







Je innerlijke kompas  
voor vrede en vrijheid

Linda Rood

Wehomah productions

Eerste druk 2016

Tekst © 2016 Linda Rood

Omslagontwerp: Mascha van Kempen, Groningen

Omslagfoto © Ilaszlo/Shutterstock.com

Redactie: Tanja Timmerman vertaling & redactie, Haren

Opmaak: Studio Spade, Voorthuizen

*Voor het Nederlandse taalgebied:*

© 2016 Wehomah productions

Voorstreek 2-B, 9444 PE Grolloo

[www.wehomah.nl](http://www.wehomah.nl)

ISBN: 978-94-90748-27-2

NUGI: 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, het zij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Voor Elles*

# Inhoud

Dankwoord	9
Voorwoord	11
Mijn verhaal van leren leven in liefde en vertrouwen	14

## Deel 1

### Wanneer het leven je leidt

<i>De waan van de dag, de omstandigheden en de automatische piloot staan aan het roer</i>	19
1. Elise	20
2. Wanneer het leven je leidt	23
3. De cirkelende beweging van de persoonlijkheid	30
4. De uitnodiging van het leven tot bewustzijn	34
5. Brandstof voor leven op de automatische piloot: pijn en blokkades	37
6. Verantwoordelijkheid, leefregels en moeten	41
7. Schuld, schaamte en zelfkritiek	49
8. Nee!	52

## Deel 2

### Wanneer je bewust het leven leidt

<i>Jij staat aan het roer van je leven</i>	57
1. Wanneer je bewust het leven leidt	58
2. De richtingwijzer: het ja-gevoel	60
3. De vragen naar het ja-gevoel	65
4. Kiezen voor wat je hart doet zingen en vreugde geeft	68
5. Een ja-gevoel of interpretatie?	78
6. De betoverende macht van gewoonten	82
7. De Vragen naar Vrijheid	86
8. Samen de vragen onderzoeken	101
9. Kosten en baten	108

10. Je hoofd kan dit niet oplossen	112
11. De fuik die het leven je geeft om thuis te komen in je hart	115
12. Een overgang	120
13. De kracht van een hartgedragen wens	123

### **Deel 3** **129**

#### **Wanneer je je er bewust van bent dat het leven je leidt**

<i>Je bént het leven</i>	129
De touwtjes	130
1. Wie heeft de touwtjes in handen?	131
2. Ja	136
3. De vrije wil	140
4. Vertrouwen	143
5. Een middenweg	150
6. Vergankelijkheid	152
7. Je eigen autoriteit zijn	156
8. Het belang van een voedende en inspirerende omgeving	162
9. Terug bij af?	165
10. Je bent er al	171
11. Alles opgeven om in de handen van het leven te ontwaken	174
12. Waarom mediteren?	178
13. Waarachtig	190
14. Een beproeving	193
15. Het leven liefhebben	201
16. De paradox van het leven belichamen	205
17. Moet versus moed	212

### **Deel 4**

#### **Eindeloze verdieping**

<i>De conditioneringen doorzien</i>	215
1. Wanneer 'niet-weten' de ruimte van je leven wordt	216
2. De conditioneringen doorzien	218
3. De 'juiste' handeling	221

4. Goddelijk	226
5. Kritiek	234
6. Mislukken	236
7. Durven mislukken	244
8. De oude en nieuwe wereld	248
9. Verhalen over jezelf	252
10. Angst en paniek	257
11. Overgave	262
12. Bevrijding	269
13. Het einde van de reis?	273
 Noten	 276



# Dankwoord

Allereerst wil ik alle mensen bedanken die ik de afgelopen jaren heb mogen begeleiden. In dit boek beschrijf ik een aantal van jullie verhalen. Het liefst had ik de verhalen van ieder van jullie gedeeld, want ook de verhalen die hier niet in beschreven staan waren essentieel voor de totstandkoming van dit boek. Jullie waren en zijn een bron van inspiratie, wijsheid en verwondering voor me. Jullie lieten me zien dat het onmogelijke mogelijk is wanneer je pijnlijke en beperkende verhalen over je leven loslaat. Vaak waren jullie als een spiegel voor me, waarin ik mijn eigen verhalen kon ontmoeten. Dank jullie wel!

In het bijzonder wil ik Elles Nagel en Dineke Hoekstra bedanken. Twee lieve vriendinnen die me hebben aangemoedigd om dit boek te schrijven. Zonder jullie aanmoediging en onvoorwaardelijke vertrouwen in mij zou ik dat misschien niet hebben aangedurfd.

Tanja Timmerman, dank je dat je dit boek hebt willen redigeren! Ik vind je een kunstenaars met woorden en sta er versteld van hoe ogen-schijnlijk 'kleine' wijzigingen zo'n groot verschil kunnen maken in leesbaarheid. Je was de eerste die het hele manuscript las en wat vond ik dat spannend! Wat ben ik blij dat ik het in jouw vaardige handen kon leggen. Dank je voor je vele tips en vragen en de transformatie die je met jouw wijzigingen hebt bewerkstelligd.

Lieve Pap en Mam: Simon en Afra Rood-Hoffer, Peter, Jesse en Rosa Mulder, wat ben ik toch een gelukkig mens met jullie in mijn leven. Dank voor jullie onvoorwaardelijke liefde! Peter, wat ben ik dankbaar dat je mij de ruimte hebt gegeven om te ontdekken en het diepe in te

springen. Het heeft van jou veel gevraagd. Ook jij ging daarmee noodgedwongen het diepe in. Dank je.

Ik wil ook mijn vrienden en voormalige collega's en leidinggevende bedanken, die me op precies de juiste momenten de juiste woorden, steun, inspiratie of feedback gaven. Seard de Vries, Ben en Lara Lachman. Lieve en heerlijke vriendinnen en bepp appers: Ria Terpstra, Roos Bunt en Karin Oldenburger, jullie liefde en aanmoediging zijn ontzettend belangrijk geweest. Matthijs en Ilse van der Monde. Desiree den Os. Frits Mellink, Saskia Dees, Truus Berg en Gerda Uilenberg. Dank voor jullie onvoorwaardelijke steun en wijsheid.

Mascha van Kempen, dank je dat je het omslag hebt willen vormgeven. Je hebt de bijzondere gave om iemands boodschap in vorm te kunnen gieten. Het was alsof het omslag van het boek energetisch al bestond en jij het vertaalde en tot uitdrukking bracht. Ik vind het zo mooi!

Uitgeverij Wehomah: Aris van Velden, Hetty van den Berg en Rens van Velden, ik ben dankbaar dat jullie het boek uitgeven. Jullie hebben het mogelijk gemaakt dat dit boek de lezers kan bereiken voor wie ik het geschreven heb. Toen ik jullie ontmoette, voelde ik een vonk van herkenning en wist ik dat het boek bij jullie uitgeverij hoort. Jullie leven het ja-gevoel en ik ben blij dat het leven jullie op mijn pad bracht. Dank voor de tips en suggesties, de fijne samenwerking en het uitgeven van dit boek.

Als laatste wil ik het Leven bedanken. Ik ben je zo onbeschrijfelijk dankbaar. Dank je, Leven!

# Voorwoord

Fijn om een poosje met je mee te wandelen op het pad van ontwaken in je ware natuur en trouw zijn aan je hart! De woorden in dit boek zijn geschreven om jouw innerlijke natuur en de wijsheid van je hart aan te raken en bevestigen. Zodat je er inspiratie en moed uit kunt putten in je proces van spiritueel ontwaken.

Alles wat je zoekt is er al. Je verlichte ware zelf: het is er altijd geweest. Dit ontdekken geeft rust. Ik vermoed dat je diepgaand hebt ervaren dat de wereld van de persoonlijkheid je niet werkelijk gelukkig maakt. De wereld van overlevingsstrategieën, conditioneringen, beperkende gedachten en overtuigingen. Je hebt waarschijnlijk al vaker boeken gelezen over spirituele bewustwording, leraren bezocht of cursussen gevolgd. Allemaal vonken van bewustzijn die jouw eigen innerlijke sprankeling aanraakten en versterkten. Maar ik vermoed tegelijkertijd dat je nog niet volledig vrij bent en dat sommige gedachten en overtuigingen uit de wereld van de persoonlijkheid nog grote aantrekkingskracht op je hebben.

Wanneer je koerst op de ongekende wijsheid van je hart, als op een kompas, leidt het je steeds dieper de levende waarheid in van wie je bent. Dit koersen op je innerlijke kompas(sie) noem ik het 'ja-gevoel'. Het ja-gevoel is afgestemd op de levensstroom die door je heen stroomt en die verbonden is met het kloppend hart van het universum. Deze stroom van leven leidt van nature naar spiritueel ontwaken en het ontplooiën van je potentieel. Vaak zijn we echter geconditioneerd om tegen deze natuurlijke levensstroom in te ploeteren op basis van diepgewortelde overtuigingen over onszelf en het leven, zoals 'Ik ben het niet waard', 'Ik kan het niet', 'Het leven is gevaarlijk en

onveilig', 'Innerlijke vrede en vrijheid zijn wel voor anderen weggelegd maar niet voor mij'. In deel 2 beschrijf ik de levensveranderende methode de Vragen naar Vrijheid. Dit is een vorm van meditatief zelfonderzoek dat de wortel van ongezonde overtuigingen blootlegt en oplost in het licht van Bewustzijn. Door de Vragen naar Vrijheid te onderzoeken kan de persoonlijkheid langzaam oplossen en ruimte maken voor Bewustzijn.

Ik beschrijf een deel van het proces dat ik zelf meemaakte met betrekking tot het ontdekken en realiseren van innerlijke vrede en vrijheid. Het is mijn diepe wens dat zowel mijn verhaal als dat van de mensen over wie ik schrijf je mag inspireren. Dat het je een hart onder de riem mag steken in de wetenschap dat als wij dit pad kunnen bewandelen, jij het ook kunt. Wat ik ontdekte ligt klaar om door jou ontdekt te worden. Het is je wezenlijke natuur.

Met mijzelf als voorbeeld wil ik uitdragen dat het niet relevant is wat je uitgangspositie voor deze reis is. Ik ben iemand die een diepgaande ondertoon van angst in haar leven had. Een ondertoon die overal doorheen vloeiende en mijn handel en wandel diepgaand beïnvloedde. Toen ik begon met het schrijven van dit boek, hadden de angsten grote invloed op mijn leven. Ik wist niet of ze ooit hun macht over me zouden verliezen. Er is op dit pad geen houvast en geen zekerheid, behalve dat alles onzeker en vergankelijk is. Kiezen voor een leven in innerlijke vrede en vrijheid geeft je niet de garantie dat je veilig bent voor menselijk leed. Dat hoort ook bij het leven. Er is echter iets wat de leegte vult daar waar houvast afwezig is. En dat is grenzeloze en onvoorwaardelijke liefde. Alles en iedereen past daarin.

Hoewel zowel de voorbeelden van de mensen die ik heb begeleid als die van mezelf een proces van spiritueel ontwaken laten zien, zijn onze levens geenszins perfect. Ik wil dit expliciet benoemen omdat de voorbeelden wellicht de illusie kunnen wekken dat dat wel zo is. Je leven zal nooit perfect worden en uitdagingen en uitnodigingen tot verdiepend bewustzijn zullen op je pad blijven komen. Wat radicaal kan veranderen is dat je ontdekt dat wie je werkelijk bent ruimte biedt voor

de gehele perfecte imperfectie van je leven. Het is een blijvend openen voor wat is, wat vervulling, vrede en vrijheid geeft.

Het boek is zo geschreven dat het je meeneemt tot diep in de waarheid van wie je werkelijk bent. Hoewel ik drie fasen van bewustzijn beschrijf lopen deze in werkelijkheid door elkaar. Lange tijd pendel je tussen en door de verschillende fasen. Tot je bewustzijn zich uiteindelijk zo verdiept dat het grootste deel van de persoonlijkheid voorgoed oplost, en je overblijft in de naakte realiteit, meestromend in de rivier van het leven. Iedere stap die je zet, alles is doordrongen van levenslicht en het ondoorgrondelijke gevoel dat het klopt.

Ik gebruik in dit boek het woord 'Bewustzijn' om datgene wat groter is dan het 'ik' aan te duiden. Voor mij is het inwisselbaar met woorden als God, Boeddhanatuur, Brahman, veld van potentie, de Bron, Leegte en dergelijke. Het woord 'Bewustzijn' verwijst naar hetgeen onnoembaar is en waar we allemaal een uitdrukking van zijn.

Het kan fijn zijn om na het lezen van het boek het zo nu en dan open te slaan op een willekeurige bladzijde en te kijken welke boodschap je op die manier toevalt. Je zult merken dat precies die woorden tot je komen die passen bij de situatie op dat moment. Zodat je er inspiratie en moed uit kunt halen.

Ondanks dat de mensen wier voorbeelden ik in dit boek beschrijf me daar hun toestemming voor gaven, zijn hun verhalen onherkenbaar gemaakt. Iedere gelijkenis met iemand die je kent, berust op toeval. Onze verhalen lijken vaak meer op elkaar dan we denken. We denken vaak dat we alleen ploeteren in dit leven, terwijl we in werkelijkheid allemaal in hetzelfde schuitje zitten.

Ik wens je liefde toe op je weg. Weet dat velen dit pad van ontwaken met jou bewandelen!

– Linda Rood

## Mijn verhaal van leren leven in liefde en vertrouwen

Ik voelde me over het algemeen rijk en gezegend met mijn leven. Zowel met mijn innerlijk leven als met mijn levensomstandigheden. Ik heb een lieve man, heerlijke kinderen, lieve familie en vrienden en een geweldige baan. Toch klopte het niet helemaal. Vlak onder de oppervlakte lag een ondertoon van angst. De angst om te verliezen wat mij dierbaar was, mijn leven, dierbaren, werk, huis en haard. De angst ook dat ik niet goed genoeg was. Als vriendin, als collega, als moeder, als mens. Ik deed werkelijk alles om innerlijke vrijheid te realiseren. Ik volgde opleidingen en trainingen op het gebied van heling en spiritualiteit, ik dook in vorige levens, ging in therapie... Het was een vruchtbare en helende tijd waarin ik een redelijk evenwichtige en gezonde persoonlijkheid ontwikkelde. Toch was ik niet werkelijk vrij, en dat wist ik. Mijn leven werd nog steeds bepaald door beperkende innerlijke patronen. Gedachten en overtuigingen over mijzelf en het leven, die diep geworteld waren en mijn bewustzijn gevangen hielden.

Met de therapieën sleutelde ik aan mijn persoonlijkheid terwijl de diepe existentiële levensangst ongemoeid in mij bleef liggen. Op deze manier kun je eindeloos aan jezelf werken. Wanneer je echter net als ik verlangt naar ware bevrijding en realisatie van wie je ten diepste bent, ontdek je op een dag dat werkelijke vervulling en geluk niet te vinden zijn in de wereld van de persoonlijkheid. Hoe prettig, mooi, succesvol of zinvol die er soms ook uit kan zien! Wat de vorm ook is, wanneer je erin gelooft en eraan hecht, is de vorm verworden tot een gevangenis van wie je werkelijk bent: vrij! Je ziel zit dan gevangen en

of de gevangenis er nu prachtig of naargeestig uitziet, het blijft een gevangenis.



*Elke gedachte waar je geloof aan hecht,  
is een beperking en vervorming van de werkelijkheid.*



Dit is rationeel prima te begrijpen en je kunt erover filosoferen. Maar wanneer je het werkelijk gaat ervaren, onderzoeken en realiseren verandert het je hele wereld. Zoals het mijn wereld veranderde.

Vier jaar geleden ontmoette ik een aantal mensen die mijn begeleiding vroegen om meer vanuit hun hart te leven. Het zijn de mensen wier voorbeelden ik in dit boek beschrijf. Tegen alle maatschappelijke verwachtingen in kozen ze voor een leven in vertrouwen, innerlijke vrede, vrijheid en overvloed. Ondanks, of misschien wel juist in het middelpunt van de wereldwijde crisis. Ze zetten soms veel op het spel en vertrouwden op de wijsheid van hun hart. Het gaat hier om een bijzonder soort van vertrouwen. Geen naïef vertrouwen dat het leven alleen maar goeds en vreugde brengt. Maar een vertrouwen gebaseerd op de levenservaring dat 'kiezen' voor angst en automatische overlevingspatronen tot verdriet, stress en meer van hetzelfde (angst, pijn en verdeeldheid) leidt. En dat kiezen voor vertrouwen, vrede en vrijheid leidt tot meer vertrouwen, vrede en vrijheid. Ze maakten hun keuzen vanuit een diep vertrouwen in de wijsheid van hun hart en tegelijkertijd voelden ze ook een natuurlijke en diepe angst om dit avontuur aan te gaan.

Deze mensen spiegelde mijn eigen diepe verlangen en angst om vanuit mijn hart te leven. Onze ontmoetingen waren een wederzijds bekrachtigende en inspirerende dans. Ik ging een avontuur aan met mijzelf, met hen en met het leven. Daarbij trok ik alle mij tot dan toe bekende ideeën

over mijzelf en het leven in twijfel, zodat ik het leven uit eigen ervaring kon herontdekken. Het was geen leerproces zoals ik dat tot dan toe had meegemaakt. Ik leerde er niet iets bij. Het werd eerder een afpelproces waarbij ik alles wat ik voor waar had aangenomen over het leven, mijzelf en anderen steeds meer zag afbrokkelen. Ik had van tevoren niet kunnen vermoeden wat voor prachtig en wonderbaarlijk avontuur zich zou ontfouwen. Ik kan het nog steeds niet geloven.

Vrij snel nadat ik dit avontuur aanging, begon ik met het schrijven van dit boek, waarmee het onderdeel werd van het avontuur. Ik wist nooit wat ik zou gaan schrijven tot ik pen en papier pakte of achter de laptop ging zitten en de woorden eruit stroomden. Wat ik beschreef liep steeds parallel aan wat ik meemaakte, en het verdiepte de ontdekkingsreis. Ik ontdekte dat ik geen controle had op het schrijfproces. Wanneer ik erop vertrouwde dat alles precies goed was zoals het was, vloeiden de woorden vanzelf op het juiste moment op papier. Wanneer er geen inspiratie of woorden waren, wist ik dat het goed was. Wanneer 'ik' als persoonlijkheid wilde schrijven, kon ik naderhand het hele stuk in de prullenbak doen. In die delen zat geen sprankeling, geen licht. Het deed me gaandeweg steeds meer realiseren dat wat voor het schrijfproces gold, ook voor de rest van het leven opging. Steeds diepgaander besepte ik dat ik geen werkelijke controle had over mijn leven en dat overgave het sleutelwoord was. Ik ontdekte dat het leven vanuit zichzelf de 'goede' kant op stroomt. De kunst is om de levensstroom te volgen en de levensstroom te zijn, in plaats van ertegenin te ploeteren vanuit de wereld van de persoonlijkheid.

Toen ik in deel 2 belandde, ontdekte ik de Vragen naar Vrijheid. Ik sta nog iedere dag versteld van de diepgaande werking die het meditatief zelfonderzoek heeft. In deze vragen komt de belangrijkste wijsheid terug die ik heb opgedaan in de vele opleidingen en spirituele therapieën die ik volgde. Het is echter ontdaan van alle ingewikkeldheid, zoals het leven ook mij ontdoed van alle ingewikkelde theorieën over het leven.



Parallel lopend aan dit avontuur veranderden de aard en omstandigheden van mijn baan. De werkzaamheden sloten daardoor steeds minder bij me aan. Mijn werk was lange tijd een veilige en bekende haven geweest, evenals een bron van inkomen en zekerheid, en deze kanteling riep dan ook diepe gevoelens van angst op. Ik dreigde de zekerheden waaraan ik grip en identiteit ontleende te verliezen. Deze angst versus het besef dat ik trouw wilde zijn aan mijn ware natuur stuwde me naar aanvaarding en overgave, iets wat ik met regelmaat vreselijk eng en pijnlijk vond. Ik ben echter zo dankbaar dat het leven mij deze ervaring gaf. Door deze en andere ervaringen kon ik mijn pad naar innerlijke vrede en vrijheid ontdekken. Iets wat ik uit mezelf waarschijnlijk uit de weg was gegaan. Ik kon nu niet anders dan mezelf ontmoeten in het licht van de waarheid – hoewel ik, uit angst, mijn uiterste best deed om vrede en vrijheid zo lang mogelijk tegen te werken, zoals ik dat bij veel mensen heb zien gebeuren. Het geeft niet, het leven is groter dan je beperkte persoonlijkheid en het zal je helpen en je ondersteunen.

Het zijn zowel angstige of pijnlijke gedachten als de kracht van het leven zelf wat je door je hele persoonlijkheid heen perst. Tot je iedere hoek en kier ervan wilt verlichten met je essentie. Tot je werkelijk en volledig bereid bent los te laten. Omdat je het beu bent om tegen jezelf of anderen te vechten, jezelf (of anderen) te ontkennen of te onderdrukken. Omdat je het beu bent om in verdeeldheid te leven. Moegestreden tot het punt van opgeven. Dan is een keerpunt mogelijk.

De richtingwijzer naar je ware natuur en hart is van een pure eenvoud. Je hoeft alleen maar te luisteren naar en te vertrouwen op het ja- en nee-gevoel in jezelf. Dit geeft je een kompas waar je blindelings op kunt vertrouwen en dat je naar het beste van jezelf en het leven leidt.

Ik wil je in het volgende hoofdstuk deelgenoot maken van het proces van Elise. Het was onder andere haar proces dat mij het laatste zetje gaf om zelf ook het diepe in te springen.

Bewustzijn kent drie fasen:

Wanneer het leven je leidt.

*De waan van de dag, de omstandigheden en de automatische piloot  
staan aan het roer.*

Wanneer je bewust het leven leidt.

*Jij staat aan het roer van je leven.*

Wanneer je je ervan bewust bent dat het leven je leidt.

*Je bént het leven.*