, open je je vanzelf. Letterlijk je schouderbladen iets naar elkaar toe bewegen en zo ruimte maken in je borstgebied. Deze ontvankelijkheid helpt al, net als je hoofd iets meer boven je nek plaatsen in plaats van naar voren, naar de toekomst gericht. Stilstaan en luisteren, bewust van dit moment. Door dat te doen open je je intuïtieve schatkamer.

Het ervaren van je intuïtie vraagt dan ook nauwelijks tijd. Door stil te staan en je te openen, zul je direct meer helderheid ervaren. In die helderheid is alle kennis die je nodig hebt voor handen. Vanuit dit stilstaan, deze benieuwde toewijding aan het moment, zal je steeds meer gaan horen en ervaren wat je intuïtie je te zeggen heeft. Wanneer je alle meer dominante en luidruchtige energieën even hebt geparkeerd ga je een subtiele energie opmerken in wat je hoort, ziet en voelt.

Door je intuïtieve vermogen als kompas te gaan gebruiken, zal je leven nooit meer hetzelfde zijn. Je gaat een diepere laag ervaren en leren vertrouwen op de levensstroom en je innerlijke wijsheid. De druk die je eerder hebt ervaren, zal als een storm kunnen gaan liggen, omdat jij verbinding hebt gekregen met de hemel die achter elke stortbui zit. Geniet van het ontdekken van je intuïtieve schatkamer en van je innerlijke rijkdom.

Je leven is een boek dat je zelf meeschrijft, met je eigen personages, locaties, drama, geluk, strijd, liefde en nieuwe hoofdstukken. Jouw innerlijk weten is daarbij je gids en leidraad.

Dit boek - *Je innerlijk kompas* - inspireert en helpt om op je innerlijk weten af te stemmen en te realiseren dat dit altijd beschikbaar voor je is. Zo ontdek je jouw waarheid en hoe je kunt leven vanuit de onderstroom.

Je innerlijk kompas geeft woorden- en raakt daarbij aan de kern van het bestaan.



Bert van Rijnberk heeft samen met Sylvia Monten Zielzicht - centrum voor bezinning en bezieling opgericht. Eerder schreven ze samen *Het antwoord ben jij*.

Bert van Rijnberk ondersteunt mensen in

het vinden van hun eigen antwoorden op de vragen die het leven aan ze stelt.

 **Zielzicht**

