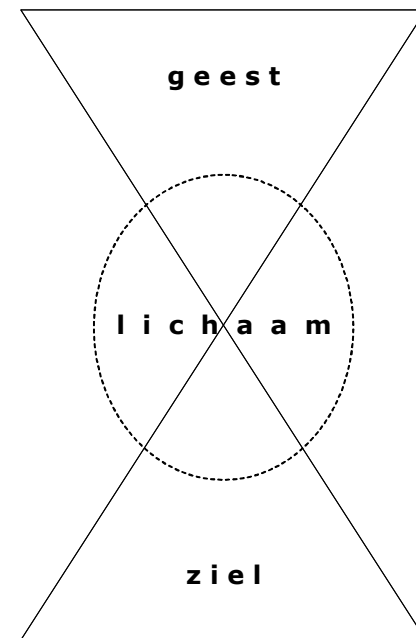




# WETENSCHAP VAN DE ZIEL

Over inzicht in onze innerlijke  
d y n a m i e k



Johan Oldenkamp

# Wetenschap van de ziel

## Over inzicht in onze innerlijke dynamiek

Eerste druk, 13 juni 2009

Tweede, herziene druk, 17 juni 2009

Indien u wenst te reageren op dit boek, dan kunt u dat doen via:

**johan@pateo.nl**

**www.pateo.nl**

Uitgeverij: Pateo  
Drukkerij: Van Liere Media  
ISBN: 978-90-813871-6-3  
NUR: 770

© 2009, Dr. Johan H. Oldenkamp

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

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the author.*

## INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding.....	5
1.1 Ongewoon kijken naar het gewone.....	5
1.2 Zielkunde .....	6
2. De werking van ons bewustzijn.....	7
2.1 Basisfuncties van het menselijk bewustzijn .....	7
2.2 Oorsprong van onze basisfuncties .....	12
2.2 Basale reactiepatronen .....	16
2.3 Introductie van negen typen persoonlijkheden .....	21
2.4 Herkenning van de persoonlijkheidstypen.....	28
2.5 Dynamiek in onze persoonlijkheid .....	32
3. De werking van ons onderbewustzijn.....	39
3.1 De werking van ons geheugen.....	39
3.2 Het Spel des Levens.....	45
4. De werking van ons bovenbewustzijn .....	57
4.1 Op weg naar een gezond tussenbewustzijn .....	57
4.2 Intuïtie, intelligentie en creativiteit.....	61
4.3 Helderheid in waarnemen, denken en voelen .....	64
4.4 Herkenning van ons karakter .....	66
5. Drie-eenheid van lichaam, geest en ziel .....	88
5.1 Persoonlijkheid versus karakter .....	93
5.2 De besturing van onszelf .....	95
5.3 Verstoorde werking in het bewustzijn .....	96
5.4 Persoonlijk Leiderschap.....	100
5.5 Werken aan ons levensdoel .....	104
5.6 Ondersteuning door een Levende Meester .....	106

Bijlage A: Kenmerken van de persoonlijkheidstypen .....	108
Bijlage B: Omgaan met de persoonlijkheidstypen .....	112
Nawoord .....	130
Overige publicaties van Uitgeverij Pateo .....	132

## 1. Inleiding

### 1.1 Ongewoon kijken naar het gewone

Dit boek draag ik heel erg graag op aan Meester Georges Ivanovitch Gurdjieff. De gangbare meningen over hem lopen uiteen van regelrechte bedrieger tot allergrootste vrijdenker ooit. Echter, een wijs mens velt geen oordelen, over niets of niemand.

Als student psychologie maakte in kennis met de ongewone kijk van Meester Gurdjieff op veel zaken die ik allang gewoon was gaan vinden. Ik las met meer dan normale belangstelling zijn boeken en de boeken die anderen over hem en zijn werk hadden geschreven. Veel begreep ik er toen niet van, maar het raakte mij wel op een manier die volstrekt nieuw voor me was.

De ongewone kijk van Meester Gurdjieff heeft me nooit meer losgelaten. Bijna twintig jaar na dit eerste contact met zijn bijzondere zienswijzen mocht ik de bijeenkomsten gaan bezoeken van een bijzondere groep mensen die als doel heeft zijn levenswerk voort te zetten. Ook dit raakte mij geregeld op een manier die erg anders voor me was.

De inspiratie die ik via de zienswijzen en het werk van Meester Gurdjieff heb mogen ontvangen heeft de basis gelegd voor dit boek. Met klem benadruk ik dat dit boek niet bedoeld is om uit te leggen wat Meester Gurdjieff precies bedoelde. Daarover zijn al vele andere boeken geschreven.

Dit boek is geschreven om inzicht te geven in onze innerlijke dynamiek. Wanneer we een apparaat kopen krijgen we er ook vaak een boekje bij waarin beschreven staat hoe het apparaat precies werkt. Maar hebben we ook een boekje gekregen waarin precies staat hoe wij eigenlijk precies werken? Dit boek heeft de ambitie om nu juist dat boekje te zijn.

## 1.2 Zielkunde

Zoals gezegd heb ik psychologie gestudeerd. Letterlijk betekent psychologie de wetenschap van de ziel (psyche betekent ziel en nadrukkelijk niet geest!), tevens de titel van dit boek. Maar de psychologie, zoals we deze kennen op onze universiteiten, houdt zich nadrukkelijk niet bezig met het onderwerp van de menselijke ziel. Dat is toch eigenlijk wel een beetje raar.

Het doel van dit boek is om de wetenschap van de ziel in ere te herstellen. Via ons *onderbewustzijn* kunnen we contact maken met onze ziel. Maar wat is precies ons onderbewustzijn? En hoe werkt dat?

Om deze vragen goed te kunnen beantwoorden is het eerst nodig om de werking van ons gewone, dagelijkse bewustzijn te leren kennen. Dat wordt gedaan in het tweede hoofdstuk van dit boek.

Naast ons gewone bewustzijn en ons onderbewustzijn beschikken we ook over een *bovenbewustzijn*. Eigenlijk is ons gewone bewustzijn daarom een *tussenbewustzijn*, precies in het midden tussen ons onder- en ons bovenbewustzijn. De werking van ons bovenbewustzijn - onze geest - staat centraal in het derde hoofdstuk. Het vierde hoofdstuk gaat vervolgens over de werking van ons onderbewustzijn.

Ons onder-, tussen-, en bovenbewustzijn vormen tezamen een drie-eenheid. Dit wordt ook wel aangeduid als de drie-eenheid van lichaam, geest en ziel. Hoewel dit geheel juist is, wordt aan elk van deze drie begrippen veelal een volstrekt onjuiste interpretatie gegeven. Dit boek is tevens daarom bedoeld om deze begripsverwarring te ontwarren. Dat wordt met name gedaan in het vijfde en afsluitende hoofdstuk, waarin tevens ons leven op Aarde in een praktisch perspectief geplaatst via het begrip van persoonlijk leiderschap. Persoonlijk leiderschap komt eigenlijk neer op bezielend leiding (laten) geven aan jezelf.

Goed, laten we maar beginnen. Wat is nou precies ons bewustzijn en hoe werkt het?

## 2. De werking van ons bewustzijn

De inhoud van ons gewone bewustzijn wordt voortdurend gevuld met datgene wat wij waarnemen, voelen of denken. Wij mensen kunnen onze aandacht ook op ons eigen bewustzijn richten. We hebben het dan over *zelfbewustzijn*. We zijn ons er dan van bewust dat wij het zelf zijn die waarnemen, voelen of denken.

De manier waarop wij waarnemen, denken en voelen wordt sterk gekleurd door onze persoonlijkheid. Onze persoonlijkheid is namelijk het gevolg van basale reactiepatronen in de onderlinge wisselwerking tussen waarnemen, denken en voelen. Een kernachtige omschrijving van persoonlijkheid is dan ook een persoonlijk samenspel van waarnemen, denken en voelen.

De basale patronen in het reageren via waarnemen, denken en voelen vormen de kern van de typen waarin onze persoonlijkheden kunnen worden ingedeeld. Aan de hand van deze typen kunnen we onze eigen persoonlijkheid leren kennen. Het is belangrijk om ons te realiseren dat we een persoonlijkheid *hebben*, en het dus niet *zijn*. De kern van wie wij zijn heeft helemaal niets te maken met onze persoonlijkheid.

Dit hoofdstuk gaat dieper in op elk van deze onderwerpen. Laten we daarbij beginnen met waarnemen, denken en voelen als de basisfuncties van het menselijk bewustzijn.

### 2.1 Basisfuncties van het menselijk bewustzijn

Wij worden bewust van datgene wat wij *waarnemen*, *denken* of *voelen*. We bespreken deze drie basisfuncties hier eerst afzonderlijk. Daarna gaan we in op de voortdurende wisselwerking tussen deze drie basale functies van ons bewustzijn.

#### *Waarnemen*

Wij nemen waar via onze zintuigen of zinnen. We zien via onze ogen. We horen via onze oren. We ruiken via onze neus. We proeven via onze mond. En we worden gewaar via ons fysieke lichaam. In het

dagelijks taalgebruik wordt dit laatste ook wel als 'voelen' aangeduid. Iemand voelt zich bijvoorbeeld koud, hongerig of ziek. Hier zullen we echter 'voelen' exclusief gebruiken voor onze emoties of gevoelens, om zo onnodige verwarring te voorkomen.

Wij mensen beschikken dus over vijf (gewone) zintuigen om daarmee waar te nemen. Via de eerste vier zintuigen - zien, horen, ruiken en proeven - leren we vooral onze buitenkant en alles wat daar omheen is kennen. Via ons vijfde zintuig, ook wel tastzin genoemd, kunnen we zowel de buitenkant als de binnenkant van ons fysieke lichaam waarnemen. Voor deze fysieke gewaarwordingen wordt soms ook de aanduiding van sensaties gebruikt. Onze vijf zintuigen worden ook de vijf poorten naar de fysieke wereld genoemd. We nemen het (fijn-) stoffelijke van de materiewereld waar met behulp van onze vijf zintuigen. Het resultaat hiervan kunnen we benoemen als (zintuiglijke) gewaarwording of 'perceptie' gebruikt.

Het is hierbij cruciaal dat het proces van gewaarworden zich van binnenuit voltrekt. Weliswaar bereiken allerlei signalen onze zintuigen, maar de indruk die deze signalen gezamenlijk teweegbrengen is een gevolg van het innerlijke proces van waarnemen. Wij registreren onze werkelijkheid niet, maar we creëren deze via onze waarneming. Onze *zin*-tuigen zijn onze (werk-) tuigen waarmee we zin - dat wil zeggen betekenis - geven. Via ons *waar*-nemen nemen we (dat wil zeggen creëren we) dat wat voor ons waar is. Wij nemen de 'wereld' niet waar zoals ze is, maar zoals wij zelf zijn! Kinderen weten dit natuurlijk allang: wat je zegt ben je zelf.

### **Voelen**

Voelen is een tweede basisfunctie van het menselijk bewustzijn. Dat wat wij voelen zijn onze gevoelens, emoties of gemoedstoestanden. De opeenvolging van onze gemoedstoestanden is ons gevoelsleven. Naarmate we hier meer contact mee weten te maken, is ons gevoelsleven rijker.

We kunnen onze gevoelens verdelen in positieve- en negatieve emoties, ook wel aangeduid als sympathieën en antipathieën. Wanneer we objectief kunnen zijn, dan kunnen we niet anders dan concluderen dat het uiten negatieve emoties uitsluitend resulteren in on-

gewenste effecten. Ze berokkenen onszelf en vaak ook anderen onnodig schade. We doen er allemaal goed aan negatieve emoties tijdig te herkennen en te onderzoeken welke boodschap we hierin kunnen vinden.

Emoties kunnen we beschouwen als een soort wind die plotse-ling door ons gevoelscentrum waait. Velen lokaliseren dit gevoelscentrum in ons hart, wat we terug zien in de aanduiding van harts-tochten.

Er zijn vijf negatieve hartstochten die verantwoordelijk zijn voor veel onnodig lijden. Deze vijf zijn lust, boosheid, hebzucht, gehechtheid en ijdelheid. Laten we deze vijf negatieve emoties eens nader onderzoeken.

Lust is op zich een positieve emotie, zoals we zien in levenslust en eetlust. Maar lust kan heel snel omslaan in negativiteit wanneer we erin doorslaan. Het meest duidelijke voorbeeld hiervan zien we bij seksualiteit. Doorgeslagen lust trekt ons bewustzijn omlaag. Met zelfbeheersing geven we doorgeslagen lust geen kans. Spelen we zelf of laten we ons bespelen door negatieve emoties?

Boosheid, woede of toorn is een ronduit schadelijke emotie. We richten dan een verwoestende kracht op iets of iemand met, veelal zeer ernstige gevolgen. Boosheid is als een oncontroleerbaar vuur dat ons van binnenuit verteert. Boosheid kan zich op tal van manieren uiten, zoals anderen bekritisieren, kijven, treiteren, jaloezie of ongeduld. Het tegengif voor boosheid is verdraagzaamheid of vergevingsgezindheid.

Hebzucht is een zeer giftige emotie. Hebzucht verhardt ons hart. We willen dan onophoudelijk meer. Hebzucht vormt ook de grondslag voor liegen en bedriegen. Uiteraard vormt tevredenheid het geneesmiddel tegen hebzucht.

Gehechtheid aan vergankelijkheden is vrijwillig lijden. En aangezien alles wat stoffelijk is gehoorzaamt aan de Natuurlijke Wet van Vergankelijkheid zal het vroeg of laat vergaan. Onthechting is het enige duurzame antwoord op de negatieve emotie van gehechtheid.

Ijdelheid, eigenwaan of zelfzucht is de vijfde negatieve emotie. Ijdelheid blaast onze persoonlijkheid op tot ongezonde proportie. Hierdoor blokkeren we onszelf en de omgang met anderen. Nederig-

heid helpt ons af van de valse lucht in onze opgeblazen persoonlijkheid.

### Denken

Denken is de basisfunctie die in de menselijke geschiedenis een steeds grotere rol is gaan nemen, zoals ook verderop zal worden toegelicht. De inhoud van ons denken of onze cognitie bestaat uit onze gedachten. Deze derde basisfunctie wordt ook wel ons verstand genoemd, en veelal getypeerd als mentaal. Ons denken maakt gebruik van logica. Het resultaat van denken betreft gedachtereeksen in de vorm van bijvoorbeeld ideeën, principes, overtuigingen, uitgangspunten, regels of plannen.

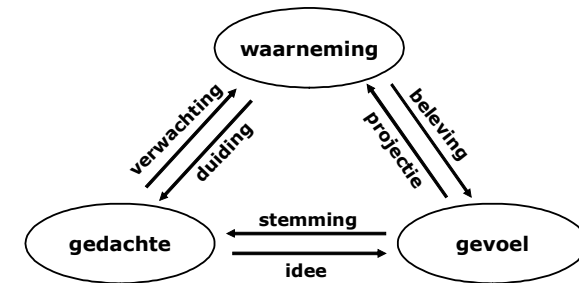
Ook hierbij kunnen we een onderscheid maken tussen positieve- en in negatieve gedachten. En ook negatieve gedachten kunnen flinke schade teweeg brengen, zowel binnen onszelf als daarbuiten.

Via de drie basisfuncties van het menselijk bewustzijn - perceptie, emotie en cognitie - kunnen we ook contact maken met anderen. We proberen dan zo dicht mogelijk in de buurt te komen bij wat de ander waarneemt, voelt of denkt. Dat doen we door te communiceren. We geven dan uiting aan onze gewaarwordingen, gevoelens of gedachten. Bij dit uiten kunnen we gebruik maken van spraak (inhoud: de woorden), stem (vorm: intonatie, volume, emotionele lading), schrift, afbeelding, geluid, gebaren, gezichtsuitdrukkingen, lichaamshoudingen en alles wat we daar verder nog meer bij willen gebruiken.

Onze uitingen vormen een vertaling van onze oorspronkelijke reacties (bestaande uit onze waarnemingen, gedachten en gevoelens). Het geheel daarvan vormt ons gedrag. Ons gedrag omvat ons doen en laten. Evenzo is ook het geen uiting (durven, willen of kunnen) geven een manier om ons te uiten.

Onze gedachten, gevoelens en waarnemingen staan nadrukkelijk niet los van elkaar. Ze werken voortdurend op elkaar in. Zo beïnvloedt de verwachting op basis van een gedachte de waarneming, evenals een projectie vanuit een gevoel. Onze stemming als gevolg van ons gevoel beïnvloedt de gedachten. En een bepaald idee kan een gevoel

teweeg brengen. Tot slot kan een waarneming leiden tot een duiding ervan door een gedachte of een beleving ervan door het gevoel. Dit zijn slechts zes voorbeelden van de onophoudelijke interacties tussen waarnemen, denken en voelen, zoals onderstaand figuur laat zien.



In sommige gevallen wordt de interactie tussen de drie basisfuncties gebruikt - of eigenlijk misbruikt - om een negativiteit te compenseren. Bekend is natuurlijk het overmatig eten of drinken (proeven) door iemand die zich ongelukkig voelt. De stimulering als gevolg van de waarneming door het proeven neemt dan slechts tijdelijk de aandacht even weg van het onplezierige gevoel, wat daarna onvermijdelijk weer onze volle aandacht mag ontvangen.

We kunnen nu gaan begrijpen waarom de vijf negatieve emoties - lust, boosheid, hebzucht, gehechtheid en ijdelheid - zo veel impact hebben op ons bewustzijn. Deze negatieve emoties verstoren namelijk ook onze gedachten en ze manipuleren onze waarnemingen. Iemand die bijvoorbeeld helemaal in de greep is van lust naar seksuele bevrediging zal voortdurend seksuele gedachten en fantasieën hebben, en zal veelvuldig de waarnemingen seksueel getint inkleuren. Zo iemand wordt dan volledig bespeeld door deze negatieve emotie. We hebben dan te maken met een zwaar beneveld bewustzijn.

De remedie is niet om deze emoties, gewaarwording en gedachten te onderdrukken. Dat heeft nog nooit gewerkt. Wat helpt is om ons er bewust van te worden. We schijnen dan het felle licht van onze bewustzijnslamp op de greep die deze hartstochten, fantasieën en verbeeldingen hebben op ons. We zien onszelf dan als slaaf hiervan,

en niet als een waardig en vrij mens. Het enige wat we dan nog behoeven te doen is bewust te kiezen voor de vrijheid. En deze innerlijke bevrijding staat dus haaks op innerlijke onderdrukking!

Ook kunnen we nu een misverstand over sensitiviteit ontzenuwen. Sensitiviteit is de mate waarin wij ons in de waarnemingen, gedachten of gevoelens van anderen kunnen inleven. Sensitiviteit behoort dus nadrukkelijk niet alleen tot het domein van de emoties. Mensen met veel sensitiviteit worden *hoogsensitief* genoemd, of High Sensitive Person (HSP) in het Engels.

## 2.2 Oorsprong van onze basisfuncties

We kunnen stellen dat we voor het waarnemen, denken en voelen drie aparte breinen gebruiken. Velen hebben het bijvoorbeeld over de linker- en rechter hersenhelften, maar we hebben dus te maken met drie afzonderlijke (functionele) breinen. Laten we deze drie nu eens aanduiden als onze perceptiebrein, ons emotiebrein en ons cognitiebrein. Hoe werken deze drie afzonderlijke breinen precies? Laten we als eerst maar eens naar ons cognitiebrein kijken.

### Cognitiebrein

Ons cognitiebrein zorgt voor onze verstandelijke vermogens zoals redeneren of rekenen. Ons cognitiebrein stimuleert onze nieuwsgierigheid en interesse. Via ons cognitiebrein creëren we (onophoudelijk) gedachten. Vanuit het cognitiebrein komt de drang tot *weten*, in de zin van weten waar het om gaat, zoals het begrijpen en doorgronden van onszelf of onze omgeving.

Voor haar werking maakt ons cognitiebrein gebruik van de zenuwcellen uit het centrale zenuwstelsel. Het grootste deel van het oppervlak van het lichaam van een centrale zenuwcel - of neuron - bestaat uit dendrieten. Dendrieten zijn als het ware de vertakte uitlopers van een neuron. Het woord 'dendriet' komt van het Griekse *dendron*, dat 'boom' betekent. Wordt dat misschien - heel erg letterlijk - bedoeld met de 'boom der kennis'?

Dendrieten geleiden elektrische impulsen die afkomstig zijn van andere neuronen van en naar het cellichaam van het neuron waar ze zelf toe behoren. Deze impulsen worden overgedragen via synapsen, welke zich op verscheidene plekken van de zogenaamde dendritische boom bevinden. Dendrieten spelen een belangrijke rol in het integreren van de binnenkomende impulsen en het bepalen of deze impulsen verder doorgegeven worden naar andere zenuwcellen.

Veel dendrieten bevatten kleine uitstulpinkjes. Dit noemt men dendritische *spines*. Op deze spines maakt een axon verbinding met een dendriet via een zogeheten synaps. Axonen zijn mentale verbindinglijnen tussen dendrieten, die in sommige gevallen wel een meter lang worden. Axonen geleiden van de zenuwcel af, dendrieten er naartoe. In de synapsen vindt overdracht van informatie plaats. Hierbij wordt meestal een chemische stof, een *neurotransmitter*, overgedragen van de ene cel op de andere. Bekende neurotransmitters zijn acetylcholine, dopamine en serotonine. Er zijn echter ook elektrische synapsen, die een snellere informatieoverdracht mogelijk maken.

Ons cognitiebrein omvat dus een netwerk van neuronen die onderling berichten uitwisselen. Daarbij maken ze gebruik van dendrieten, axonen en de synapsen als de koppelstukken daartussen.

### Perceptiebrein

Ons perceptiebrein bestuurt ons fysieke lichaam inclusief de vijf zintuigen. Ons perceptiebrein is gelokaliseerd in delen van het (sympathische) zenuwstelsel in de wervelkolom en in delen van de hersenen (de cortex). Het perceptiebrein leert vooral door oefening en nabootsing. Vanuit het perceptiebrein komt de drang tot *voortbrengen*, in de zin van iets tastbaars realiseren ten aanzien van onszelf of onze omgeving.

Voor haar werking maakt ons perceptiebrein gebruik van het perifere zenuwstelsel, met daarin motorische- en sensorische zenuwvezels. Een zenuwvezel bestaat uit gebundelde uitlopers van zenuwcellen. Langs een zenuwvezel, of kortweg zenuw, worden fysiologische signalen doorgegeven via verandering van de elektrische potentiaal over de celmembraan. Zenuwen geleiden zowel signalen van de hersenen via het ruggenmerg naar de spieren, waardoor de spieren

samentrekken, als informatie van de zintuigen naar het ruggenmerg en de hersenen toe. Bestaat een zenuw uitsluitend uit vezels die spieren prikkelen tot samentrekken, dan gaat het om een motorische zenuw. In alle andere gevallen spreken we van een sensorische zenuwvezel.

### **Emotiebrein**

Ons emotiebrein stelt ons in staat de waarde van iets te voelen, inclusief het emotioneel inleven in anderen. Door ons gevoel kunnen we door de tastbare wereld heendringen in de wereld erachter, ook wel de wereld de subtiele(re) energieën genoemd. Onze emoties geven ons een innerlijk gevoelsleven. We ervaren onze gemoedstoestanden, die via een soort antenne ons iets vertellen over onszelf of onze omgeving. Vanuit ons emotiebrein komt de drang tot *zijn*, in de zin van éénwording met onszelf en onze omgeving.

Voor haar werking maakt ons emotiebrein gebruik van hormonen en enzymen. Het woord hormoon komt van het Griekse *hormao* dat 'in beweging zetten' betekent. Hormonen beïnvloeden de celfunctie door een interactie met receptoren aan te gaan. Deze receptoren kunnen zich op of in het celmembraan bevinden, of in de celkern, in het cytoplasma.

Een enzym is een splitsings- of ontledingsstof, dat een bepaald scheikundig proces in ons lichaam veroorzaakt of bevordert, zonder zelf te veranderen. Enzymen werken als biochemische katalysatoren zonder welke stofwisseling en spijsvertering onmogelijk zouden zijn. Enzymen zijn (samengestelde) eiwitten die door het lichaam zelf worden aangemaakt uit deeltjes van eiwit afkomstig uit de voeding.

Via de effecten van hormonen en enzymen werken emotionele blokkades onder andere door in de speekselklieren en de slijm- en botvliezen. We kunnen ons emotiebrein beschouwen als de verbindende schakel tussen ons cognitiebrein en ons perceptiebrein (zoals ook wordt besproken in het boek *Inleiding in de Salveologie*).

De drie breinen hebben elk een ander zwaartepunt van lokalisatie in ons fysieke lichaam. Het zwaartepunt van ons perceptiebrein valt samen met zwaartepunt van ons fysieke lichaam. Dit punt bevindt

zich iets onder de navel, en dan naar binnen tot iets voor de ruggenwervel. Het precieze punt wordt in het Japans aangegeven met *hara*, en in het Chinees met *dantien*.

Ons emotiebrein is feitelijk gelokaliseerd in alle de zenuwknoopen van het sympatische zenuwstelsel. Het zwaartepunt hiervan ligt bij de grootste concentratie van deze zenuwknoopen, namelijk bij onze zonnevlecht of *plexus solaris*. Deze locatie van ons emotiebrein wordt soms ruimer aangeduid als de borst. Ook wordt veelvuldig ons hart genoemd als de locatie van ons emotiebrein.

Ons cognitiebrein is gelokaliseerd in het voorste deel van onze hersenen. Sommige mensen wijzen ook naar deze plek om non-verbaal te communiceren dat ze van mening zijn dat de ander niet goed denkt.

De drie breinen verschillen sterk in 'processnelheid'. De primaire reactie vanuit het emotiebrein lijkt er onmiddellijk zijn. We voelen direct wanneer iets bijvoorbeeld niet klopt. De reactie vanuit het perceptiebrein is daarna de snelste. Zo kunnen onze handen reageren voordat ons denken door heeft wat er gebeurt. De reactie vanuit ons cognitiebrein vergt doorgaans de meeste tijd.

Onderstaande tabel vat de werking van de drie breinen samen aan de hand van de aspecten waarnaar de aandacht vanuit dit brein uitgaat.

<b>brein:</b>	<b>aandacht voor:</b>
<i>perceptie</i>	verrichtingen, daden
<i>emotie</i>	gevoelens, waarde
<i>cognitie</i>	gedachten, ideeën

De drie breinen tezamen werken nauw samen wanneer wij op een bepaald gebied bekwaam of competent zijn. Ons cognitiebrein levert dan de benodigde kennis. Ons emotiebrein zorgt dan voor de benodigde motivatie. En ons perceptiebrein zorgt dan voor de benodigde vaardigheden. Oftewel bekwaamheid is het product van *weten* (cognitie), *willen* (emotie) en *kunnen* (perceptie).

## 2.2 Basale reactiepatronen

Aan de hand van de drie basisfuncties van het menselijk bewustzijn, afkomstig van drie verschillende breinen, kunnen we ook onze basale reactiepatronen gaan begrijpen. Daartoe is het goed om vooraf op te merken dat iedere actie feitelijk een reactie is. In sommige gevallen denken we dat een actie helemaal uit onszelf wordt geboren en dan dus geen reactie is. Dit is feitelijk echter geen juiste weergave van de werkelijkheid. Alles wat er gebeurt, heeft een oorzaak, conform de Cosmische Wet van Oorzaak en Gevolg. Onze patronen zijn daarom altijd reacties op achterliggende oorzaken. Soms kunnen deze oorzaken heel erg ver in ons verleden liggen, maar het blijven altijd reacties.

De Latijnse uitspraak '*cogito ergo sum*' is afkomstig van René Descartes (1596-1650). Dankzij deze Fransman hebben we een bedachte scheiding tussen een fysieke wereld en een denkwereld. Dit wordt doorgaans aangeduid als de scheiding tussen lichaam en geest. Deze scheiding is, zoals we verderop zullen zien, volstrekt onjuist. Onze geest niets van doen met de basale functie van ons denken. De werkelijke betekenis van onze geest is het centrale onderwerp van het vierde hoofdstuk. Dankzij de miskleun van Descartes zitten onze filosofen en theologen al eeuwenlang gevangen in hun denkwerelden, waar noch de Waarheid noch God gevonden kan worden. Kortom, Descartes heeft met zijn misstap ons behoorlijk ver het bos in weten te sturen. Laten we daar nu maar weer voorzichtig uit komen.

Onze primaire reactie begint altijd in één van de drie basisfuncties van het menselijk bewustzijn. We beginnen dus met waarnemen, voelen of denken. Op basis hiervan kunnen we de mensheid verdelen in drie groepen. De eerste groep reageert in eerste instantie voornamelijk vanuit de waarneming, de perceptie. De tweede groep reageert als eerste voornamelijk vanuit het gevoel, de emotie. En de derde groep reageert eerst voornamelijk vanuit het verstand, de cognitie. Deze driedeling kunnen we typeren met waarnemers, voelers en denkers. In aanvulling op de uitspraak '*cogito ergo sum*' kunnen we dan

ook nog twee aanvullende menselijke bestaansgronden onderscheiden. Tezamen vormen dit drie verschillende 'bewijzen' voor ons bestaan (waarvan er op ieder van ons slecht één van toepassing is):

- Ik neem waar, dus ik besta (*percipio ergo sum*).
- Ik voel, dus ik besta (*sentio ergo sum*).
- Ik denk, dus ik besta (*cogito ergo sum*).

De waarnemers, de voelers en de denkers reageren bijvoorbeeld zeer verschillend bij hun entree op een feestje. De waarnemers nemen dan onmiddellijk de fysieke omgeving waar. Hoe ziet de situatie er precies uit? De voelers zijn vooral gericht op de atmosfeer. Bij wie voelt het goed om hier te zijn? En de denkers zijn als eerste bezig met de formele kant van het feestje. Wat is de positie van de aanwezigen ten opzichte van mij?

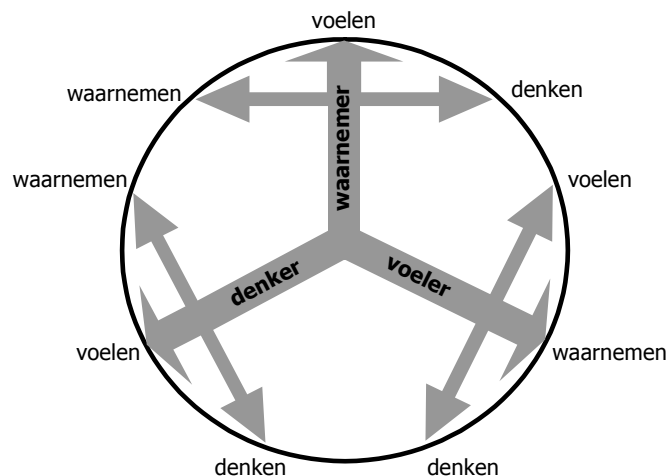
De waarnemers zijn via hun dominante waarnemingen als eerste vooral gericht op de fysieke kenmerken van onze leefwereld, de materiewereld van de stoffelijke lichamen of voorwerpen. De waarnemers zijn geneigd invloed te willen uitoefenen op deze fysieke wereld. Hierin ligt ook de verklaring voor de aanduiding van doener die soms ook wel gehanteerd wordt voor de waarnemers. Vanwege hun dominante perceptiebrein worden de waarnemers gedreven om uit te voeren. Ze willen daarbij uitvoeren in hun eigen tempo en op hun eigen manier. Waarnemers waarderen daden, geen woorden. Ze zoeken bevestiging in de fysieke wereld.

De voelers zijn via hun dominante gevoelens in eerste instantie vooral gericht op de emotionele aspecten van onze leefwereld. De voelers zijn geneigd om met de hen omringende levensvormen contact te willen maken op gevoelsniveau. Het gaat hier dus niet alleen om mensen, maar nadrukkelijk ook over dieren, planten en eigenlijk alles wat leeft. Vanwege hun dominante emotiebrein worden de voelers gedreven om te zijn. Ze zoeken daarbij bevestiging in de gevoelswereld, veelal via terugkoppeling door anderen.

De denkers zijn via hun dominante gedachten in eerste instantie vooral gericht op de rationele aspecten van onze leefwereld. De denkers zijn geneigd om met de hen omringende levensvormen contact

te willen maken via gedachten in de vorm van ideeën, principes, uitgangspunten of redeneringen. Vanwege hun dominante cognitieve brein worden de denkers gedreven om te weten. Ze zoeken bevestiging in de ideeënwereld.

Zoals gezegd vindt er voortdurend interactie plaats tussen onze percepties, emoties en cognities. De primaire reactie van de waarnemers, voelers of denkers wordt dan ook onmiddellijk gevolgd door een secundaire reactie. Deze secundaire reactie kan plaatsvinden in een andere basisfunctie, maar kan zich ook in dezelfde basisfunctie afspelen. Onderstaand figuur laat dit zien.



De combinatie van drie primaire- en drie secundaire reacties levert negen verschillende reactiepatronen. Deze negen reactiepatronen vormen de basis voor onze persoonlijkheidstypen, zoals zodadelijk zal worden getoond.

In onderstaande tabel zijn de negen basale reactiepatronen genummerd van 1 tot en met 9. Deze nummering is gebaseerd op het Oeroude Model van Negen. Vaak wordt hieraan de uit het Grieks afkomstige aanduiding 'enneagram' gegeven. *Ennea* betekent negen, en *gram* komt overeen met model.

reactiepatronen		secundaire reactie		
		waarnemen	voelen	denken
primaire reactie	waarnemer	8	9	1
	voeler	3	2	4
	denker	7	6	5

Het enneagram is nadrukkelijk niet bedoeld als een model om mensen via een cijfer in een hokje te kunnen stoppen. Het model is een uiterst doeltreffend hulpmiddel om uitsluitend onze eigen persoonlijkheid te kunnen identificeren. Kent u zelve!

### **Waarnemende waarnemers: de bepalers**

Wanneer de primaire- en secundaire reactie beiden plaatsvinden in het perceptiebrein, dan wordt de neiging om te willen uitvoeren versterkt. De mensen leven voornamelijk in de fysieke wereld. Dit uit zich met name in het zelf willen *bepalen* van de uit te voeren actie. Dit vormt de basis voor de persoonlijkheid van type 8.

### **Voelende waarnemers: de bemiddelaars**

Mensen die primair waarnemen en secundair voelen hebben doorgaans een sterke neiging om te willen *bemiddelen* of de vrede te bewaren. Dit vormt de basis voor de persoonlijkheid van type 9.

### **Denkende waarnemers: de verbeteraars**

Mensen die primair waarnemen en secundair denken hebben doorgaans een sterke neiging tot het willen *verbeteren* van hun leefwereld. Dit vormt de basis voor de persoonlijkheid van type 1.

### **Voelende voelers: de helpers**

Wanneer de primaire- en secundaire reactie beiden plaatsvinden in het emotiebrein, dan wordt de neiging om te reageren vanuit het gevoel versterkt. Deze mensen willen vaak anderen *helpen* in de vervulling van hun behoeften, om zo zelf het gevoel van waardevol zijn te verkrijgen. Deze mensen hebben een sterk ontwikkeld gevoel voor de werkelijke behoeften van anderen. Dit vormt de basis voor de persoonlijkheid van type 2.

### **Waarnemende voelers: de presteerders**

Mensen die primair voelen en secundair waarnemen hebben doorgaans een sterke neiging tot het willen *presteren* naar maatstaven van anderen, om zo het gevoel van zelf succesvol zijn te verkrijgen. Deze mensen hebben een sterk ontwikkeld gevoel voor succes. Dit vormt de basis voor de persoonlijkheid van type 3.

### **Denkende voelers: de verdiepers**

Mensen die primair voelen en secundair denken hebben doorgaans een sterke neiging tot het willen overdenken van het eigen innerlijk gevoelsleven. Ze zoeken als het ware in alles de *verdieping*, de essentiële kern. Door gevoel en verstand te combineren zijn ze zeer bedreven in het maken van onderscheid, bijvoorbeeld tussen wat echt is en wat niet. Hiermee beogen ze het gevoel van zelf echt zijn te verkrijgen. Dit vormt de basis voor de persoonlijkheid van type 4.

### **Denkende denkers: de ontleders**

Wanneer de primaire- en secundaire reactie beiden plaatsvinden in het cognitiebrein, dan wordt de neiging om te reageren vanuit het verstand versterkt. Ze proberen alles te *ontleden*. Hierdoor wordt het afstandelijk benaderen van de eigen werkelijkheid gestimuleerd. Dit vormt de basis voor de persoonlijkheid van type 5.

### **Voelende denkers: de beveiligers**

Mensen die primair denken en secundair voelen hebben doorgaans een sterke neiging tot het *veilig* willen maken van de directe omgeving. De aandacht gaat dan veelvuldig uit naar gevaren, bedreigingen en risico's. Deze mensen hebben een sterk ontwikkeld gevoel voor onveiligheid. Dit vormt de basis voor de persoonlijkheid van type 6.

### **Waarnemende denkers: de vernieuwers**

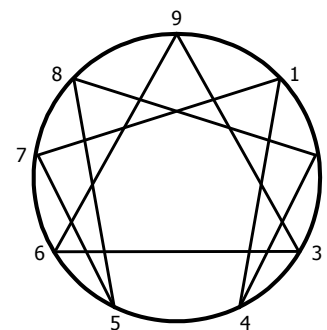
Mensen die primair denken en secundair waarnemen hebben doorgaans een sterke neiging het tot het voortdurend zien van kansen en het onophoudelijk blijven maken van nieuwe plannen. Ze willen eigenlijk telkens vanuit hun verstand hun eigen leefwereld blijven *vernieuwen*. Dit vormt de basis voor de persoonlijkheid van type 7.

## **2.3 Introductie van negen typen persoonlijkheden**

Zoals gezegd vormen de negen basale reactiepatronen de oorsprong van de negen typen persoonlijkheden van het enneagram, genummerd van 1 tot en met 9. Iedere persoonlijkheid kunnen we daarbij kort typeren aan de hand van een kernmerkende levensspreuk die geldt voor iedereen met het overeenkomstige persoonlijkheidstype. Onderstaande tabel geeft deze kenmerkende levensspreuken weer.

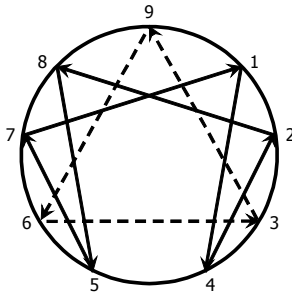
primair	secundair	Uiting	Type
waarnemer	waarnemen	ik neem <i>macht</i> waar	8
waarnemer	voelen	ik neem <i>verstoringen</i> waar	9
waarnemer	denken	ik neem <i>fouten</i> waar	1
voeler	voelen	ik voel <i>hulpbehoeften</i> aan	2
voeler	waarnemen	ik voel <i>succes</i> aan	3
voeler	denken	ik voel <i>onderscheid</i> aan	4
denker	denken	ik bedenk <i>verklaringen</i>	5
denker	voelen	ik bedenk <i>gevaren</i>	6
denker	waarnemen	ik bedenk <i>kansen</i>	7

Het enneagram kunnen we ook vertalen met 'negenzegel', waarmee wordt benadrukt dat dit model een schat aan verborgen kennis verzegelt - in zich draagt. Onderstaand figuur toont deze (geheime) zegel van het enneagram.



De lijnen binnen de cirkel van het enneagram geven de onderlinge relaties weer tussen de negen cijfers. We zien daarin een driehoek tussen de cijfers 3, 6 en 9. En de overige lijnen maken een symmetrisch figuur met zes hoeken.

De lijnen uit het enneagram hebben allemaal een richting. Wat deze richting betekent voor de persoonlijkheidstypen wordt verderop uitgelegd. Hier wil ik alvast de relatie leggen met de breukenreeksen van het cijfer 7. Wanneer we vanaf het cijfer 1 de 'pijlen' uit onderstaand figuur volgen, dan doen we de volgende cijfers aan: 1, 4, 2, 8, 5, 7, 1 enzovoorts. Dit is precies gelijk aan de breuk van 1 gedeeld door 7 (tot in het oneindige). Voor alle andere breukenreeksen gaat dit ook op, mits we de cijfers 3 en 6 uit het enneagram daarbij overslaan. De  $3/7$  begint dan bij de 4 van het enneagram, en de  $5/7$  bij 7 (voor wie het nog kan volgen).



De brandende vraag hierbij is natuurlijk hoe we ons bewust kunnen worden van ons eigen persoonlijkheidstype. De meest 'rijke' methode is het bijwonen van zogeheten enneagrampanels. Hierbij hebben de pannellleden allemaal hetzelfde persoonlijkheidstype en worden ze ondervraagd door een ervaren enneagramdeskundige. Door te letten op de overeenkomst en de verschillen in de antwoorden, maar ook op de non-verbale reacties waaronder de lichaamstaal ontstaat een totaalbeeld van de gedachten, gevoelens en gewaarwordingen per type. Door bovendien te letten op de eigen reactie op dit type wordt 'feitenmateriaal' (persoonlijke ervaringen) verzameld. Alternatieve wijzen om op zoek te gaan naar het eigen 'cijfer' zijn (in afnemende betrouwbaarheid) het laten afnemen van een *typing*-interview door een

daarin gespecialiseerde enneagramdeskundige, het volgen van enneagramtrainingen, het invullen van een enneagramvragenlijst (zoals deze bijvoorbeeld via het internet op diverse plaatsen gratis beschikbaar worden gesteld) of zelfstudie door het lezen van boeken en artikelen over de negen persoonlijkheidstypen (zoals dit hoofdstuk).

Het kan niet vaak genoeg worden benadrukt dat het enneagram niets meer is dan een middel om onze eigen persoonlijkheid te identificeren. We kunnen onze persoonlijkheid ook heel goed vergelijken met een ui. Meestal is één persoonlijkheidstype het meest ontwikkeld. Maar daarnaast zijn ook de andere acht persoonlijkheidstypen in meer of mindere mate aanwezig in onze persoonlijkheid. Met het enneagram als hulpmiddel kunnen we nu onze persoonlijkheid als een ui gaan afpellen. Laag voor laag zien we dan welke typen aanwezig zijn in onze persoonlijkheid. En net als met een ui houden we uiteindelijk niets over, wanneer alle lagen er zijn afgepeld. Maar daar gaan we pas in de volgende hoofdstukken dieper op in.

Het enneagram kan dus worden gezien als een kompas tijdens onze ontdekkingsreis naar ons echte of hogere zelf (zoals beschreven in het vierde hoofdstuk). Tegelijkertijd helpt het enneagram om de reactiepatronen van anderen te leren herkennen. Er schuilt echter ook een groot risico in het ondeskundig hanteren van het enneagram. Het plakken van een cijfer op onszelf of anderen is bepaald geen doel op zich. Het enneagram is dus nadrukkelijk geen cijferspelletje om mensen in hokjes te krijgen. Het gaat om het bewust kunnen omgaan met 'voorgebakken' reactiepatronen, zowel die van onszelf als die van anderen.

Ter illustratie worden de negen enneagramtypen hieronder kort omschreven, beginnend bij de waarnemers. Deze 'arme' beschrijvingen kunnen zoals gezegd worden verrijkt door het bijwonen van enneagrampanels of door het lezen van beschrijvingen door andere auteurs. Iedere auteur beschrijft het enneagram immers vanuit het gezichtspunt van het eigen persoonlijkheidstype, wat in mijn geval een 1 is (mocht dat nog niet duidelijk zijn).

### ***Type 8 (waarnemende waarnemer: de bepaler)***

Een type 8 heeft de neiging confrontaties niet uit de weg te gaan. Echt contact ontstaat voor type 8 vaak bij (kleine) confrontaties (alleen indien de ander krachtig blijkt te zijn, in de ogen van type 8), al ziet type 8 dergelijke voorvallen zelden als een confrontatie. Eigenlijk probeert type 8 de eigen kwetsbaarheid te verbergen. De aandacht (waarneming) van type 8 gaat uit naar kracht. Het handelen van type 8 kenmerkt zich door het willen bepalen (zowel beheersen als beschermen). Type 8 is geneigd om te kiezen voor alles of niets ('dichotoom gedrag'). Type 8 beschikt vaak over veel (levens-) lust, waardoor 'alles' gecombineerd met een grote hoeveelheid levensenergie buitensporig veel kan worden. Indien type 8 gedwarsboemd wordt in het kunnen bepalen ontstaan er tal van ideeën om hiervoor wraak te nemen. Type 8 wordt ook wel aangeduid als leider of baas.

### ***Type 9 (voelende waarnemer: de bemiddelaar)***

Het reactiepatroon van een type 9 komt tot uiting in het reduceren van conflicten tussen anderen, en indien mogelijk voorkomen van deze conflicten. Eigenlijk streeft dit type voortdurend harmonie na. Een type 9 is geneigd zichzelf daarbij te vergeten en zich te richten op anderen. Doordat type 9 zo doordrongen is van de eigen kwetsbaarheid (gevoel), probeert dit type uit alle macht het gekwetst raken van anderen te voorkomen (waarnemen). Type 9 kan goed luisteren en begrip opbrengen voor anderen. Dit type is voornamelijk bezig met het inschatten van de verwachtingen van anderen (met zelfveronachtzaamheid als resultaat) en lijkt geobsedeerd door ambivalentie. Door deze ambivalentie laat een type 9 zich niet snel dwingen een keuze te maken, en ook het tempo van opstaan kan vaak worden gekarakteriseerd aan de hand van deze 'traagheid'. Traagheid betreft hier het moeilijk tot een uitkomst komen (wat soms gepaard gaat met veel hoofdpijn, door de interne conflicten). Type 9 zal vaak druk bezig zijn, maar niet altijd met de dingen die het belangrijkste zijn. Opmerkelijk is wel dat een type 9 vaak vanuit het fysieke lichaam wel onmiddellijk gewaarwordt hoe het *niet* zal moeten zijn of gaan. Type 9 wordt ook wel aangeduid als vredestichter.

### ***Type 1 (denkende waarnemer: de verbeteraar)***

Een type 1 vecht veelal voor het goede of het juiste en tegen onrecht, het kwaad of het onjuiste. Type 1 is geneigd ervan overtuigd te zijn dat er slechts één juiste manier is. Dit type verwacht eigenlijk genegeheid te krijgen door het juiste te doen. Type 1 hecht veel waarde aan principes (denken) en heeft oog voor detail (waarnemen). Type 1 is doorgaans kritisch. Dit type richt zich op wat goed en fout is, en vooral op wat kan worden verbeterd. De woede die afkomstig is van de vechtneging tegen het onjuiste kan doorslaan in een wrok (een bittere haat) tegen hetgeen fout is (in de ogen van type 1). Type 1 wordt ook wel aangeduid als moralist of perfectionist.

### ***Type 2 (voelende voeler: de helper)***

Een type 2 neigt voortdurend tot het helpen van anderen door bijstand te bieden en behulpzaam te zijn. Type 2 beschikt over een hoog ontwikkeld gevoel waarmee deze behoeften van anderen via de achterliggende emoties kunnen worden aangevoeld. Dit veelvuldig invoelen in anderen vergt echter de nodige energie. Mede hierom heeft type 2 vaak een voorkeur voor een klein gezelschap. Type 2 wil graag erkenning en waardering krijgen door anderen te voorzien in hun behoeften. Op de achtergrond is type 2 trots op de gave om anderen zo goed te kunnen helpen. Het denken van type 2 wordt gekleurd door het willen uitdelen van complimenten (vleierij), wat kan doorslaan in manipulatie. Type 2 wordt ook wel aangeduid als ondersteuner of gever.

### ***Type 3 (waarnemende voeler: de presteerder)***

Een type 3 is geneigd tot het willen leveren van prestaties in de verwachting daarmee erkenning en waardering te verkrijgen. Type 3 is uiterst doelgericht, en daardoor vaak taakgericht. Het leven is maakbaar, mist je er voor gaat, aldus een altijd optimistische type 3. Effectiviteit is voor type 3 uiterst belangrijk. Type 3 wil van niemand afhankelijk zijn. Op de achtergrond is bij type 3 een gevoel van bedrog aanwezig, omdat types 3 diep in hun hart vinden dat zij slechts een beperkte bijdrage hebben geleverd aan het geheel. Het denken van type 3 wordt gekleurd door ijdelheid. Eigenlijk is type 3 steeds op

zoek naar complimenten. Type 3 wordt ook wel aangeduid als scorer, winnaar of succesvolle werker, maar ook als acteur.

***Type 4 (denkende voeler: de verdieper)***

Een type 4 neigt tot het creëren van een onbereikbaar ideaalbeeld. Soms wordt dit omschreven als 'het vinden van een verloren liefde door uniek te zijn'. Type 4 hecht veel waarde aan het gevoelsleven (emotie) en aan 'wat ontbreekt dat belangrijk is' (denken). Echtheid is voor type 4 het hoogste goed. De gedachtewereld van type 4 wordt gekleurd door melancholie. Dit type kan eigenlijk overal een drama van maken. Verder zal een type 4 zich zelden in het centrum van een groep bevinden. Op de achtergrond is er bij type 4 vaak een gevoel van afgunst richting anderen, wellicht omdat zij de wereld wel schijnen te begrijpen (of in ieder geval een ogenschijnlijk gemakkelijker leven leiden). Type 4 wordt ook wel aangeduid als individualist of romanticus.

***Type 5 (denkende denker: de ontleder)***

Een type 5 wordt veelal gedreven door de hebzucht (verzamelwoede) naar kennis over de waargenomen wereld. Type 5 ervaart pas rust wanneer iets echt wordt begrepen, waarmee wordt bedoeld dat het in een logische structuur past (in de gedachtewereld van type 5). In feite probeert dit type zich te beschermen tegen inmenging vanuit de omgeving door afstand te houden. Door deze afstand kan een type 5 vaak objectief onderzoeken en gedegen analyseren. Onafhankelijkheid is voor een type 5 essentieel. Hierbij gaat het om onafhankelijkheid in het denken, onafhankelijk zijn van de eigen emoties en onafhankelijk zijn van anderen of hulpmiddelen. Type 5 beschikt over veel kennis (over onderwerpen die van belang worden geacht, en dat kunnen er zeer vele zijn), maar is niet geneigd na te denken hoe deze kennis beter te benutten of aan anderen beschikbaar te stellen (gierigheid). Type 5 wordt ook wel aangeduid als onderzoeker of analyticus.

***Type 6 (voelende denker: de beveiligger)***

Een type 6 is geneigd veiligheid te creëren door waakzaamheid, verbeeldingskracht en twijfel. Type 6 heeft veel aandacht voor mogelijk gevaar en bedreigingen, waaraan een voortdurend aanwezige (onbewuste) angst ten grondslag ligt. Vanwege de geneigdheid om alles zo veel mogelijk te laten zoals het is, zijn types 6 doorgaans loyaal aan de huidige 'machthebbers'. Zichtbaar zijn impliceert voor een type 6 een beoordeling door anderen, en dat gaat vaak gepaard met angst. Type 6 wil doorgaans voor een goede zaak (in de gedachtewereld van type 6) werken waar anderen dat voor zichzelf willen doen. Type 6 kan als geen ander een veilige sfeer creëren, wat vaak ook het met elkaar verbinden van personen betekent. Een type 6 probeert de eigen denkwijze op anderen over te brengen door aan de ander vragen te (blijven) stellen. Type 6 wordt ook wel aangeduid als vragensteller, loyalist of loyale scepticus.

***Type 7 (waarnemende denker: de vernieuwer)***

Een type 7 is geneigd om voortdurend nieuwe, nog leukere dingen te bedenken. Vaak betekent dit steeds weer een andere omgeving opzoeken of de eigen omgeving leuker blijven maken. Hierbij tracht dit type angst en pijn te vermijden door het opzoeken van plezierige mogelijkheden (en het snel overslaan van verdriet). Type 7 begint veel, maar maakt weinig af. Dit type is voortdurend op zoek naar positieve en interessante toekomstmogelijkheden (en komt altijd tijd te kort). Vernieuwing is voor type 7 erg belangrijk. Een type 7 komt op anderen vaak over als enthousiast, maar soms ook als oppervlakkig. Eigenlijk probeert type 7 zich zo lang als het gaat niet echt te hoeven 'verroeren' (dat wil zeggen emotioneel kleur bekennen of iets echt af maken). Op de achtergrond is bij type 7 een gevoel van onmatigheid aanwezig, en bestaat de gedachtestroom voornamelijk uit het bedenken van nieuwe (leuke) plannen. Opvallend is dat een type 7 anderen nodig heeft om tot creativiteit te komen. Type 7 wordt ook wel aangeduid als levensgenieter of eeuwig kind.

## 2.4 Herkenning van de persoonlijkheidstypen

De negen types verschillen onderling in de gedachten, gevoelens en gewaarwordingen die dominant aanwezig zijn. Deze typegebonden gewaarwordingen, gevoelens en gedachten doen zich bij het betreffende type veelvuldig voor, vele malen vaker dan bij de andere typen. In de introductie van de negen typen (zoals beschreven in de voorgaande paragraaf) zijn de betreffende gedachten, gevoelens en gewaarwordingen al naar voren gekomen.

Onderstaande tabel toont de typegebonden drie-eenheid van *indruk* (waar gaat de waarneming als vanzelf naar uit, en met welke overheersende indruk als gevolg?), *gemoed* (welke emotie is eigenlijk voortdurend op de achtergrond aanwezig, en met welke overheersende gemoedstoestand als gevolg?) en *motief* (welk gedachtenpatroon komt telkens weer naar voren in het denken?).

	<b>indruk</b>	<b>gemoed</b>	<b>motief</b>
<b>8</b>	kracht	lust	wraak
<b>9</b>	harmonie	traagheid	zelfveronachtzaming
<b>1</b>	perfectie	woede	wrok
<b>2</b>	behoefte	trots	vleierij
<b>3</b>	succes	bedrog	ijdelheid
<b>4</b>	echtheid	afgunst	melancholie
<b>5</b>	kennis	hebzucht	gierigheid
<b>6</b>	veiligheid	angst	twijfel
<b>7</b>	plezier	onmatigheid	plannen

De identificatie van onze persoonlijkheid begint zodra we onze eigen typegebonden basis van dominante indrukken (waarnemen), gemoedstoestanden (voelen) en gedachtemotieven (denken) gaan herkennen. Zoals in het begin is aangegeven is dit aanvankelijk eigenlijk niet goed mogelijk. De aanduidingen in bovenstaande tabel zullen in dat geval niet onmiddellijk een 'feest' van herkenning zijn. Deze aanduidingen zullen mogelijk wel behulpzaam kunnen zijn bij de innerlijke zoektocht naar het eigen type. Daarna kan een alertheid worden

ontwikkeld naar de typegebonden reactiepatronen (bij onszelf en bij anderen).

Nogmaals dient te worden benadrukt dat het herkennen van een type eigenlijk niet goed mogelijk is aan de hand van uiterlijke waarnemingen van gedragingen. Het gaat immers om de gevoelens, gedachten en gewaarwordingen die in het innerlijk aanwezig zijn. Alleen op basis van een onderzoek van het innerlijk kan het type worden herkend. Ter ondersteuning in deze zoektocht wordt in deze paragraaf beschreven hoe de dominante indrukken, gemoedstoestanden en gedachtemotieven op een indirecte wijze kunnen worden herkend.

### *Herkenning van de dominante indrukken*

We kunnen onze dominante indruk leren herkennen door na te gaan wat we nu eigenlijk zoeken in de *materiewereld* (waarnemen) in, bij of met anderen. Waarom trekken we op met deze mensen? Dit kunnen we doorgaans eenvoudiger herkennen door na te gaan wat we in de *gevoelswereld* (voelen) juist vermijden in, bij of met anderen. Onderstaande tabel geeft per type aan wat we zoeken en vermijden in, bij of met anderen. Hierbij gaat het om het zoeken van iets voor onszelf en het vermijden van iets in onszelf. Opmerkelijk is dat er een diepe innerlijke rust kan ontstaan wanneer we ophouden met dit vermijden.

<b>in, bij of met anderen ...</b>		
<b>... zoek ik:</b>	<b>... vermijd ik:</b>	
kracht	kwetsbaarheid	<b>8</b>
harmonie	confrontatie	<b>9</b>
perfectie	onvolmaaktheid	<b>1</b>
behoefte	behoefte	<b>2</b>
succes	falen	<b>3</b>
echtheid	alledaagsheid	<b>4</b>
kennis	afhankelijkheid	<b>5</b>
veiligheid	onzekerheid	<b>6</b>
plezier	pijn	<b>7</b>

Voor een type 8 is het moeilijk om zichzelf kwetsbaar op te stellen. Een type 9 doet veel moeite om confrontaties te voorkomen. En een type 1 kan zich zelden bedwingen om onvolmaaktheden te verbeteren. De waarneming vormt hierbij tekens de basis of het vertrekpunt.

Een type 2 praat liever niet over de eigen behoeftes (en vindt dat anderen dit toch kunnen aanvoelen). Een type 3 loopt met een grote boog om het eigen falen heen. En een type 4 gruwelt van middelmaat en alledaagsheid, voor anderen, maar vooral voor zichzelf. Hierbij vormt telkens het gevoel het vertrekpunt of de basis.

Een type 5 stelt alles in het werk om afhankelijkheid, op welke wijze dan ook, uit te bannen. Evenzo probeert een type 6 een leven zonder onzekerheid te leiden. Tot slot vermijdt een type 7 innerlijke pijn door telkens een andere kant op te denken, en wil hier nadrukkelijk ook liever niet over praten. Hierbij vormt telkens het verstand de basis of het vertrekpunt.

#### *Herkenning van de dominante gemoedstoestand*

Onze dominante gemoedstoestand vormt in feite de (onbewuste) drijfveer achter ons gedrag. Aanvankelijk is het vaak niet goed mogelijk het meest dominante gemoed te herkennen. Deze gemoedstoestand kunnen we leren herkennen via de uitwerking van deze emotie op onze gedachten. Wat gebeurt er in ons denken wanneer deze typische emotie de overhand heeft? Onderstaande tabel geeft aan hoe we ons dominante gevoel als drijfveer kunnen leren herkennen door de verstandelijke reactie erop te benoemen.

De neiging om een bewering door anderen over zichzelf, van welke aard dan ook, te bestrijden, zal door een type 8 doorgaans onmiddellijk worden ontkend (inclusief natuurlijk deze bewering). Een type 9 kan als verdoofd ergens aanwezig zijn. Bij een type 1 wordt de (onbewuste) woede vervangen door een dwingende gedachte (dit wordt reactieformatie genoemd). Een type 2 is van mening dat de eigen trots onderdrukt dient te worden. Voor een type 3 neemt het identificeren met succes een centrale plaats in het denken in. Bij een type 4 vormt het onderscheiden van de middelmaat de rode draad in het denken. Een type 5 wil zich eigenlijk het liefst terugtrekken uit deze leefwereld. En een type 6 herkent de eigen (onbewuste) angst

bij anderen (dit wordt projectie genoemd). Tot slot is een type 7 erg goed in het 'recht' praten (rationaliseren) van het eigen (vermeende) gebrek aan matigheid.

<b>onbewust word ik gedreven door:</b>	<b>deze drijfveer herken ik door:</b>	
lust	ontkenning	<b>8</b>
traagheid	verdoving	<b>9</b>
woede	reactieformatie	<b>1</b>
trots	onderdrukken	<b>2</b>
bedrog	identificeren	<b>3</b>
afgunst	onderscheiden	<b>4</b>
hebzucht	terugtrekken	<b>5</b>
angst	projectie	<b>6</b>
onmatigheid	rationaliseren	<b>7</b>

#### *Herkenning van het dominante gedachtemotief*

Ook is het aanvankelijk vaak lastig het dominante gedachtemotief te herkennen. Dit typerende motief kunnen we leren herkennen door na te gaan wat we moeilijk vinden in de *materiewereld* (waarnemen). Het kan ook helpen door hierbij te bedenken dat we er vroeger meer moeite mee hadden dan tegenwoordig. Omdat we ons in de loop van ons leven ons hier steeds meer bewust van zijn geworden, hebben we vaak een manier gevonden om hiermee om te gaan. Onderstaande tabel geeft aan hoe we onze dominante (onbewuste) gedachte kunnen leren herkennen door na te gaan waar we moeite mee hebben (of hadden).

Het herkennen van de typische aspecten waar we moeite mee hebben (de rechter kolom in onderstaande tabel) is voor de meesten van ons wellicht eenvoudiger dan het nagaan waar we onbewust steeds aan denken (de linker kolom in onderstaande tabel). Een type 8 heeft moeite met anderen vergeven. Een type 9 is liever niet op de voorgrond aanwezig. Accepteren dat het nu eenmaal zo is, valt voor een type 1 zwaar. Voor een type 2 is het toestaan om hulp te krijgen niet eenvoudig. Een type 3 zal zichzelf niet gemakkelijk kunnen tonen. En met zichzelf aanpakken heeft een type 4 moeite. Een type 5

kan eigenlijk nooit berusten in de overtuiging dat al mogelijke voorbereidingen nu echt wel zijn getroffen. Voor een type 6 is het vrijwel ondenkbaar dat het allemaal ook zo wel goed komt. En tot slot vormt het voor een type 7 doorgaans een onhaalbare opgave om dingen ook echt, tot aan het einde, af te maken.

<b>onbewust denk ik steeds aan:</b>	<b>en heb ik moeite met:</b>	
wraak nemen	vergeven	<b>8</b>
niet aan mezelf (zelfveronachtzaamheid)	op de voorgrond zijn	<b>9</b>
mijn bittere haat (wrok)	accepteren	<b>1</b>
anderen vleien	hulp krijgen	<b>2</b>
hoe goed ik ben (ijdelheid)	mijzelf tonen	<b>3</b>
mijn droefheid (melancholie)	mijzelf aanpakken	<b>4</b>
het voor mijzelf hebben (gierigheid)	berusten	<b>5</b>
mijn twijfel	vertrouwen	<b>6</b>
nieuwe eigen plannen	dingen af maken	<b>7</b>

## 2.5 Dynamiek in onze persoonlijkheid

Onze persoonlijkheid is net als alles in de Cosmos voortdurend in beweging. Deze beweging is afhankelijk van de innerlijke spanning die we hebben opgebouwd. De 'pijlen' in het enneagram (zoals twee paragrafen terug is weergegeven) wijzen naar het spanningspunt van ieder persoonlijkheidstype. En gaan we tegen de richting van de andere pijl in, dan komen we aan bij het ontspanningspunt van ieder persoonlijkheidstype.

Een persoonlijkheid van het type 8 dienen we derhalve niet te zien als een statische punt op de cirkellijn, maar als het midden van de lijn die begint bij type 2 (het ontspanningspunt van type 8) en eindigt bij type 5 (het spanningspunt van type 8). Onder welke omstandigheden we richting ons spanningspunt (met de richting van de pijl mee) of ontspanningspunt (tegen de richting van de pijl in) opschuiven kan per persoon verschillen. Belangrijk is wel om beide uitersten binnen onze persoonlijkheid te herkennen, en om zo de eigen persoonlijkheid als een voortdurende beweging te beschouwen.

Twee verschillende persoonlijkheidstypes kunnen op een aantal aspecten iets gemeenschappelijk hebben. Zo kunnen de twee types met elkaar gemeenschappelijk hebben dat hetzelfde brein de primaire of eerste reactie-impuls afgeeft (afgekort als 'e' van eerste reactiebrein). Deze overeenkomst kan ook betrekking hebben op het secundaire- of tweede reactiebrein (afgekort als 't' van tweede). Tot slot kan het ontspanningspunt ('o') of het spanningspunt ('s') van een persoonlijkheidstype overeenkomen met van het middelpunt van een ander persoonlijkheidstype.

Onderstaande tabel geeft de onderlinge gemeenschappelijkheid weer van een type (horizontaal) met een ander type (verticaal). Opvallend is ieder type met vijf andere types overeenkomsten heeft, behalve de typen 3, 4 en 8. De typen 3 en 8 hebben beiden met zelfs zes typen een gemeenschappelijkheid. Daarentegen heeft type 4 met slechts de helft van de andere typen iets gemeenschappelijks. Wellicht draagt dit bij tot een verklaring waarom typen 3 en 8 zich zo gemakkelijk lijken te bewegen in sociale situaties, waarin een type 4 het juist doorgaans moeilijk lijkt te hebben.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	#
1	1			t,s	t		o	e	e	5
2		2	e	e,o		t		s	t	5
3		e	3	e		o	t	t	s	6
4	t,o	e,s	e	4	t					4
5	t			t	5	e	e,s	o		5
6		t	s		e	6	e		t,o	5
7	s		t		e,o	e	7	t		5
8	e	o	t		s		t	8	e	6
9	e	t	o			t,s		e	9	5

De onderlinge overeenkomst van dezelfde primaire reactie weegt zwaarder dan de overige overeenkomsten. Om deze reden worden aan het slot van dit hoofdstuk de drie typen met hetzelfde primaire brein in gezamenlijkheid besproken.

### ***De dynamiek binnen de waarnemers***

De waarnemers (typen 8, 9 en 1) willen voortdurend invloed uitoefenen op hun omgeving, zonder dat de omgeving hen kan controleren. Dat doen de drie typen ieder om een eigen manier.

Een 8 is gericht op het veroveren van de buitenwereld. Een 8 vult alle beschikbare ruimte. Een 8 straalt energie uit zodat niemand dichtbij kan komen.

Een 9 geeft buiten- en binnengrenzen aan. Een 9 bouwt daarbij een muur in de binnenwereld, waarbij actiegerichtheid en bepaalde emoties worden onderdrukt. Het voelen, de secundaire reactie van een 9, wordt hiermee begrensd.

Een 1 steekt doorgaans veel energie in het controleren van de binnenwereld. Onbewuste impulsen worden daarbij bestreden. Denken, de secundaire reactie van een 1, wordt hiermee gecontroleerd.

De waarnemers ontlenen hun energie mede aan onderliggende woede. Deze woede ontstaat als gevolg van ontbrekende controle over de omgeving of zichzelf. Deze drie typen gaan echter heel verschillend om met de woede. Een 8 uit woede onmiddellijk. Een 9 onderdrukt dit. Een 1 houdt woede (inclusief verontwaardiging) binnen en bouwt daarmee steeds meer woede op.

Zoals gezegd gaat de aandacht bij de waarnemers steeds uit naar hoe de situatie eruit ziet. Een 8 wil daarbij weten hoe de macht verdeeld is. Een 9 is benieuwd naar de gezichtpunten (waarnemingen) van de anderen en smelt daarmee dan onmiddellijk samen. Een 1 neemt gelijk waar wat er niet klopt en wil dit dan onmiddellijk gaan verbeteren.

### ***De dynamiek binnen de voelers***

De voelers (typen 2, 3 en 4) halen hun energie uit de buitenwereld. De voelers zijn zeer gevoelig voor alles wat met hun imago te maken heeft. De onderliggende emotie bij de voelers is verdriet. De voelers voelen dat er op het niveau van onze persoonlijkheid feitelijk niets dan leegte is, wanneer we door blijven afpellen van de ui van onze persoonlijkheid. De drie gevoelstypen gaan echter heel verschillend om met dit existentiële verdriet.

Een 2 geeft zich schijnbaar moeiteloos over aan verdriet. Dit komt omdat voelen immers ook de secundaire reactie van een 2 is.

Een 3 onderdrukt verdriet, want verdriet brengt een 3 uit evenwicht en toont faalbaarheid. De waarneming, de secundaire reactie van een 3, mag dit verdriet niet tonen.

Een 4 houdt verdriet binnen. Denken is de secundaire reactie van een 4 en daar zoekt een 4 dan ook (tevergeefs) de oplossing voor het verdriet.

De voelers hopen op liefde, aandacht en waardering van anderen (voor het imago). De voelers verschillen onderling in hun aanpak om dit te verkrijgen. Een 2 kiest voor vertroetelen en verzorgen, want een 2 wil gewild worden en hoopt zo op liefde. Een 3 wil iets bereiken om zo te voldoen aan de verwachtingen van anderen en daarmee positieve feedback en waardering te oogsten. Een 4 benadrukt de eigen bijzondere, unieke kwaliteiten. Een 4 wil anders zijn, en hoopt zo op aandacht en respect.

Zoals gezegd gaat de aandacht bij de voelers steeds uit naar de anderen. Een voeler is zich voortdurend bewust met wie de voeler is. De voelers kiezen ieder een andere aanpak in de benadering van de anderen. Een 2 past zich aan de behoeften van de ander aan en wordt vanzelf zoals de anderen dat willen. Een 3 past het eigen imago als vanzelf aan om verzekerd te zijn van succes. Een 4 past zich aan de emotie van de ander aan, en wordt zo als vanzelf een emotioneel klankbord.

### ***De dynamiek binnen de denkers***

De denkers vinden het prettig om in de gedachtewereld te vertoeven. Daar voelen ze zich echt thuis. De onderliggende emotie bij denkers is angst. Zo zijn ze eigenlijk bang om zich in de gevoelswereld of de materiewereld te begeven. De drie typen denkers gaan hier heel verschillend mee om.

Een 5 houdt deze angst binnen. Een 5 is bang om te zwak te zijn om de gevaren van de wereld aan te kunnen of niet genoeg inhoud hebben. Een 5 sluit zich daarom af en beperkt de persoonlijke

behoefden tot een minimum, en blijft dit alles analyseren. Denken is immers ook de secundaire reactie van een 5.

Een 6 onderdrukt de angst. Een 6 wil moedig zijn. Een 6 doet dit veelal door te vluchten in regels of door samen met vrienden te zijn. In dit laatste zien we de secundaire reactie vanuit het voelen terug van een 6.

Een 7 camoufleert angst door deze te overschreeuwen met plezier. Van binnen is de 7 doodsbang voor innerlijke pijn. Maar van buiten is een 7 steeds in de weer met avonturen en plannen. Hierin zien we de secundaire reactie vanuit het waarnemen terug van een 7.

Vanwege de aard van het denken zijn denkers voornamelijk op het verleden georiënteerd en willen ze graag weten hoe het in de toekomst verder gaat. Zoals gezegd gaat de aandacht bij de denkers steeds uit naar de positie van de aanwezigen ten opzichte van henzelf. Een 5 denkt dan vooral aan de objectieve positie van de anderen, los van eigen gevoelens en gewaarwordingen. Een 6 denkt daarbij na over de (verborgen) bedoelingen van de anderen. En een 7 denkt na over de mogelijkheid om ideeën te combineren, om zo eventuele problemen op te lossen of kansen te creëren.

Tot besluit van deze korte uiteenzetting van de persoonlijkheidstheorie van het enneagram is het belangrijk om te benadrukken dat alle negen persoonlijkheidstypen volstrekt gelijkwaardig zijn. Zo vormen de negen types tezamen een ideaal transformatieteam:

1. Wat kan beter?
2. Wie helpen we daarmee?
3. Hoe zijn we daarmee succesvol?
4. Waarom gaat het hier echt?
5. Wat is de logica van het geheel?
6. Wat zijn de risico's?
7. Hoe gaan we dit plannen?
8. Hoe gaan we dit realiseren?
9. Hoe waarborgen we de harmonie?

Over het enneagram zijn inmiddels heel veel erg boeken geschreven. Het is ondoenlijk dit allemaal samen te vatten in één hoofdstuk. Als een soort toegift bevat dit boek twee bijlagen. De eerste bijlage is bedoeld om een nog beter onderscheid te kunnen gaan maken tussen de negen persoonlijkheidstypen. En de tweede bijlage geeft aanwijzingen hoe om te gaan met ieder persoonlijkheidstype, zowel van buitenaf als van binnenuit.

Voor velen is het aanvankelijk erg lastig om het eigen persoonlijkheidstype te herkennen. Een geprojecteerd zelfbeeld gecombineerd met wat sociaal gezien als wenselijk wordt beschouwd, doet ons aanvankelijke nog al eens belanden bij een type dat toch niet helemaal past, bij nader inzien. Om een eventueel onnodig lange zoektocht te bekorten kunnen we een binnendoorweggetje nemen. Deze weg kent slechts drie stappen.

*Stap 1.* Wat kunt u beter dan de meeste andere mensen? Denkt u dieper, sneller, scherper, anders of beter dan anderen? Voelt u meer, sneller, intenser, dieper, anders of beter dan anderen? Of neemt u meer, scherper, sneller, anders of beter waar dan anderen? Kortom, beschouwt u uzelf in eerste instantie een denker, voeler of waarnemer?

*Stap 2.* Reken met behulp van de methode uit paragraaf 5.1 (op de bladzijden 93 en 94) uit wat uw voornaam over uw persoonlijkheid zegt. Bedenk hierbij dat toeval niet bestaat!

*Stap 3.* Combineer de uitkomsten van de eerste twee stappen. Onderstaande tabel toont het enneagramcijfer van uw persoonlijkheidstype.

		uitkomst stap 1 (zelfbeeld)		
		waarnemer	voeler	denker
uitkomst stap 2 (voornaam)	waarnemer	8	9	1
	voeler	3	2	4
	denker	7	6	5

Een groot deel van dit boek gaat over onze persoonlijkheid. Wanneer we onszelf beter willen kennen, dan begint deze ontdekkingsreis namelijk altijd bij de persoonlijkheid. Onze persoonlijkheid is als het ware onze buitenste schil waardoor we in staat zijn interacties aan te gaan met de wereld om ons heen. Zonder persoonlijkheid kunnen we onszelf niet staande houden in onze leefwereld op Aarde. Onze persoonlijkheid is dus noodzakelijk voor ons leven. Tegelijkertijd is onze persoonlijkheid niets meer dan een hulpmiddel voor ons leven in de fysieke, emotionele en mentale realiteit.

Veel mensen hebben zichzelf geïdentificeerd met hun persoonlijkheid. Deze mensen denken dan dat zij en hun persoonlijkheid één en hetzelfde zijn. Dit boek probeert duidelijk te maken dat we een persoonlijkheid *hebben*, maar dit nadrukkelijk niet *zijn*. Wie wij eigenlijk diep van binnen werkelijk zijn, dan komt aan bod in het vierde hoofdstuk van dit boek. Daarin staat het bovenbewustzijn centraal. Onze echte kern is ons hogere zelf. Onze persoonlijkheid is slechts ons lagere zelf.

Voordat we dieper in kunnen gaan op ons hogere zelf, dalen we eerst af in ons onderbewustzijn. Wat is eigenlijk ons onderbewustzijn? Deze vraag staat centraal in het volgende hoofdstuk.

### **3. De werking van ons onderbewustzijn**

Om de werking van ons onderbewustzijn te verklaren is het nodig te begrijpen wat ons geheugen is en hoe dit werkt. We kunnen ons geheugen goed vergelijken met een hiërarchie van afzonderlijke geheugenlagen. Ieder nieuw geheel aan indrukken vormt een nieuwe laag bovenop het geheel van reeds aanwezige geheugenlagen die ontstaan zijn door de opslag van voorgaande indrukken. Niet alleen waarnemingen resulteren in indrukken, ook de daarmee verbonden gedachten en gevoelens vormen indrukken die allemaal in dezelfde laag terecht komen.

Hoe ouder we worden, des te meer lagen kent ons geheugen. De toegang naar de bovenste lagen vormt zelden een probleem. Maar des te verder we terug gaan in de tijd, hoe vager onze herinneringen worden. Vanaf een bepaalde laag zijn we via ons tussenbewustzijn niet langer in staat de onderliggende lagen te bereiken. Deze onderste lagen zijn dan in ons onderbewustzijn terecht gekomen. Met een techniek als hypnose zijn we dan nog wel in staat dieper te 'graven' (waarover zodadelijk meer). En ook in onze dromen hebben we toegang tot de verborgen geheugenlagen uit ons onderbewustzijn.

Met ons onderbewustzijn wordt ook bedoeld op waarnemingen, gedachten en gevoelens die plaatsvinden zonder dat we daar bewust mee bezig zijn. Dit doen we dan onbewust, dus zonder onze aandacht. Dus ook onbewuste waarnemingen, gedachten en gevoelens worden opgeslagen in ons geheugen. We kunnen ons dit niet herinneren, omdat we ons er ook de eerste keer niet bewust van zijn geweest. Herinneren - letterlijk *her* (opnieuw) *inneren* - kan alleen wanneer dit eerst bewust innerlijk is geweest, waarmee bedoeld wordt op onze aandacht die naar binnen is gericht (op onze waarnemingen, gedachten en gevoelens).

#### **3.1 De werking van ons geheugen**

Er is veel onnodige verwarring over de begrippen kortetermijngeheugen en langetermijngeheugen. Want wat is kort en wat is lang?

Het enige wat feitelijk telt, is of we nog toegang hebben tot ons geheugen. Het bovenste deel van onze geheugenpiramide is nog toegankelijk via ons tussenbewustzijn, het onderste deel in ons onderbewustzijn niet meer. Daarnaast hebben we ook nog een tijdelijk werkgeheugen. Daarin kunnen we bijvoorbeeld tijdelijk iets onthouden. Maar zodra de schijnwerper van onze aandacht hierop niet langer gericht is, zijn we het meestal direct vergeten.

Wanneer wij een gecompliceerde handeling voor de allereerste keer uitvoeren, dan hebben wij daarvoor al onze aandacht nodig (en ons volledige werkgeheugen). Maar naarmate we hierin meer bedreven raken, neemt ook de vereiste hoeveelheid aandacht af. Op een gegeven moment kunnen we een dergelijke gecompliceerde handeling uitvoeren, terwijl onze aandacht elders is. Het overbekende voorbeeld hiervan gaat natuurlijk over het strikken van veters.

Deze afnemende noodzaak van aandacht zien we niet alleen terug bij onze fysieke gedragingen, maar ook bij onze gedachten en gevoelens. Aanvankelijk vragen nieuwe gedachten en gevoelens om de volle aandacht. Zodra echter de zogenaamde gewenning optreedt, dan volstaat een steeds kleinere hoeveelheid aandacht.

In de volksmond zijn we bij de volledige afwezigheid van aandacht onbewust. Hiermee wordt dan iets waarnemen, denken of voelen zonder enige aandacht bedoeld. Wanneer we onszelf als een buitenstaander zouden kunnen bestuderen, dan zouden we versted staan de hoeveelheid interne- en externe gedragingen die wij aandachtloos uitvoeren. Dit zijn allemaal automatische patronen die wij als vanzelf uitvoeren, zonder bewustzijn.

Onze ingesleten patronen betreffen de wijze waarop wij waarnemen, denken en voelen en de wijze waarop wij hier uiting aan geven, inclusief ons handelen, dat wil zeggen ons doen en laten. Sommigen trachten ongewenste ingeslepen patronen rechtstreeks te vervangen door gewenste alternatieve patronen. Dit is bijvoorbeeld het doel van het zogeheten neurolinguïstisch programmeren. De grote vraag is wat we hier als mens van leren. Leren heeft te maken met aandacht. Ongewenste patronen kunnen we ook onze volle aandacht geven. Dit is de weg die bijvoorbeeld de Zenmeesters bewandelen.

Onze aandacht schijnt dan als een warme, liefdevolle zon op die aspecten van ons zijn waar zich mogelijk ongezonde patronen hebben vastgezet. De trillingswarmte maakt deze patronen weer los, zodat we hier voortaan andere, bewuste keuzes kunnen gaan maken. Zenmeesters tonen ons zo een zuivere weg naar het bovenbewustzijn.

In ons dagelijks bewustzijn beschikken we over talloze patronen die we aandachtloos kunnen uitvoeren. Het leeuwendeel van ons volprezen intellect betreft het automatisch uitvoeren van gedachtepatronen waar we zelf part nog deel aan hebben. We zeggen vaak zomaar iets, terwijl we eerlijk gezegd geen idee hebben hoe we daartoe zijn gekomen. En over de ontstaansgeschiedenis van onze gevoelens hoeven we het al helemaal niet te hebben. We vinden iets of iemand gewoon (niet) leuk, maar waarom? Sommige mensen gaan dit dan snel achteraf rationaliseren. Ze bedenken dan vlug redenen die dit gevoel onderstrepen. Maar ons gevoel is veel te snel voor ons denken, dus liggen er nooit bewuste gedachten ten grondslag aan een emotie, maar hooguit voorgebakken gedachtenpatronen. Gevoel is per definitie irrationeel.

Wij zitten dus feitelijk tjokvol met ingesleten patronen. Sommige van deze patronen zijn nog toegankelijk voor onze dagelijkse aandacht. Deze patronen bevinden zich nog in ons tussenbewustzijn. Maar verreweg de meeste patronen zijn al verder naar onderen gezakt. Via onze aandacht kunnen we daar niet meer bij komen. Wanneer iemand ons (indirect) vraagt dat toch te doen, dan leidt dit vrijwel zeker tot een geïrriteerde reactie. 'Nee, ik weet niet waarom ik dat zo denk (of zo voel of zo zie), maar zo denk (of voel of zie) ik het nu eenmaal!' Op een vergelijkbare vraag zou de (Engelstalige) computer antwoorden met 'access denied'.

De ontoegankelijke patronen maken deel uit van ons onderbewustzijn. Op zich is dat heel natuurlijk en dus geen enkel probleem. Wij hoeven niet meer precies te weten welke spieren te gebruiken om de klank van iedere letter te produceren. Maar wanneer ongezonde patronen naar ons onderbewustzijn zijn gezakt, dan is dat wel een probleem. We brengen onszelf dan vrijwillig gezondheidsschade toe. Anderen kunnen ons daarop wijzen, en vaak weten we het zelf ook

wel, maar we zijn niet in staat deze patronen te doorbreken. De voorbeelden hiervan zijn helaas legio. Dit zijn alle zogeheten verslavingen. Dit kan gaan over alle verdovende- of stimulerende middelen, zoals nicotine, cafeïne, alcohol, andere soft- of hard drugs, geraffineerde suiker, farmaceutisch gefabriceerde gifstoffen gelabeld als 'medicijnen' en chemisch gefabriceerde gifstoffen gelabeld als 'voedingssupplementen'.

Ook gedragingen kunnen verslavend werken omdat hiermee steeds meer behoefte kan groeien aan overeenkomstige prikkels. Bekende voorbeelden zijn overmatig televisie kijken, computeren, muziek luisteren en seksuele handelingen (laten) verrichten. Soms gaat het om een combinatie van verslavende stoffen en verslavend gedrag zoals bij roken en drinken en alle andere verslavende gedragingen onder invloed van verdovende- of stimulerende middelen.

Er is een categorie verslavingen die velen ten onrechte aanmerken als gezond. Het soepel maken en houden van ons fysieke lichaam is onmiskenbaar gezond. En wanneer we daartoe gebruik maken van ingesleten bewegingspatronen die we harmonieus en zonder overmatige spierspanning uitvoeren, dan is daar helemaal niets mis mee, integendeel zelfs. Echter vrijwel alles wat wij verstaan onder sporten, zorgt voor een schadelijke overbelasting van onze spieren en organen (nog afgezien van de egobevordering). De talloze blessures zijn een onvermijdelijk gevolg van deze ongezonde sporten.

Het is bekend dat langdurig hardlopen lichamelijk verslavend werkt door de aanmaak van lichaamseigen stimulerende stoffen. Ook bij andere duursporten gebeurt dit. Dit is echter een natuurlijke reactie van ons immuunsysteem om ernstige beschadiging aan ons lichaam te voorkomen. Lieve duursporters, waarom straffen jullie het fysieke lichaam toch zo? Liefde is de weg. Liefde kent geen bestrafing. Beweeg met liefde en niet vanuit egobehoeften.

Liefde helpt ons om schadelijke patronen af te breken. Dit schoonmaakproces begint bij het geven van onvoorwaardelijke liefde aan onszelf. We houden ongelooflijk veel van onszelf zoals we nu zijn. Alles is goed zo. Wij zijn wie we zijn. Ons fysieke lichaam is helemaal goed, en ook al onze andere lichamen. Wij zijn tot op het bot,

tot in het diepst van onze ziel en tot in de kern van onze geest buitengewoon dankbaar voor alles in ons leven. Wij zijn allemaal dochters of zonen van God. En daarmee zijn wij zelf god. Onvoorwaardelijke Liefde voor onszelf brengt het goddelijke in ons tot leven. Pas wanneer deze Liefde in ons tot volle bloei is gekomen kunnen we het ook gaan uitdragen. Dan pas kunnen we onze naaste gelijk onszelf liefhebben. Maar slaan we onszelf over, dan vergeten we het allerbelangrijkste.

Vervolgens kunnen we deze liefde gebruiken als een goddelijke aandacht. Met deze liefde kunnen we alle ongewenste patronen liefdevol aanschouwen waardoor ze als sneeuw voor de zon zullen verdwijnen. Met deze liefdesenergie kunnen we ons onderbewustzijn verlichten en verwarmen. Alle negatieve gedachten, gevoelens of gewaarwordingen die we daar hebben opgeslagen worden dan ontkoppeld van dwangmatige reacties. Zo maken we onszelf waarlijk vrij van al onze verslavingen en worden we weer almachtig. We zijn altijd al almachtig geweest, alleen waren we het even vergeten.

Liefde is ook de kracht achter iedere zogeheten *healing*. Het enige wat de zuivere *healer* doet is de Goddelijke Cosmische energieën vragen hun helende werk te doen. De healer handelt daarbij vanuit onvoorwaardelijke Liefde - en nooit vanuit het ego - en nodigt via de eigen energieën de energieën van de persoon die wordt geheeld uit om mee te bewegen. Dat is alles. Zo werkt bijvoorbeeld de chakrahealing. We kunnen deze healingen ook zelf uitvoeren. Vanuit onvoorwaardelijke Liefde beïnvloeden we dan onze eigen energieën via onze intentiekracht. Liefde en zuivere intenties vormen samen de sterkste genezingskracht in de Cosmos. Deze kracht dragen we allemaal in ons.

Alles wat we ooit hebben gedacht, gevoeld of waargenomen, dat is terecht gekomen in ons onderbewustzijn. Hierin vinden we onze ziel. Onze ziel is de kern van ons onderbewustzijn. Onze ziel is tevens ons causale lichaam. Conform de Wet van Oorzaak en Gevolg is alles een gevolg van een oorzaak. Onze ziel zit boordevol oorzaken voor gevolgen die we vroeg of laat mogen meemaken. Dit wordt ook wel karma genoemd. Deze karmische oorzaken (causaliteit) dragen we mee in ons causale lichaam, vandaar deze naamgeving.

In het verlengde hiervan is het goed om nog even stil te staan bij de werking van hypnose. Hypnose is een toestand waarin we met geconcentreerde aandacht naar binnen gaan. In deze toestand kunnen we via (auto-) suggestie een nieuw patroon rechtstreeks toevoegen aan ons onderbewustzijn. Dit nieuwe patroon kan ons helpen een volgende keer wel de gewenste reactie te vertonen.

Eigenlijk hypnotiseren wij onszelf voortdurend, zonder dat we dit misschien door hebben. Door even te dagdromen of te fantaseren creëren we nieuwe patronen. We zitten dan dus niet onze tijd te verdoen. Nee, we bezorgen onszelf innovatieve patronen die ons toekomstig gedrag succesvoller kunnen maken.

Om in een diepe, hypnotische toestand te geraken, kunnen we staren naar een bepaald punt, zoals bijvoorbeeld de vlam van een kaars. Ook rustgevende geluiden of muziek kunnen hierbij worden gebruikt. Het stemgeluid van een ander kan ons hypnotiseren, maar we kunnen dit ook zelf realiseren zonder hulp van een ander. Dit wordt veelal zelfhypnose genoemd. Feitelijk is alle hypnose echter zelfhypnose, aangezien wij zelf, en niet een kracht van buitenaf, verantwoordelijk zijn voor hoe diep de hypnose wordt ervaren en in welke mate de hypnotische suggesties worden opgenomen.

We hebben nu de basale werking van ons onderbewustzijn beschreven. Maar de werkelijke functie van ons onderbewustzijn komt pas aan het licht wanneer we naar onszelf kijken voorbij de begrenzingen van ons leven op Aarde. Want ons onderbewustzijn was er al voordat wij werden geboren in ons huidige fysieke lichaam. En het blijft ook voortbestaan na de onvermijdelijke dood van ons fysieke lichaam.

Sommige mensen beweren dat het leven maar een spelletje is. Laten we nu eens even meegaan in deze gedachtegang. Stel nu eens dat ons leven onderdeel uitmaakt van een Goddelijk 'spel'. Stel dat wij slechts pionnetjes (of ganzen) zijn in een levensgroot en -echt ganzenbord. Hoe ziet het speelbord er dan precies uit? En wat zijn dan precies de regels van het spel.

Het is betreurenswaardig dat we allemaal meespelen in het Spel des Levens - of we dat nu willen of niet, en of we ons daar nu van bewust zijn of niet -, maar dat slechts weinigen kennis hebben van de

af te leggen route of de regels van het spel. Laten we daarom eerst maar eens een kijkje gaan nemen in het Spel des Levens.

### **3.2 Het Spel des Levens**

Om het Spel des Levens te gaan begrijpen, is het goed om eerst kennis te nemen van de regels van dit spel. Wij mensen hebben in de loop de tijd ook zelf vele regels bedacht. Veel daarvan zijn in (inter-) nationale wetten vastgelegd. Dit zijn echter allemaal relatieve en tijdelijke regeltjes. Bovendien zijn er allemaal kunstmatige begrippen in opgenomen dat een normaal mens echt niet meer kan volgen. Vooral de komma's schijnen belangrijke leestekens te zijn in alle wetteksten, arresten, uitspraken, aanhangels en wat al niet meer. Juristen worden dan ook wel gediplomeerde kommaneuers genoemd, omdat ze in staat zijn om juist deze komma's (en/of zichzelf) op alle mogelijke denkbare manieren weten te bevredigen. En voor wie dit onnodig grof vindt, denk dan maar even terug aan al die onschuldige mieren die aanvankelijk de klos waren.

Om ons nog verder te misleiden zijn daar de woorden 'rechter' en 'rechtspraak' aan toegevoegd. De waarheid is echter dat in het gehele juridische systeem helemaal niets rechts gevonden kan worden. In tegenstelling tot deze intellectuele kromspraak zijn er gelukkig ook rechtvaardige Wetten. Dit zijn de Cosmische Wetten die altijd en overal in de gehele Cosmos gelden en waar niets of niemand zich aan kan onttrekken.

#### **De Regels van het Spel des Levens**

De werking van de Cosmische Wetten is gebaseerd op onze *intentie*. Ons feitelijk gedrag is daarbij van ondergeschikt belang. Wanneer we stelen van een ander, dan zijn we volgens de Nederlandse wet strafbaar, los van onze intenties. Wat nu wanneer we door het stelen van het brood het leven van ons kind redden? Of wanneer we dit juist niet doen, uit angst voor straf?

Er zijn 13 afzonderlijke Cosmische Wetten die gezamenlijk de regels vormen van het Spel des Levens. Deze 13 Cosmische Wetten werken altijd in onderlinge samenhang. Onderstaand schema toont

een overzicht van de 13 Cosmische Wetten. Daarna worden ze afzonderlijk kort toegelicht.

De Wet van Vergankelijkheid	De Wet van Compensatie	De Wet van Handeling
De Wet van Behoud van Energie	De Wet van Aantrekking	
De Wet van Omzetting van Energie	De Wet van Betrekkelijkheid	De Wet Van Overeenstemming
De Wet van Ritmische Beweging	De Wet van Geslacht	De Wet van Oorzaak en Gevolg
	De Wet van Polariteit	De Wet van Karma

De *Wet van Vergankelijkheid* zorgt ervoor dat alles wat geboren wordt, ook weer zal vergaan. Maar ook de dood is vergankelijk. Alles wat afsterft, levert zo weer de bouwstoffen voor nieuw leven. Deze Wet wordt daarom ook wel de Wet van Reïncarnatie genoemd.

De *Wet van Behoud van Energie* zorgt ervoor dat energie nooit verdwijnt. Laten we daarbij niet vergeten dat alles energie is. Bij het vergaan gaat de energie over van het oude naar het nieuwe.

De *Wet van Omzetting van Energie* zorgt ervoor dat alle energie kan worden omgezet. Alle energie draait hierdoor dus in kringlopen rond. Hogere energieën absorberen daarbij lagere.

De *Wet van Ritmische Beweging* zorgt ervoor dat alles heen en weer beweegt. In-uit, op-neer, eb-vloed, leven-dood of dag-nacht, om maar een paar voorbeelden te noemen.

De *Wet van Compensatie* zorgt ervoor dat onze intenties vroeg of laat gecompenseerd zullen worden. Deze compensatie werkt zowel positief als negatief.

De *Wet van de Aantrekkingskracht* zorgt ervoor dat het gelijke altijd het gelijke aantrekt. Soort zoekt soort. Het maakt daarbij niet uit of het over bijvoorbeeld mensen, voorwerpen of gebeurtenissen gaat.

De *Wet van Betrekkelijkheid* zorgt ervoor dat alles betrekkelijk is. Deze spelregel voorkomt dat we levenslessen te leren krijgen die voor ons te hoog gegrepen zouden kunnen zijn.

De *Wet van Polariteit* zorgt ervoor dat iedere energie twee uitersten kent: de laagste en de hoogste trilling. Dit zijn de twee tegenpolen, zoals bijvoorbeeld warm-koud, zwart-wit, yin-yang of hoog-laag. In het midden tussen beide uitersten vinden we vaak de waarheid van de juiste levensweg.

De *Wet van Geslacht* zorgt ervoor beide geslachten - man en vrouw - complementair aan elkaar zijn. Man en vrouw vullen elkaar aan, en hebben elkaar nodig voor een optimaal resultaat. Dit wordt ook wel de Wet van Complementariteit genoemd.

De *Wet van Handeling* zorgt ervoor dat handeling en intentie beiden nodig zijn voor het beoogde effect. Deze Wet benadrukt het principe van geen woorden, maar daden. Alleen wanneer onze intentie en ons gedrag in dezelfde richting wijzen, zullen we in staat zijn om het gewenste resultaat te bewerkstelligen.

De *Wet van Overeenstemming* zorgt ervoor dat elk kleinste stofje de eigenschappen van het totaal in zich draagt. Alles is hierdoor verbonden met elkaar. Bewustzijn is energie en energie is bewustzijn. Bewustzijn is de lijm van de gehele Cosmos.

De *Wet van Oorzaak en Gevolg* zorgt ervoor dat elke oorzaak een gevolg heeft, en elk gevolg een oorzaak. Toeval bestaat daarbij niet. Toeval is niets anders dan onbegrepen dynamiek of causaliteit.

De *Wet van Karma* zorgt ervoor dat alles wat we anderen geven, vroeg of laat ook aan ons wordt gegeven. Omwille van onze Vrije Wil mogen wij in dit leven doen en laten wat ons goed dunkt. We kunnen ons echter nooit onttrekken aan de vruchten van dit gedrag, vanwege deze Wet van Karma.

## De Paden van het Spel des Levens

Ons leven op Aarde vormt onze Leerschool. Alles wat ons in ons leven overkomt zijn lessen waarvan we mogen leren (in overeenstemming met de Wet van Betrekkelijkheid). En via vele levens mogen we in alle uiterlijke en innerlijke verschijningsvormen zelf alles ondervinden, van het allermooiste tot het aller ergste, als gever en als ontvanger. En omdat eigenlijk alles kan worden beschouwd als een dynamisch evenwicht ontvangen we vroeg of laat ook alles wat we anderen geven (conform de Wet van Compensatie). We mogen oogsten wat we zelf zaaien! Daarom ook het advies om anderen niet dat aan te doen wat we voor onszelf liever ook niet willen laten geschieden. Juist door het goede te doen mogen we zelf ook het goede ontmoeten. De werking van het Spel des Levens wordt aldus volledig bepaald door de 13 Cosmische Wetten.

Wij mensen zijn nadrukkelijk veel meer dan alleen een fysiek lichaam. Wij zijn feitelijk allemaal geesten (met daarin onze essentie) die in ons leven op Aarde gelijktijdig beschikken over de volgende lichamen:

- *fysiek* lichaam (met daaraan verbonden onze persoonlijkheid)
- *astraal* lichaam (met daarin de uitstralingen van onze waarnemingen, gedachten en gevoelens zoals te zien is in ons aura).
- *etherisch* lichaam (met daarin onze energiewielen en -vaten)
- *causaal* lichaam (waarin onze ziel huist)

Ons fysieke lichaam bestaat uit de zwaarste stoffen. Ieder volgend lichaam is gemaakt van fijnere stoffen. Ons causale lichaam is ons meest fijnstoffelijke lichaam. Zolang we dit lichaam nog hebben kunnen we onszelf ook aanduiden als zielen, hoewel dus in essentie slechts geesten zijn.

Alle fysieke elementen - ons vlees en bloed - behoren tot ons *fysieke* lichaam. Dit is wat we van onszelf en anderen kunnen waarnemen. De vorm, de haren, de huid, de nagels de ogen en alles wat daar verder achter schuil gaat.

Ons *astrale* lichaam is een energetisch lichaam. Het is feitelijk een energieveld dat ons fysieke lichaam omgeeft. Dit energieveld wordt voortdurende gekleurd door de actuele uitstralingen van onze waarnemingen, gedachten en gevoelens. Deze kleuren zien we terug in ons aura. Ons aura is het waarneembare gedeelte van ons astrale lichaam. Ook de vorm van ons aura heeft betekenis, zoals deuken, gaten of uitstulpingen. Heldere ogen kunnen aura's zien. Via onze tastzin kunnen we het begin van een aura voelen als een soort zacht briesje tegen onze handpalm aan.

Ons *etherische* lichaam voorziet onze andere lichamen van energieën. Hiertoe maakt het etherische lichaam gebruik van energiewielen (chakra's). Via energievaten (meridianen of nadi's) stromen deze levensenergieën door het fysieke lichaam. Ze voeden de basisfuncties - waarnemen, denken en voelen - en daarmee eveneens ons astrale lichaam. Een verzwakking in ons etherisch lichaam, waardoor er gaatjes of scheurtjes ontstaan, zorgt ervoor dat we vatbaarder worden voor ziekte en aanverwante aandoeningen.

In ons *causale* lichaam huist onze ziel. Het causale lichaam kan het astrale lichaam reguleren, onderhouden en ideeën toezenden. Het causale lichaam is van lichtgevende natuur. Het is de zieleddruppel verbonden met de gehele Oceaan van Licht. Het causale lichaam beschermt ons, onderwijst ons en kent geen moraal.

Via onze geest en vier lichamen leven we gelijktijdig in zeven, hiërarchische werelden. Iedere wereld bestaat uitsluitend uit energieën. Ook in de onderste, fysieke wereld van grofstoffelijkheden is wat wij vaste materie noemen, niets anders dan energie. Door onze waarneming creëren we de illusie dat een steen keihard is. Wanneer we echter hierop blijven inzoomen, dan nemen we aanvankelijk moleculen, atomen of zelfs subatomaire deeltjes waar, maar uiteindelijk houden we alleen trillingsenergieën over.

Elk van onze zeven leefwerelden bestaat in essentie uitsluitend uit trillingen, oftewel energieën. Opklimmend van lage, grofstoffelijke energieën naar steeds hogere, fijnstoffelijkere trillingsenergieën zijn dit onze zeven innerlijke leefwerelden:

- de fysieke wereld (de wereld van de vaste materie)
- de gevoelswereld (de wereld van de emoties)
- de mentale wereld (de wereld van de denkbeelden)
- de astrale wereld (de wereld van uitstraling)
- de etherische wereld (de wereld van levensenergieën)
- de causale wereld (de wereld van de ziel)
- de geesteswereld (de wereld van de geest)

Onze persoonlijkheid gaat maar één leven mee. Wanneer we sterven, dan laten we ons fysieke lichaam achter, en alles wat daaraan verbonden is, zoals dus onze persoonlijkheid. De overige, lichtere lichamen blijven in tact. Hiermee gaan we op reis in het hiernamaals.

Onze reis in het hiernamaals begint met het verlaten van de Aardesfeer. Het eerste station wat we op deze reis aandoen is de *Rustsfeer*. In de *Rustsfeer* worden we bewust gemaakt van onze nieuwe toestand en onze nieuwe mogelijkheden. We gaan daarin begrijpen dat we vrij zijn van onze fysieke tekortkomingen, ook al geloven we dat vaak niet direct. Gedurende deze rustperiode neemt ons oude (tussen-) bewustzijn af. En alles uit ons onderbewustzijn komt geleidelijk aan omhoog naar ons nieuwe bewustzijn, wat één wordt met ons bovenbewustzijn. We worden ons daarbij steeds meer bewust van de herinneringen van de ziel. Afhankelijk van onze eigen starheid duurt deze rustperiode korter of langer. Pas daarna kunnen we de reis in het hiernamaals vervolgen.

Tijdens ons verblijf in de *Rustsfeer* evalueren we eerst wat wij anderen hebben aangedaan. Onze ziel toont ons daartoe alles van dit leven en we mogen er zelf een oordeel over vellen. Niets ontkomt daarbij aan ons eigen oordeel. We ervaren kraakhelder wat het resultaat was van onze intenties en ons gedrag op anderen. Daarna ervaren we wat het resultaat was van het gedrag en intenties van anderen op ons. De vraag die we ons daarbij stellen is of we het hen kunnen en willen vergeven. Kortom, in de *Rustsfeer* wordt de film van ons afgelopen leven op Aarde afgespeeld en bij elke belangrijke gebeurtenis worden we geconfronteerd met de volgende drie vragen:

1. Hebben wij anderen schade toegebracht?
2. Hebben wij vanuit Liefde gehandeld jegens onze medemens?
3. Hebben wij anderen kunnen vergeven?

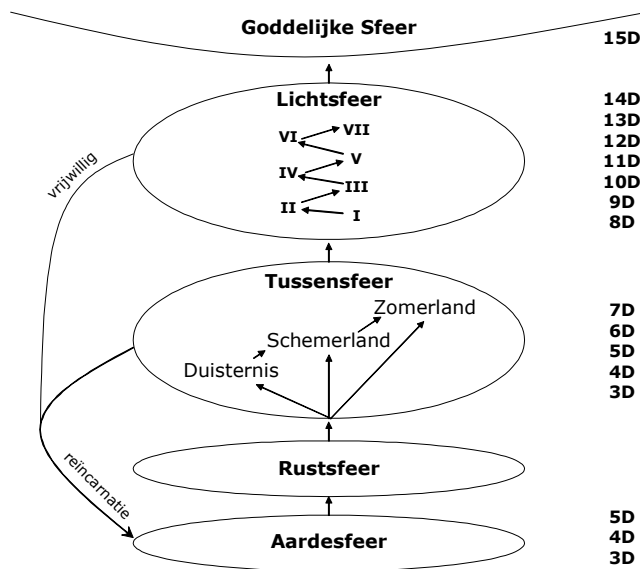
Het resultaat van deze zelfevaluatie maakt duidelijk hoe we de reis in het hiernamaals zullen gaan vervolgen. Afhankelijk van de uitkomsten komen we terecht in een omgeving die bij het bereikte niveau van begrijpen past. Reïncarnerende zielen komen terecht in één van de drie niveaus van opklimmend Licht, genaamd de *Tussensferen*:

- I. Duisternis (bedoeld voor de meer haatdragenden)
- II. Schemerland (bedoeld als algemene Tussensfeer)
- III. Zomerland (bedoeld voor de meer vergevingsgezinden)

In de *Duisternis* hebben we uitsluitend te maken met extreem egoïstische zielen. Hun verblijf in deze sfeer duurt niet langer dan hun eigen hardnekkigheid. Deze zielen worden regelmatig door Lichtwezens (afkomstig uit de hogere Lichtsferen) bezocht om hun hardnekkigheid te masseren. Het donkerste gedeelte in de *Duisternis* is de Hel. Zielen die hier geplaatst worden zijn zo achterop geraakt, dat een te vroege terugkeer naar de Aarde (of welke planeet dan ook) grote narigheid zou veroorzaken. Ook deze zielen zijn niet verdoemd en kunnen bij voldoende groei opnieuw reïncarneren.

In *Schemerland* komen de meeste mensen als eerste aan, omdat onwetendheid en lichtgelovigheid op Aarde hun deel was. Ze hebben wel schade aangericht aan anderen, maar waren vaak onwetend en weinig vergevingsgezind. Zij gebruikten hun Vrije Wil nauwelijks en leefden volgens de heersende, weinig liefdevolle, regels van de groep, kerkgenootschap, of samenleving waartoe ze behoorden. Bij hen was sprake van veel gedrag vanuit rigide regels en weinig gedrag vanuit hun hart. Zij hebben zich aan hun omgeving aangepast en zijn vergeten zichzelf te zijn. Pas als zij zich dat bewust worden, kunnen ze verder.

In *Zomerland* komen de zielen die al een eind op de goede weg zijn. In *Zomerland* is het licht en plezierig toeven en kunnen zij tegelijkertijd werken aan persoonlijke groei. Zij oefenen met intentiekracht om vormen te creëren en zo hun omgeving te verfraaien. Huizen en landschappen in allerlei varianten zijn hier te vinden.



Bewustzijns groei is in elke sfeer mogelijk. Een ziel kan beginnen in de Duisternis en doorgroeien naar *Zomerland* voordat deze ziel opnieuw wordt geboren op Aarde. Op Aarde kunnen zielen doorgroeien tot in de vijfde Dimensie (5D). In de Tussensfeer is groei mogelijk tot en met de zevende Dimensie (7D).

Het incarnatiespel - als 'level 1 van het Spel de Levens' - is een doorlopende cyclus van het leven in de Aardesfeer (van geboren worden tot sterven), dan de reis naar de Rustsfeer, dan door naar de Tussensferen en dan weer opnieuw geboren worden in de Aardesfeer. Dit incarnatiespel spelen we iedere keer opnieuw samen met telkens dezelfde zielen, maar dan iedere keer in een andere rol. Dit wordt onze *Zielengroep* genoemd, en is ongeveer 1000 zielen groot. Ouder en kind, geliefden en 'tegenstanders', dichtbij en veraf, alles

wordt steeds door elkaar gehusseld in een andere beginopstelling bij iedere nieuwe ronde van het incarnatiespel. Wij mogen er vanuit gaan dat de zielen die nu een duidelijke rol spelen in ons leven behoren bij onze zielengroep.

Tussen sterven en opnieuw geboren worden zit doorgaans een periode van tussen de 50 en 150 Aardse jaren. Er kunnen ook redenen zijn om juist sneller of langzamer te reïncarneren. Eén zo'n reden is bijvoorbeeld de eindfase waarin we nu met elkaar zitten. Naar verleden zijn nu de dapperste, creatiefste en slimste zielen op Aarde geïncarneerd om datgene te doen wat nu nodig is.

In de Tussensferen staat het bewust worden en persoonlijke groei centraal. Hierbij gaat het om het *afleren*. Het *aanleren* daarentegen staat centraal in hogere sferen, genaamd de *Lichtsferen*. Dit kunnen we zien als *level 2* van het Spel de Levens. Geluiden en licht spelen hier een grote rol. Gebouwen en landschappen spelen nauwelijks een rol in de Lichtsferen.

In de Lichtsferen kunnen we in zeven niveaus opklimmen van leerling naar Meesterschap. Dit staat gelijk aan het groeien van de achtste Dimensie (8D) tot en met de veertiende Dimensie (14D). We gaan daartoe gericht onderzoek verrichten om kennis, inzicht en wijsheid te verkrijgen. Er zijn zeven opklimmende niveaus in de Lichtsferen. In de zevende en hoogste Lichtsfeer, ook wel de zevende Hemel genoemd, verblijven de Lichtmeesters. De Lichtmeesters hebben zich diepgaande kennis, inzicht en wijsheid eigen gemaakt op verschillende vakgebieden. Elke Lichtmeester heeft verantwoordelijkheden toegewezen gekregen, passend bij het eigen vakgebied.

De Lichtwezens afkomstig uit één van de zeven Lichtsferen kunnen uit eigen initiatief ervoor kiezen om ook in Aardse lichamen geboren te worden. Hun vrijwillige incarnatie is dan bedoeld om de geïncarneerde zielen op Aarde te helpen bij hun leerprocessen. De Heilige Boeken op Aarde beschrijven de aanwijzingen die deze Verlichtte Wezens ons in het verleden hebben gegeven. Op dit moment zijn vele van deze vrijwillig geïncarneerde Lichtwezens aanwezig op Aarde gezien de belangrijke eindfase (en dus gelijk ook beginfase) waarin het leven op Aarde (en daarbuiten) zich momenteel bevindt.

Op dit pad naar het Licht leggen we telkens het zwaarste fijnstoffelijke lichaam af. Onze geest wordt steeds intenser en onze essentie - onze individualiteit - speelt een steeds kleinere rol. Als we alleen nog maar pure geest zijn, hebben we helemaal geen individualiteit meer nodig en is ook onze ziel overbodig geworden. Dan hebben we het besluit genomen om de Hoogste Lichtsfeer - ook wel de Zevende Hemel genoemd - achter ons te laten. We treden dan de *Goddelijke Sferen* binnen (15D), oftewel het derde en hoogste *level* van het Spel des Levens. Hierbij leggen we ook ons causale lichaam af en worden we onstoffelijk en definitief (weer) één met God. Hiermee eindigt onze reis (van precies 13 niveaus tussen 3D en 15D). Sommige Lichtmeesters zien bewust af van deze stap en blijven daarmee in de Lichtsferen om de mensheid bij te staan in hun groei naar het Licht. Zij zijn de herders die pas rusten wanneer ook het laatste lam is teruggekeerd.

Zoals gezegd heeft ook onze ziel een einde, en daarmee ook een begin. Bij het ontstaan van onze ziel is gelijktijdig ook onze tweelingziel geschapen. Ieder mens heeft dus een tweelingziel, die we soms mogen ontmoeten, vaak zonder het ons te beseffen. In deze laatste fase, ons eeuwige verblijf in de Goddelijke Sferen, worden we definitief verenigd met onze tweelingziel.

### **Wat gebeurt er nu precies wanneer we op Aarde sterven?**

Sterven is, zoals gezegd, eigenlijk het geboren worden aan de andere kant. We komen aan de andere kant aan, zoals we hier op Aarde na onze dood zijn vertrokken. Zo beneden, zo boven. Gaan we hier met haat dood, dan komen we daar met haat aan.

We kunnen eigenlijk maar op twee manieren dood gaan. We zien het aankomen of niet. In het eerste geval weten we dat we dood zijn, maar tegelijkertijd merken we dat we er nog steeds zijn en dat het dus niet is afgelopen. We blijven dan nog enkele dagen in de Aardesfeer. Daarna worden we door Lichtwezens opgehaald. We verlaten dan de Aardesfeer en gaan op reis naar de Rustsfeer.

Wanneer we de dood niet zagen aankomen, denken we nog in leven te zijn op Aarde. Wij nemen alles ook gewoon nog waar, maar

de levenden nemen ons niet meer waar. We kunnen dan niet langer communiceren met levenden, en we begrijpen aanvankelijk niet waarom dit zo is, zelfs al zien we ons eigen levenloze lichaam.

Als 'dolende' zielen (of geesten) kunnen we pas verder als we ons bewust worden dat we overleden zijn en verder willen en durven. Tot die tijd kunnen we de Aardesfeer niet verlaten en worden we niet opgehaald. Sommigen hebben hier meer tijd voor nodig. Angst voor het onbekende weerhoudt hen verder te gaan. Ze vervelen zich te pletter en een enkeling gaat 'spoken'. Wanneer wij als levenden contact zoeken met gene zijde - via glaasje draaien, pendelen en dergelijke - dan krijgen we deze dolenden als eerste aan de lijn. Ze kunnen zich voordoen als een gestorven dierbare, maar ook als Jezus of als God en vaak liegen en bedriegen ze er op los. Lichtgelovigen en avonturiers opgelet, de dolenden kunnen onze gedachten lezen en vertellen ons precies wat we willen horen! Zuivere 'helderen' worden afgeschermd voor deze dolende zielen.

### **Wat gebeurt er wanneer we op Aarde worden geboren?**

Wij kiezen er zelf voor wanneer we terug willen keren naar het leven op de Aarde. Ons leerproces in de Tussensferen heeft dan een verzadigingpunt bereikt. We krijgen dan een steeds grotere behoefte om terug te keren naar de Aarde, meestal met de wens om het geleerde in de praktijk te mogen gaan brengen.

Omdat we aan gene zijde kiezen, kiezen we een lichaam met spirituele maatstaven en niet met maatstaven bedacht door het sterfelijke verstand dat is gebaseerd op een materiele werkelijkheid. Rijk zijn, invloed hebben, mooi zijn, gezond zijn en succes hebben spelen geen enkele rol bij deze - op spirituele waarden gebaseerde - keuzen. Immers, ons toegenomen bewustzijn gaan we dan op Aarde proberen toe te passen.

De tijd om terug te keren is dan aangebroken. Hogere Lichtwezens hebben ons geholpen bij het kiezen van het gezin waarin we geboren gaan worden en de omstandigheden die we zullen gaan meemaken. Dat is een mengeling van ons eigen positieve- en negatieve karma. Het nieuwe leven is vaak een test van hetgeen we ons bewust zijn geworden aan gene zijde. In onze ziel zit de blauwdruk

van ons nieuwe leven op Aarde. We weten precies waaraan we beginnen. Maar bij de daadwerkelijke geboorte gaat het luik dicht en zijn we ons hiervan niet langer bewust. Een miskraam kan ontstaan doordat een ziel zich uiteindelijk toch terugtrekt, om welke reden dan ook.

Onder begeleiding van leden van onze zielengroep gaan we naar een plaats waar we door Lichtwezens geholpen worden bij het 'afleggen' van onze fijnstoffelijke lichamen en de 'ontkoppeling' met onze geest. Dit is nodig om de karaktertrekken en herinneringen uit vorige levens achter ons te laten. Hiermee zakt dit alles naar ons onderbewuste - onze ziel - en starten we met een leeg tussenbewustzijn aan het nieuwe leven op Aarde. Tot een jaar of zeven kunnen we als kinderen soms nog in contact komen met ons onderbewustzijn en flarden ervaren uit een vorig leven en daar over vertellen of in ons spel verwerken.

Geboren worden op Aarde is zoals gezegd de tweede dood. Deze wedergeboorte is alleen noodzakelijk als we nog karma te vereffenen hebben. Onze ziel en onze geest worden, als het tijdstip gunstig is, geplaatst bij het nieuwe embryo. Dit is de feitelijke wedergeboorte of incarnatie. Dat is kort na de conceptie, als de celdeling begint. Tijdens de zwangerschap ontwikkelen zich naast een nieuw fysiek lichaam met een nieuwe persoonlijkheid ook de benodigde fijnstoffelijke lichamen en wordt de band hiervan met het embryo steeds sterker.

Een nieuw leven op Aarde is begonnen. Alles past daarin bij de opdracht die we vooraf aan onszelf hebben gegeven. Toeval bestaat immers nergens en nooit. Alles past precies bij onze opdracht: onze ouders, onze persoonlijkheid, de omstandigheden, de plaats, het tijdstip, de gebeurtenissen en ga zo maar door. Een nieuwe episode van het optreden van onszelf en de andere leden uit onze zielengroep gaat beginnen. En het programma voor dit reizende theatergezelschap staat geschreven in de sterren. Niets gebeurt voor niets en voor alles is een reden.

## 4. De werking van ons bovenbewustzijn

Om de erbarmelijke psychologische toestand te beschrijven waarin het leeuwendeel van de mensheid verkeert, gebruikte Meester Gurdjieff een metafoer. Hij ontleende deze metafoer aan het straatbeeld uit zijn tijd. Nu zouden we daartoe misschien de (gewone) taxi kunnen gebruiken, maar de oorspronkelijke metafoer spreekt mij meer aan.

We kunnen de relatie tussen ons gewone tussenbewustzijn en ons bovenbewustzijn vergelijken met die van de koetstaxi en de passagier. Daarbij is het rijtuig ons fysieke lichaam inclusief de zintuigen. Het paard dat het rijtuig trekt staat voor onze emoties. En met de koetsier wordt gedoeld op ons verstand. Dit zijn de drie instrumenten van ons tussenbewustzijn, onze drie basisfuncties.

Wanneer we psychologisch gezien gezond zijn, dan staan de drie instrumenten (koetsier, paard en rijtuig) volledig ter beschikking van de passagier, dat wil zeggen ons bovenbewustzijn. Maar wanneer we eerlijk naar onszelf durven kijken, dan hebben we eigenlijk helemaal geen benul van een eventuele passagier.

De halfdronken koetsier heeft nog nooit een teugel in handen gehad, want met de ene hand houdt hij zijn drankfles vast en zijn andere hand brengt hij voortdurend naar zijn mond om te fluiten naar mooie vrouwen. Het paard doet precies waar het zin in heeft. En het rijtuig is zo slecht onderhouden dat het ieder moment uit elkaar kan vallen.

Zolang de taxikoets in deze erbarmelijke toestand verkeert, zal de passagier lopend sneller de plaats van bestemming bereiken. Dit hoofdstuk gaat over de passagier, maar we zullen toch eerst de taxikoets weer een beetje in orde dienen te maken.

### 4.1 Op weg naar een gezond tussenbewustzijn

Laten we maar met ons rijtuig beginnen. Een rijtuig heeft onderhoud nodig. Evenzo heeft ons lichaam voedingsstoffen nodig, evenals beweging. Laten we eerst eens dieper ingaan op het aspect van voeding.

Als mens hebben we om te kunnen leven drie soort voeding nodig:

- lucht (voor de benodigde zuurstof)
- eten en drinken (voor de benodigde opbouw- en brandstoffen)
- indrukken via onze zintuigen (voor de benodigde stimulering van onze hersenen)

Zuurstof is onze eerste levensbehoefte. We kunnen er maar een paar minuten zonder. Zonder zuurstof stikken we. Het is daarom volstrekt onbegrijpelijk dat we op onvoorstelbaar grote schaal door blijven gaan met het onnodig misbruiken van zuurstof en het tegelijkertijd uitroeien van de zuurstofproducerende bomen. De mensheid werkt systematisch toe naar een collectieve zelfmoord, en sleept daarin ook al het andere leven op Aarde mee. Iedereen kan dit zien. Maar wat doen we eraan?

Afgezien van het opraken van zuurstof wordt de algehele kwaliteit van de samenstelling van de lucht die we inademen ook steeds slechter. We meten dit, we weten dit, maar we doen niets om de verdere uitstoot van fijnstof en luchtvervuiling tegen te gaan. En alsof het al niet erg genoeg is worden we ook nog eens opzettelijk besproeid met chemicaliën. Iedereen kan regelmatig de kilometers lange, uitwaaiende strepen zien van de *chemtrails* in onze lucht. En wat te denken van alle schade door de door mensen ontwikkelde straling? Alles wat draadloos is, hoogspanningskabels, de magnetron, spaarlampen, flatscreens en ga zo maar door, ze bombarderen ons allemaal met levensgevaarlijke elektromagnetische straling.

Het gaat dus heel slecht met de kwaliteit van onze lucht. Deze wordt eigenlijk met de dag meer en meer onzuiver. Hoe ver laten we het komen voordat we in actie komen? Of is het al te laat?

Zuiver drinkwater is onze tweede levensbehoefte. Zonder drinkwater drogen we uit. Maar hoe zuiver en levend is het water dat wij drinken? En zonder de opbouw- en brandstoffen uit ons voedsel - onze tweede levensbehoefte - verhongeren we. In het algemeen hebben we natuurlijk voedsel uit de Aarde nodig, vol vitaminen en mineralen. Rauwe groente en fruit waarmee niet geknoeid is (zoals bespoten of gemanipuleerd) is natuurlijk voor iedereen het beste voedsel.

De kwaliteit van ons eten en drinken holt achteruit. We vinden prijs blijkbaar belangrijker dan kwaliteit. En we kiezen voor smaak (wat niets anders is dan gewinning) ten koste van voedingswaarde. We eten te veel en te vet. En we drinken steeds meer suikerdrankjes en alcohol. We worden steeds dikker en hebben steeds minder energie. Hoe zou dat toch komen?

Ook de manier waarop we onze voeding produceren is te intensief en daarom niet goed. Het dierenleed als gevolg van vleesconsumptie is bij de meesten wel bekend. Maar wat minder bekend is dat onze bijenvolken massaal uitsterven. Het gevolg van deze Colony Collaps Disorder (het vrijwel in één keer verdwijnen van een compleet bijenvolk) is dat gewassen niet langer worden bestoven door bijen en dat daardoor sommige groenten en fruit niet langer zullen groeien. Volgens deskundigen volgt binnen enkele jaren op het uitsterven van de bijen het uitsterven van de mensen op Aarde.

Tot slot daalt de kwaliteit van indrukken de via onze zintuigen waarnemen steeds verder naar een absoluut dieptepunt. De reguliere media reiken ons aan de lopende band negatieve indrukken aan (geweld, misdaden, ongelukken, roddels en ga zo maar door). Al deze negatieve indrukken brengen negatieve gedachten teweeg en voeden de vijf negatieve emoties (lust, boosheid, hebzucht, gehechtheid en ijdelheid). Daarnaast gaan velen zelf voortdurend op zoek naar indrukken die deze vijf negatieve emoties voeden (via bijvoorbeeld porno, gewelddadige games, shoppen, glossy magazines, virtual reality of welke verslaving dan ook).

Om ons te bevrijden uit deze erbarmelijke psychologische toestand hebben we zuivere voeding nodig. Dit betekent schone lucht boordevol zuivere zuurstof, zuiver eten en drinken boordevol gezonde opbouw- en brandstoffen, en positieve indrukken via onze zintuigen voor een zuivere en gezonde stimulering van onze hersenen. Dit alles is absoluut noodzakelijk om ons rijtuig weer in goede staat terug te krijgen.

Daarnaast hebben we een zuivere bevordering van onze gezondheid nodig, zonder lichaamsvreemde stoffen. Wij zijn zelf vol-

ledig verantwoordelijk voor onze eigen gezondheid. En voor onze eventuele minderjarige kinderen of hulpbehoevende ouders mogen wij als een soort rentmeester waken over hun gezondheid. Niemand heeft het recht, in geen enkele denkbare situatie, om deze verantwoordelijk van ons af te pakken. Ieder mens draagt van voor het begin van het leven op Aarde tot na het einde ervan zelf de volledige verantwoordelijkheid voor de gezondheid van lichaam, geest en ziel.

In het licht van deze verantwoordelijkheid zorgen we er ook voor dat onze 'hardware' in goede conditie verkeerd. We oefenen onze spieren zodat deze niet verslappen. En we verzorgen onze huid, zodat deze niet uitdroogt. Dit alles doen we niet om onze persoonlijkheid te kietelen door beter of mooier te willen zijn dan anderen. Dit doen we uit liefde en respect voor ons fysieke lichaam. Ons fysieke lichaam is voor ons als een tempel. Het is onze koetstaxi waarin we de passagier mogen ontvangen die ons zal vertellen waar de reis naar toe gaat.

De drie soorten voeding die we als mens hebben nodig om te kunnen leven voeden in eerste instantie elk een ander brein uit ons tussenbewustzijn. Zo bevat de lucht voeding voor ons emotiebrein. We zagen dit al terug in het woord hartstochten. Maar we zien dat ook aan de snelkoppeling tussen geur en emotie. Een bepaalde reuk kan onmiddellijk een specifieke emotie oproepen.

Ons vaste en vloeibare voedsel levert opbouwstoffen aan voor de voortdurende vernieuwing van ons fysieke lichaam op cellulair niveau. Daarnaast bevat ons eten en drinken de benodigde brandstoffen voor de werking van alle onderdelen van ons fysieke lichaam.

En indrukken die we via onze zintuigen bewust of onbewust waarnemen vormen energetisch voedsel voor onze hersenen. Zonder zintuiglijke prikkels zijn we hersendood. We nemen dan niets meer waar, waardoor we ook niets meer denken en niets meer voelen. Zodra één van de drie basisfuncties van ons tussenbewustzijn ermee ophoudt, komt daarmee ook een einde aan de andere basisfuncties. We hebben dan geen tussenbewustzijn meer, maar nog wel een bovenbewustzijn (en een onderbewustzijn). Mensen die een bijna-doodervaring (BDE) hebben gehad zijn een stukje op reis geweest in het

hiernamaals, waarbij ze hun fysieke lichaam en het daaraan gekoppelde tussenbewustzijn hebben afgedaan en achtergelaten. Voor velen is het buitengewoon onplezierig om dit daarna weer 'aan' te moeten doen vanwege de terugkeer naar het fysieke lichaam.

Kunnen we trouwens een einde maken aan die absurde aanduiding van BDE? Wat nou 'bijna'? Deze mensen waren gewoon dood, conform onze opvatting van wat dood is. Ze hebben dus een ervaring gehad van het (tijdelijk) dood zijn van het fysieke lichaam. Ze hebben daarbij ervaren dat we dan gewoon doorleven, maar dan wel heel anders dan hier op Aarde met onze zware, fysieke lichaam.

In deze paragraaf hebben we gezien dat ons rijtuig, ons paard en onze koetsier behoefte hebben aan gezonde voeding en aan goede verzorging of onderhoud. Zonder dat zijn we niet in staat de eventuele passagier met onze koetstaxi naar de plaats van bestemming te brengen. Goed, laten we dan nu eens kennis gaan maken met de passagier, oftewel ons bovenbewustzijn of onze geest.

## **4.2 Intuïtie, intelligentie en creativiteit**

De allergrootste blunder in de 'psychologie' zoals deze wordt onderwezen en onderzocht op onze universiteiten betreft het begrip 'ego'. Sigmund Freud heeft met de verdraaiing van de betekenis van dit, uit de Romeinse tijd stammende, woord voor 'ik' de psychologie op een dwaalspoor gezet. En ook suggereerde hij met zijn psychoanalyse dat 'geest' de betekenis zou zijn van het woord psyche. Sigmund Freud hoort daarom thuis in het rijtjes van Louis Pasteur, Charles Darwin, René Descartes en Albert Einstein. Dit zijn allemaal neponderzoekers die onze wetenschappen opzettelijk op een dwaalspoor hebben gezet. De bewijzen voor deze boude bewering vindt u overal op het internet, en nadrukkelijk ook op de website Pateo.nl.

Freud heeft het begrip 'ego' gelijkgesteld met onze persoonlijkheid. Maar ons 'ik' is nadrukkelijk niet onze persoonlijkheid. Onze persoonlijkheid is de koetstaxi. En de passagier, dat is onze ware 'ik'. Freud plaatste ook seksualiteit in ons onderbewustzijn, hetgeen volstrekt onjuist is zoals we in het volgende hoofdstuk zullen zien.

We kunnen onze persoonlijkheid ook vergelijken met onze limousinechauffeur. Wij - onze ware kernen - zitten rustig achterin de limousine terwijl de chauffeur ervoor zorgt dat we op tijd op de juiste locatie arriveren. Dat is de functie van onze persoonlijkheid: ervoor zorgen dat we in de fysieke realiteit op de juiste tijd op de juiste locatie zijn (met de juiste gevoelens en gedachten).

Maar wat is er gebeurd? Onze chauffeurs zijn vergeten dat ze voor ons werken. Ze doen maar gewoon waar ze zin in hebben. Ze hebben zichzelf opgeblazen tot autonome joyriders. In ons huidige taalgebruik slaat het woord 'ego' op deze losgeslagen chauffeurs. Met een dergelijk ego hebben we een opgeblazen persoonlijkheid.

Gelukkig begrijpen, voelen of zien veel mensen dat hun ware identiteit iets geheel anders is dan hun ego, dan hun opgeblazen persoonlijkheid. We zien dit ook terug in het woord egoïst. Bij een iemand die egoïstisch of egocentrisch is, draait alles om de negatieve hartstochten van de persoonlijkheid. We zien daarin altijd heel duidelijk lust, boosheid, hebzucht, gehechtheid of ijdelheid terug. Dit alles heeft dan betrekking op een negatieve staat waarin ons tussenbewustzijn - onze koetstaxi of chauffeur - verkeert. Het staat volledig los van de passagier. De passagier is onze ware essentie. Ook de aanduiding karakter wordt hiervoor gebruikt. Ons karakter is dus iets volstrekt anders dan onze persoonlijkheid.

Indien onze koetstaxi er niet al te beroerd aan toe is krijgen we toch af en toe even contact met de passagier. Er komt dan zomaar iets in ons tussenbewustzijn, zonder dat we enig benul hebben waar het vandaan kwam. We hebben daar allerlei namen aan gegeven, zoals intuïtie, creativiteit of inspiratie. Ook intelligentie hoort in dit rijtje thuis, maar daarover zodadelijk meer.

Wat er gebeurt wanneer de passagier ons iets probeert te vertellen is dat we letterlijk een ingeving van boven krijgen. Deze ingeving komt terecht in één van onze basisfuncties. We hebben opeens een geweldig idee of een apart gevoel. Of we nemen iets bijzonders waar.

Wanneer we niet weten waar de ingeving vandaan komt, heeft onze persoonlijkheid de neiging om zich deze 'verdienste' toe te ei-

gen. Zo is mijn eigen persoonlijkheid van mening dat hij een ongekend groot genie is omdat hij niet alleen dit boek heeft geschreven, maar ook alle voorgaande boeken, artikelen, websites, presentaties en ga zo maar door. De waarheid is echter dat mijn persoonlijkheid mij alleen maar heeft geholpen met het typen en vormgeven. De inhoud van dit alles heeft de passagier mijn persoonlijkheid ingefluisterd.

Onze geest of bovenbewustzijn is er altijd, maar we zijn ons dat niet bewust. De passagier is voortdurend bezig ons te helpen. Ons voor gevoel is bedoeld om ons te begeleiden in het maken van juiste keuzes. Een helder moment (in ons denken) kan ons opeens een oplossing aanreiken. Een visioen, zomaar op klaarlichte dag, kan ons opeens iets duidelijk maken. Op tal van manieren probeert de passagier met ons te communiceren. Helaas 'deleten' heel veel mensen deze berichten omdat ze de afzender jammer genoeg niet kennen.

Laten we onze aandacht nu eens richten op het fenomeen 'intelligentie'. Want ook hier heeft de 'psychologie', zoals deze wordt onderwezen en onderzocht op onze universiteiten, weer een potje van gemaakt. Deze psychologie verwacht intelligentie met het redeneervermogen van ons verstand. En omdat dit alleen gaat over de werkingscapaciteit van ons cognitiebrein, is er ook iets bedacht voor ons emotiebrein. Aan het empatisch- of inlevingsvermogen van ons gevoel is de aanduiding van emotionele intelligentie gegeven.

Het redeneervermogen van ons verstand en het inlevingsvermogen van ons gevoel hebben niets te maken met de ware oorsprong van intelligentie. Natuurlijk kunnen we het vermogen van ons cognitiebrein vergroten door deze te trainen. En hetzelfde geldt voor ons empatisch vermogen van ons emotiebrein. Maar laten we daarbij niet de fout maken om dan te denken dat we daar meer intelligent van worden. Een papegaai wordt ook niet intelligenter door steeds meer woordjes te leren.

Intelligentie is een kenmerk van onze geest, van ons bovenbewustzijn. Onze passagier is uitermate intelligent. En daar kunnen wij ons voordeel mee doen. Des te meer we ons afstemmen op de berichten van de passagier, des te intelligenter worden we. Met het allergrootste gemak lost onze passagier alle puzzels op. De score van de

passagier op iedere zogeheten intelligentietest is gelijk aan het maximum voor ieder mens op Aarde. De zuivere waarnemingen, gedachten en gevoelens van de passagier helpen ons om ons eigen leven te zuiveren. Ware intelligentie is de ultieme wijsheid die wij allemaal in ons dragen. Ultieme wijsheid is intuïtief weten, intuïtief voelen en intuïtief waarnemen. Onze basisfuncties worden dan rechtstreeks gevoed vanuit ons bovenbewustzijn, onze geest, ons karakter, onze essentie of onze natuur. Al deze woorden verwijzen naar hetzelfde, namelijk de ware kern van onszelf.

### **4.3 Helderheid in waarnemen, denken en voelen**

Om het nog erger te maken heeft de reguliere psychologie alles wat te maken heeft ons bovenbewustzijn verbannen naar de uithoek van de parapsychologie. In naam heet het dan nog steeds psychologie, maar de gevestigde psychologen rekenen het niet tot echte de wetenschappen. Ze zien het eigenlijk als de paralympics van de 'Olympische Psychologie'. Dit boek toont aan dat ze daarin volledig fout zitten.

Wat is nu de werkelijke wereld van ons bovenbewustzijn? In ons bovenbewustzijn staat er één woord centraal. Dat is het woord helderheid. Mensen die met hun bewustzijn naar boven zijn gegaan beschikken nog steeds over hun basisfuncties. Maar in het bovenbewustzijn werken deze basisfuncties opeens kristalhelder. Dit is de verklaring voor helderziend, helderhorend, helderruikend, helderproevend, heldertastend, heldervoelend en helderwetend. Al deze zaken zijn volstrekt normaal, en dus zeker niet paranormaal.

Het woord 'para' komt van het Latijnse *prae*, en dient als een algemeen voorzetsel. Para heeft veelal de betekenis van 'naast', dus naast het gewone, zoals we zien in de woorden paranormaal, parapsychologie of paralympics. Maar para kan ook 'onder' betekenen (paragraaf: er onder schrijven) of tegen (parachute: tegen het vallen; parasol: tegen de zon; paraplu: tegen de regen; of paradox: schijnbare tegenstelling). Hier wil ik ook nog even wijzen op het woord paragnost. Gnosis betekent inzicht in de ware betekenis. Gnostiek is de leer van de Gnosis en een gnosticus volgt deze leer. Het voorzetsel

'para' in paragnost betekent boven. Een paragnost krijgt inzicht van boven, namelijk via het eigen bovenbewustzijn van de Heilige Cosmische Geest.

Wat eigenlijk niet normaal is, dat is ons beneveld tussenbewustzijn. Wij zijn gaan denken dat de schaduwen van Plato de werkelijke realiteit is. Deze schijnrealiteit van de schaduwen wordt ook wel aangeduid als maya. Inderdaad, de Maya's wisten dit ook al.

Het begrip 'zesde zintuig' slaat dus ook helemaal nergens op. Het zijn precies dezelfde vijf gewone zintuigen, alleen staan ze dan afgestemd om een heel zuivere golflengte. Dit 'zesde zintuig' is dus ook nadrukkelijk niet ons derde oog. En op dezelfde manier bestaat er dus ook niet zoiets als buitenzintuiglijke waarneming. In het Engels wordt dit *Extra Sensory Perception* genoemd, of kortweg ESP. Het gaat hier om normale waarnemingen met onze gewone zintuigen die daartoe rechtstreeks gevoed worden door onze geest.

Wij hebben allen de mogelijkheid om naar 'binnen' te gaan. Hierop wordt bijvoorbeeld gedoeld met de opmerking dat het Koninkrijk der Hemelen in u is. Ook de uitspraak 'zo boven, zo beneden' kunnen we overeenkomstig interpreteren. In de mens treffen we een miniatuurversie van de algehele Cosmos aan. De mens (microcosmos) is geschapen naar het evenbeeld van God (de macrocosmos), is bijvoorbeeld één manier om deze uitspraak van betekenis te voorzien.

Wij treden 'binnen' via het chakra dat veelal wordt aangeduid als ons derde oog (voor een bespreking van onze chakra's wordt verwezen naar het boek *Inleiding in de Salveologie*). Dit is alleen mogelijk wanneer we ons tussenbewustzijn leeg hebben gemaakt. Dit wordt ook wel voorgesteld met een glas vol met troebel water. Er kan alleen zuiver water in wanneer het glas helemaal leeg en schoon is. Zo is het ook met ons bewustzijn. Pas wanneer het troebele tussenbewustzijn helemaal verdwenen is, dan pas kan ons lege bewustzijn zich van bovenaf vullen met zuiverheid.

Via meditatie maken wij het werkgeheugen van ons tussenbewustzijn leeg. Alle sporen van waarnemingen, gedachten en gevoelens verdwijnen hiermee uit ons bewustzijn. Onze aandacht is naar binnen gericht en houdt niets vast. Waarnemingen, gedachten en ge-

voelens, zowel oude als nieuwe, drijven voorbij als wolken in de lucht. Als ze er al zijn, dan zijn wij het in elk geval niet.

Het is, om te mediteren, echt niet nodig om doodstil in lotushouding te gaan zitten. De kunst van voortdurende meditatie is om de aandacht zowel naar binnen te richten als naar buiten. Mediterend lopen is zuiver lopen. Mediterend eten is zuiver eten. En ga zo maar door. Met de intense aandacht van een hongerige roofvogel nemen we gelijktijdig binnen en buiten waar. Dit is de sleutel tot ons bovenbewustzijn: aandacht als een stok met twee punten.

Zodra we onszelf hebben verlost uit de wurggreep van het tussenbewustzijn gaat er letterlijk en figuurlijk een nieuwe wereld voor ons open. In de wereld van ons bovenbewustzijn zijn geen hartstochten die ons omlaag trekken. Daar zijn geen gedachten die ons bedwelmen. Daar zijn geen waarnemingen die ons niet meer los willen laten. We hebben dan een Verlichtte passagier in onze koetstaxi. Dan leven we vanuit onze geest, ons karakter, ons bovenbewustzijn, onze essentie. Laten we eens kennis maken met onze passagier.

#### 4.4 Herkenning van ons karakter

Voor de herkenning van onze ware kern is het noodzakelijk om bij het begin te beginnen, en wel bij de oorsprong van het Al en het Alles in de Cosmos. Aan deze Oeroorsprong kunnen we een bepaalde naam geven, wanneer we dat willen. Namen die veel gebruikt worden zijn bijvoorbeeld God, Tao, Allah, Brahman, Bron, Schepper, Absolute Eénheid of kortweg Eénheid. Dit is de Oorspronkelijke Oerkracht waaruit alles, overal in de Cosmos, is opgebouwd. We kunnen deze Goddelijke, alom aanwezige Oertrilling ook aanduiden als Natuur, Licht, Leven of Liefde. Dit zijn echter allemaal verschillende namen voor één en dezelfde Oeroorsprong van het Al en het Alles.

Wanneer we deze Goddelijke Eénheid van het Al en het Alles verdelen in twee tegengestelde energiedelen dan zien we in het Al en het Alles een lichte zijde en een donkere zijde, conform de Wet van Polariteit. Laten we de lichte energie nu eens *Yang* noemen en de donkere zijde *Yin*.

Conform de Wet van de Complementariteit vullen Yin en Yang elkaar aan. Ze maken samen op een dynamische wijze één geheel. Dit zien we heel mooi terug in het symbool voor Yin en Yang, waarbij het 'zaad' van Yin zich tevens bevindt in het hart van Yang, en omgekeerd:



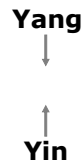
Alles in de natuur heeft een Yin- en een Yang-kant. En ieder Yin- of Yang-aspect kan weer worden verdeeld in opnieuw Yin en Yang. Yin en Yang scheppen elkaar, ze controleren elkaar en gaan in elkaar over.

De oorspronkelijke betekenis van Yang en Yin verwijst naar de zon- en schaduwzijde van een berg. De berg beweegt (vrijwel) niet ten opzichte van de gehele planeet Aarde of Gaia, maar door de draaiing van Gaia om haar as verandert voortdurend de beschrijving van de berg door de Zon.

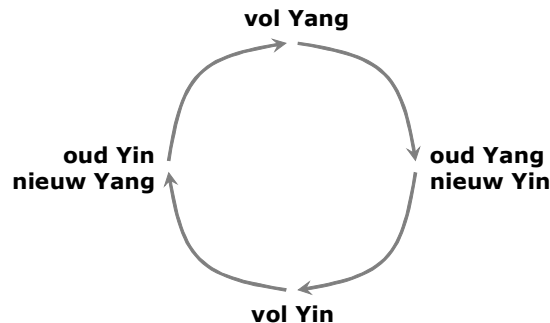
Yin en Yang hebben afgezien van donker en licht vele andere betekenissen, waarvan onderstaande tabel er enkele laat zien.

	<b>Yin</b>	<b>Yang</b>
<i>tendens</i>	uitzetting	samentrekking
<i>effect</i>	verspreidt	concentreert
<i>actie</i>	remt af	versnelt
<i>licht</i>	donker	helder
<i>omvang</i>	niets	alles
<i>structuur</i>	ruimte	tijd
<i>inhoud</i>	leeg	vol
<i>geslacht</i>	vrouwelijk	mannelijk
<i>lading</i>	negatief	positief
<i>beweging</i>	statisch	dynamisch
<i>aard</i>	passief	actief
<i>richting</i>	rechts	links
<i>kenmerk</i>	zachter	harder

We kunnen stellen dat Yang van boven komt, en Yin van onderen. Voor onze realiteit in dit leven op onze moederplaneet Aarde komt dus Yang uit de Hemel en Yin uit de kern van onze moederplaneet. Wij, Aardlingen, vormen de verbindingsschakel tussen Boven en Onder, oftewel tussen Hemel en Aarde.



De bewegingen van Yin en Yang vormen samen een dynamische, onophoudelijke cyclus van opgang en neergang. Helemaal boven is sprake van volledig Yang, en helemaal onderaan van volledig Yin. De bewegingscyclus van Yin en Yang komt neer op een voortdurende afname van Yin gekoppeld aan een overeenkomstige toename van Yang, en omgekeerd. Dit is de eeuwig durende Cosmische Cyclus, conform de Wet van Ritmische Beweging. Onderstaand figuur laat dit zien.



Vol Yang komt overeen met de kracht van de Hemel. Dit is voor ons de kracht van de Zon, oftewel de Oerenergie *Vuur* of *agneya* in het Sanskriet. Algemene kenmerken van Vuur zijn warmte en uitzetting. De uitzetting van Vuur heeft tot gevolg dat er een *elektrisch* veld

ontstaat, een veld eigen aan de Oerenergie Vuur. Vuur is de kracht om vast in vloeibaar of gas en terug te transformeren.

Vol Yin betreft de Oerkracht die onder ons is. Het fysieke lichaam van onze moederplaneet Gaia bestaat voor driekwart uit water, evenals ons eigen fysieke lichaam. Vol Yin komt daarom overeen met de Oerenergie *Water* of *apaya* in het Sanskriet. Water is het tegengestelde van Vuur. Mensen die voortdurend botsen zijn immers als water en vuur. De ene Oerenergie kan niet bestaan zonder het andere. Algemene kenmerken van Water zijn kou en krimpings. Het krimpen van Water heeft tot gevolg dat er een *magnetisch* veld ontstaat. De positieve polariteit van Water is levenwekkend en voedend. De negatieve kant van Water is oplossend, ontbindend en verrottend. Water symboliseert verandering en vertegenwoordigt de vloeibare staat.

We zien de Oerenergie Vuur ook terug in de Goddelijke Vonk waaruit onze geest is ontstaan. Ook de Heilige Geest wordt afgebeeld met behulp van Vuur. En de Oerenergie Water zien we terug in de zieleddruppel, afkomstig uit de Goddelijke Oceaan waarin alle zielen één zijn. Ook in ons is het Vuur boven (in onze geest of bovenbewustzijn) en is het Water onder (in onze ziel of onderbewustzijn).

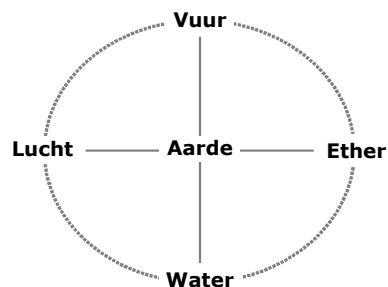
De Oerenergieën Water en Vuur staan, zoals gezegd, lijnrecht tegenover elkaar. De neutrale Oerenergie, die zorgt voor evenwicht tussen Vuur en Water, is *Lucht* of *vayu* in het Sanskriet. De Oerenergie Lucht is de regulerende kracht tussen de uitzetting van Vuur en het krimpen van Water. De positieve polariteit heeft Lucht gekregen van Vuur, de opbouwende warmte. De negatieve pool, afkomstig van Water, is de vochtigheid, die na verloop van tijd afbrekend is. Lucht brengt Vuur en Water tot leven. Zonder lucht gaat het vuur immers uit, en is het water levenloos. Lucht is mobiel en dynamisch.

De vierde Oerenergie is *Aarde* of *parthiva*. De Oerenergie Aarde is ontstaan uit de vorige drie Oerenergieën en hun inwerking op elkaar. Via de Oerenergie Aarde kunnen de andere drie Oerenergieën werkelijk zaken verwezenlijken. Aarde geeft dus een concrete vorm aan het leven. Dankzij de Oerenergie Aarde kennen we lengte, breedte en hoogte, en daarmee ook inhoud en gewicht. Al deze aspecten

drukken we uit in aardse maten. De Aarde vertegenwoordigt dus de vaste staat. Het staat voor stabiliteit, duurzaamheid en ook starheid.

De Oerenergie die in het voorgaande nog niet is genoemd is *Ether*. Ether is de Oerenergie die alles doordringt en volop aanwezig is in wat wij vacuüm noemen. Uit een vacuüm ruimte is alle Lucht weggezogen, maar Ether is zo ijl dat we deze Oerenergie niet kunnen opzuigen, wegblazen of laat staan vastpakken. Ether zorgt voor de geleiding van (elektromagnetische) krachten wat resulteert in wat wij straling noemen. Zouden we, theoretisch gesproken, alle Ether uit een ruimte verwijderen, dan kan de straling zich niet door deze ruimte verplaatsen. Ether zorgt ervoor dat de stralingsenergie van Zon - ons broodnodige Vuur - onze moederplaneet Gaia kan bereiken. Ook alle andere Cosmische energieën bereiken ons via Ether. Ether is de ruimte waarin alles plaats vindt.

Ether was oorspronkelijk in het Sanskriet *akasha*. Akasha verwijst naar de oorspronkelijke Goddelijke Bron van al wat bestaat. Uit Ether zijn de vier andere Oerenergieën ontstaan. Ether is de oorsprong van alle uiterlijke- en innerlijke werelden. Ether is de sfeer der oorzaken. Het is het Al en het Alles. Ether of sfeer kunnen we ervaren en beleven, maar, zoals gezegd, dus niet vastpakken of meenemen.



### Elementaire energieën

Op onze moederplaneet Gaia heeft het samenspel van deze vijf Oerenergieën geresulteerd in vijf elementaire energieën, ook wel dynamische basiselementen genoemd of kortweg *elementen*. Velen verwarren de vijf Oerenergieën met de vijf elementen, die om de ver-

warring nog groter te maken, soms ook nog eens dezelfde namen hebben. Daarom schrijven we hier de Oerenergieën consequent met een beginhoofdletter, en de elementaire energieën met een kleine beginletter.

De Oerenergie Vuur is vol Yang en dus neerwaarts gericht, zoals we hierboven hebben gezien. De Oerenergie Vuur komt op onze planeet echter tot uiting in het element *vuur* met juist een stijgende of opwaartse beweging. Vuur gaat immers omhoog. Het element vuur werkt van beneden naar boven en is dus vol Yin! We zien dit ook terug in een vurige uitstraling. Het brengt ook de energie omhoog bij alles en iedereen die geraakt worden door dit vuur.

Ook hebben we hierboven gezien dat de Oerenergie Water vol Yin is en dus opwaarts is gericht. De werkingsrichting van het element *water* is daarentegen naar beneden, en dus vol Yang. We kunnen daarbij aan de regen denken, of aan watervallen. Water is altijd dalend, tot op het peil van het grondwater. Water werkt omgekeerd aan vuur. Water heeft een koude uitstraling. Water brengt dan ook de energie omlaag bij alles en iedereen dat wordt beïnvloed door het water. Zo schorten de warmbloedige Aardbewoners, indien dit mogelijk is, veelal hun buitenactiviteiten op totdat de regen is gaan liggen.

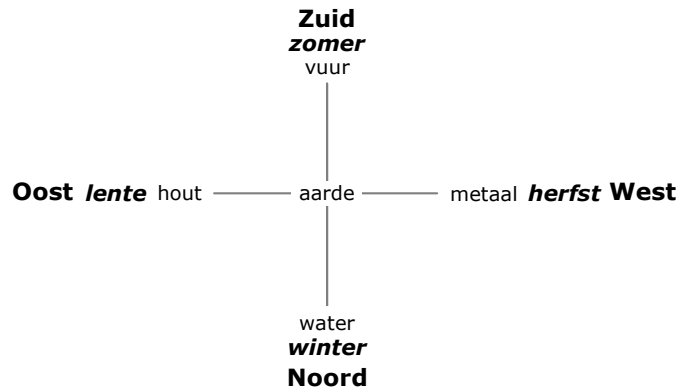
De Oerenergie Aarde komt op onze moederplaneet tot uiting in het element *aarde*. Laten we, om verdere verwarring te voorkomen, onze moederplaneet maar consequent aanduiden als Gaia, want anders lopen straks drie betekenissen van 'Aarde' door elkaar, waarvan er twee beginnen met een hoofdletter. Theoretisch gezien zijn deze drie betekenissen nauw met elkaar verbonden. De Oerenergie Aarde vormt de basis van het ontstaan van de planeet Aarde (dus liever: Gaia) waarvan haar aarde (onze grond) een essentieel element vormt in de eeuwigdurende levenskringloop, zoals we zodadelijk zullen zien.

De Oerenergie Lucht brengt de Oerenergieën Water en Vuur tot leven, zoals we hebben gezien. De inwerking van de Oerenergie Lucht op het element aarde met behulp van de elementen vuur en water resulteert in het element *hout*. Zo heeft een boom (hout) grond (aarde), water, zonlicht (vuur via de Ether) en zuurstof (in de Lucht) nodig om te kunnen groeien. Het element hout staat voor uitbreiding.

De werking van dit element is naar buiten gericht. Evenzo wil Lucht altijd naar buiten en om zich zo te kunnen uitbreiden.

De Oerenergie Ether zorgt voor geleiding van (elektromagnetische) krachten. Welk element doet hetzelfde? Precies, metaal. De kwaliteiten van de Oerenergie Ether zien we terug in het element *metaal*. Ether verbindt alles met elkaar en is dus feitelijk naar binnen gericht. Op onze moederplaneet Gaia hebben we ons - aanvankelijk - onderling verbonden met behulp van het element metaal. Denk maar aan de metalen spoorlijnen, en daarna aan de metalen stroomdraden en de metalen communicatielijnen. Tegenwoordig zijn we, waar mogelijk, overgestapt van de metalen draden naar de draadloze Ether-verbindingen. Zo zien we heel erg mooi dat de werking van metaal in het verlengde ligt van die van de ('vergeten') Ether. Wist u overigens dat we het aan Albert Einstein te danken hebben dat we in het Westen het bestaan van Ether zijn 'vergeten'?

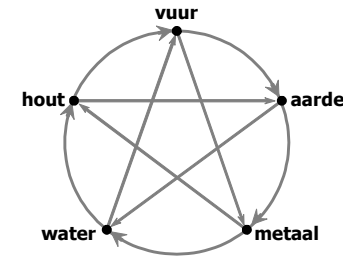
Wanneer we in de figuur van de vijf Oerenergieën deze Oerenergieën vervangen door de overeenkomstige elementaire energieën, dan vallen daarmee tevens de vier windrichtingen (op het Noordelijk halfrond) en vier seizoenen op hun plaats. Onderstaand figuur laat dit zien.



De opstijgende, warme energie van het element vuur zien we in het Zuiden en in de zomer. De dalende, koude energie van het element

water zien we in het Noorden en in de winter. De uitbreidende, groeiende energie van het element hout zien we in het Oosten en in de lente. En de samentrekkende, concentrerende energie van het element metaal zien we in het Westen en in de herfst.

De vijf elementen werken voortdurend op elkaar in. Onderling hebben deze vijf elementen twee soorten relaties. Allereerst voedt ieder element een volgend element in de eeuwigdurende levenskringloop. Het voedende element is als een 'ouder', en het element dat wordt gevoed als het 'kind'. Daarnaast wordt ieder element beheerst door een ander element. Het beheersende element is als een 'grootouder', en het element dat wordt beheerst als het 'kleinkind'. Onderstaand figuur toont beide kringlopen, waarbij de cirkel wordt gevormd door de voedende cyclus en het pentagram (de vijfhoek) door de beheersende cyclus.

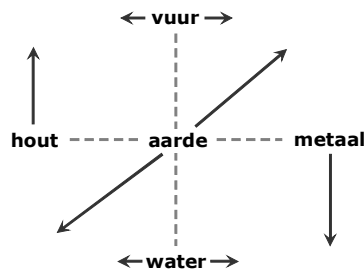


De voedende cyclus is als volgt. *Water voedt hout*. Zo voedt de regen de bomen. *Hout voedt vuur*. Willen we het haardvuur laten doorbranden, dan gooien we er geregeld hout op. *Vuur voedt aarde*. Het vuur levert het as voor aarde. *Aarde voedt metaal*. In de aarde wordt het metaal voortgebracht. *Metaal voedt water*. Zo onttrekt het metaal als eerste water aan de vochtige lucht. En daarmee is de voedende cyclus rond.

De beheersende of remmende cyclus kan op een zelfde manier worden verwoerd. Het water kan het vuur doven en ontbranding tegengaan. Het vuur kan het metaal laten smelten. Het metaal kan het hout splijten. Het hout kan de aarde stutten. En de aarde kan het water tegenhouden en een overstroming voorkomen. En zo is ook de beheersende cyclus rond.

element	werking	kleur	vorm	
<i>water</i>	dalend	zwart	∪	hol
<i>hout</i>	uitbreidend	groen		lang
<i>vuur</i>	stijgend	rood	^	punt
<i>aarde</i>	stabiliserend	geel	—	plat
<i>metaal</i>	samentrekkend	wit	∩	bol

In de eeuwigdurende levenskringloop voeden en beheersen de vijf elementen elkaar onophoudelijk. Daardoor zijn alle energieën steeds in beweging. Ze dalen, breiden zich uit, stijgen, stabiliseren zich, trekken zich samen om daarna weer te dalen, enzovoorts. Ieder element heeft ook een typerende kleur. Het koude, rimpelloze water in de winter heeft de antikleur zwart. Het volop groeiende hout in de lente kleurt groen door alle bladeren. De warme zomerzon kleurt de bleke huid rood. Pure, droge aarde is geel, zoals we op het strand zien. En het glimmende metaal weerkaatst alle kleuren, die allemaal aanwezig zijn in de omnikleur wit.



Wanneer we de vijf dynamische elementen afbeelden op twee dimensies, dan zien we verschillende bewegingsrichtingen van ieder element. Vuur en water bewegen respectievelijk boven en onder. De beweging van aarde kunnen we diagonaal weergeven, van linksonder naar rechtsboven. Hout groeit naar buiten en omhoog. En metaal beweegt naar binnen, naar omlaag. Bovenstaand figuur geeft dit weer.

De vijf elementen geven op deze manier eveneens betekenis aan de acht windrichtingen. Onderstaande tabellen tonen deze relaties.

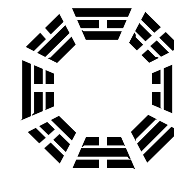
ZO	Z	ZW
O		W
NO	N	NW

hout	vuur	aarde
hout	aarde	metaal
aarde	water	metaal

Bovendien kunnen we ook het symbool van Yin en Yang op deze drie bij drie matrix leggen, om daarna te zien dat al deze matrices samengevat worden in het symbool van de *Bagua*, zoals we zodadelijk zullen zien.

Yin	Yin	Yin
Yang		Yin
Yang	Yang	Yang

De Bagua wordt weergegeven in onderstaand figuur. De Bagua vormt de basis voor *Feng Shui*. Iedere richting wordt daarin gekenmerkt door een unieke combinatie van drie (on-) doorbroken lijnen - een zogeheten *trigram*. De ondoorbroken lijn staat voor Yang en heeft een positieve lading. De doorbroken lijn staat voor Yin en heeft een negatieve lading. Door de ladingen van de drie lijnen met elkaar te vermenigvuldigen, krijgen we de lading van het trigram als resultaat.



De acht windrichtingen hebben niet alleen een eigen trigram, maar ook een typerend cijfer en een typerende aanduiding (die in sommige gevallen gelijk is aan die van de Oerenergie). Onderstaande tabel laat dit zien.

N	NO	O	ZO	Z	ZW	W	NW
1	8	3	4	9	2	7	6
Water	Berg	Donder	Wind	Vuur	Aarde	Meer	Hemel

Verder vormen twee trigrammen tezamen een hexagram. In totaal zijn er 64 verschillende hexagrammen (acht trigrammen maal acht trigrammen), die allemaal een unieke betekenis hebben, zoals de *I Tjing* ons laat zien.

Wanneer we de cijfers in de overeenkomstige windrichting in een drie-bij-drie matrix plaatsen, met het cijfer 5 in het midden, dan zien we iets heel bijzonders. Iedere optelling - horizontaal, verticaal en diagonaal - geeft telkens dezelfde som. Deze matrix wordt daarom dan ook wel het Magisch Vierkant genoemd. Onderstaande drie-bij-drie matrix toont het Magisch Vierkant.

4	9	2
3	5	7
8	1	6

De volgorde van deze negen cijfers tonen ons het Pad van Transformatie, zoals weergegeven in onderstaande tabel.

1	Yang		het onpeilbare	gevaarlijk	Water	oriënteren
2	Yin		het ontvangende	toegewijd	Aarde	conserveren
3	Yang		het opwindende	bewegend	Donder	produceren
4	Yin		het zachtmoedige	indringend	Wind	investeren
5						waarderen
6	Yang		het scheppende	sterk	Hemel	incasseren
7	Yin		het blijmoedige	vrolijk	Meer	ordenen
8	Yang		het stilhouden	rustend	Berg	vernieuwen
9	Yin		het zich-hechtende	lichtend	Vuur	presenteren

### Energetische dynamiek in de tijd

Deze negen cijfers kleuren tevens onze cyclische tijdsbeleving. Iedere nieuwe tijdsperiode heeft telkens het volgende cijfer. Daarbij zien we zowel een Yin-lijn, waarin de cijfers oplopen, en een Yang-lijn met aflopende cijfers voor iedere volgende tijdsperiode. Het kalenderjaar 2004, bijvoorbeeld, was in de Yin-lijn het cijfer 1. Doorgaans wordt voor ons de Yang-lijn gebruikt om de tijdsvlakken te typeren, omdat deze in onze tijd en plaats dominant is. Onderstaand tabel toont de Yang- en Yin-cijfers voor de huidige kalenderjaren, waarbij een volgend jaar telkens op 4 februari begint.

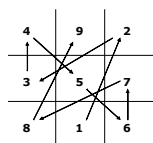
	<b>2004</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>	<b>2008</b>	<b>2009</b>	<b>2010</b>	<b>2011</b>
Yang	5	4	3	2	1	9	8	7
Yin	1	2	3	4	5	6	7	8

Ook iedere maand heeft een typerend cijfer. Dit maandcijfer is gerelateerd aan het jaarcijfer. Onderstaande tabel laat de Yang-maandcijfers zien.

<b>jaarcijfers:</b>	<b>9 6 3</b>	<b>8 5 2</b>	<b>7 4 1</b>
4 feb. – 5 mrt.	5	2	8
6 mrt. – 4 apr.	4	1	7
5 apr. – 5 mei	3	9	6
6 mei – 5 jun.	2	8	5
6 jun. – 7 jul.	1	7	4
8 jul. – 7 aug.	9	6	3
8 aug. – 7 sep.	8	5	2
8 sep. – 8 okt.	7	4	1
9 okt. – 7 nov.	6	3	9
8 nov. – 7 dec.	5	2	8
8 dec. – 5 jan.	4	1	7
6 jan. – 3 feb.	3	9	6

Het Yang-jaarcijfer waarin dit boek is geboren is een 9. De exacte publicatiedatum valt tussen 6 juni en 7 juli. Het Yang-maandcijfer voor dit boek lezen we in bovenstaande tabel af en is dus een 1.

De cijfers 1 tot en met 9 maken steeds weer opnieuw dezelfde beweging door het Magisch Vierkant. Hiertoe wordt het woord *huis* gebruikt. Elk van de negen vaste posities in het Magisch Vierkant is dus een 'huis'. Onderstaand figuur toont deze onophoudelijke Yin-beweging door de negen huizen, waarbij na huis 9 weer huis 1 volgt. In onze tijd en plaats is de Yang-beweging dominant, en gaat onze tijdsbeweging dus telkens tegen de pijlrichting in.



<b>Huis 1 - Water</b> energie laag (wintertijd)	Wees voorzichtig met het beginnen van grote dingen. Benut dit huis voor bezinning, studeren en nadenken over de toekomst.
<b>Huis 2 - Aarde</b> energie leeft op	In dit huis is luisteren heel erg belangrijk. Gebruik deze periode om mogelijkheden te verkennen en de gewenste toekomst uit te tekenen.
<b>Huis 3 - Donder</b> energie op volle kracht (begin lente)	Weet in dit huis waarheen te gaan en wat te doen. De effecten van keuzes die in dit huis worden gemaakt zullen vrij duurzaam zijn.
<b>Huis 4 - Wind</b> volop energie (einde lente)	Verander in dit huis niet van koers. Neem niet te veel hooi op de vork. En blijf geconcentreerd.
<b>Huis 5 - Midden</b> energie in rust	Blijf in dit huis stil en vermijd belangrijke veranderingen of omwenteling. Voor het aanpakken van belangrijke problemen is dit huis zeer geschikt.
<b>Huis 6 - Hemel</b> levendige energie (einde herfst)	Blijf ook in dit huis geduldig geconcentreerd op het doel. In dit huis worden de vruchten geplukt van de voorgaande activiteiten en intenties.
<b>Huis 7 - Meer</b> vreugdevolle energie (begin herfst)	Vier feest in dit huis. Tref tevens voorbereidingen voor op het volgende huis. Wees bedacht op oppervlakkigheid en trivialiteit.
<b>Huis 8 - Berg</b> geladen energie	Besteed aandacht aan communicatie (vanuit de grot). Voer geen veranderingen door. Geef in dit huis niet toe aan verlangens.
<b>Huis 9 - Vuur</b> ontladende energie (volop zomer)	Benut in dit huis de kans op bekendheid. Blijf wederom geconcentreerd. Wees hierin niet overhaast, om snelle opbranding te voorkomen.

Ieder huis heeft een eigen energie. Het is raadzaam onszelf af te stemmen op deze energie. Ieder huis vraagt dus om een aangepaste levensstijl. Bovenstaande tabel vat de aanbevolen levensstijl per huis kort samen. Daarbij wordt per huis tevens de dominante soort energie omschreven. En voor de beeldvorming wordt, daar waar dit toepasselijk is, eveneens een relatie gelegd met de seizoenen.

De negen energieën maken een onophoudelijke reis door de negen huizen. De huizen veranderen nooit van positie in het Magisch Vierkant. Echter, zodra een energie zich in een huis bevindt, dan ontstaat daardoor een nieuwe ordening van de overige energiecijfers. Het cijfer van het betreffende huis staat dan in het midden, en de overige staan er volgens een vast patroon omheen gerangschikt. Onderstaande tabellen tonen deze negen rangschikkingen. Deze negen drie-bij-drie vormen tezamen weer het oorspronkelijke Magisch Vierkant wanneer we alleen naar de middelste cijfers van ieder matrix kijken.

3	8	1
2	<b>4</b>	6
7	9	5

8	4	6
7	<b>9</b>	2
3	5	1

1	6	8
9	<b>2</b>	4
5	7	3

2	7	9
1	<b>3</b>	5
6	8	4

4	9	2
3	<b>5</b>	7
8	1	6

6	2	4
5	<b>7</b>	9
1	3	8

7	3	5
6	<b>8</b>	1
2	4	9

9	5	7
8	<b>1</b>	3
4	6	2

5	1	3
4	<b>6</b>	8
9	2	7

Met onze persoonlijke cijfers - waarover zodadelijk meer - doorlopen we telkens de negen huizen. Ieder jaar bevinden we ons in een bepaald huis, maar ook iedere periode van negen jaren, en alle nog grotere periodes. En dit geldt ook voor alle kortere tijdsperiodes, zoals maanden, dagen, uren en minuten.

Bij onze geboorte (leeftijd 0) beginnen we in huis 5, en dat klimt zo iedere tijdsperiode één cijfer op. Bij onze vijfde verjaardag

begint het eerste volledige blok van negen jaren in huis 1. De volgende blokken beginnen bij 14, 23, 32 enzovoorts. Onderstaande tabel geeft dit weer. Het meest krachtige huis is telkens 5. Belangrijke keerpunten doen zich voor wanneer we in dit huis zijn, zoals op de leeftijden 9, 18, 36, 45, 54, 63, 72 en 81.

leeftijd	blok	activiteit
5-13	1	oriënteren
14-22	2	conserveren
23-31	3	produceren
32-40	4	investeren
41-49	5	waarderen
50-58	6	incasseren
59-67	7	ordenen
68-76	8	vernieuwen
77-85	9	presenteren

De negen genummerde energietypen vinden we ook terug in onszelf. Niet alleen doorlopen we negen levensfasen waarin telkens het volgende energietype centraal staat, zoals we zojuist hebben besproken. Ook vinden we de negen energietypen terug in onze karakters.

#### *Karakterenergie water (1)*

Water is van nature inactief, vormeloos en grenzeloos. Water heeft impuls van buitenaf nodig. Zonder beweging valt water dood. Levend water heeft beweging nodig, stroming. Water is koel en werkt reinigend en zuiverend. Water kan ook verhullen, verbergen en absorberen. De karakterenergie water wil graag dienstbaar zijn aan anderen, wat veelal ten koste gaat van een eigen identiteit.

#### *Karakterenergie hout (3 en 4)*

Hout staat voor groei, uitbreiding en beweging. Hout 3 (Yang) staat voor ontkieming (de eerste groeihelft), terwijl hout 4 (Yin) betrekking heeft op tweede groeihelft, en daarmee op de volgroeiing. Hout 3 groeit explosief, en staat dan ook voor vernieuwing, enthousiasme en impulsiviteit. Hout 3 is eigenzinnig en is doorgaans gebaat bij

enige begeleiding. Hout 4 is meer gerijpt dan hout 3. Hout 4 staat voor belangeloosheid en altruïsme.

#### *Karakterenergie vuur (9)*

Vuur is van nature warm en geeft licht. Vuur is actief en naar buiten gericht (extravert). De schaduwkant van vuur is haar overheersende, en soms vernietigende aspect. Vuur laat zich moeilijk beïnvloeden. Vuur staat voor passie, creativiteit en inspiratie. Vuur weet als geen ander de aandacht vast te houden. Vuur is een natuurlijke entertainer, en doet dit bij voorkeur solistisch.

#### *Karakterenergie aarde (2, 5 en 8)*

Aarde is van nature voedend, zorgzaam, betrouwbaar en vasthoudend. Hierdoor is aarde ook erg tolerant en veelal snel geneigd zichzelf op te offeren of weg te cijferen. Aarde 2 (Yang) benadrukt de actieve, gevende kant van zorgen voor, terwijl Aarde 8 (Yin) juist de passieve, ontvangende kant benadrukt. Aarde 5 is als de soliditeit waaruit alles is voortgekomen en waarnaar alles weer terug zal keren.

#### *Karakterenergie metaal (6 en 7)*

Metaal is van nature onbuigzaam, scherp, hard en sterk. Metaal werkt verbindend en geleidend. Karakterenergie metaal is goed in structureren en organiseren. Dit zijn mentale activiteiten, en de gelijkenis tussen mentaal en metaal kunnen daarom we nu ook begrijpen. Vanwege deze sterke mentale kracht gaat de karakterenergie metaal gepaard met relatief veel zelfdiscipline. In de Bagua ligt metaal 6 naast water en is hierdoor buigzamer dan metaal 7, dat naast aarde ligt, en hierdoor meer rigide is.

voorspoed (4)	uitstraling (9)	relatie (2)
familie (3)	kern (5)	kinderen (7)
wijsheid (8)	loopbaan (1)	vrienden (6)

De negen velden van de Bagua komen vanwege de besproken karakterenergieën overeen met negen verschillende aspecten van

het menselijk leven. Bovenstaande tabel toont de kernbegrippen van ieder aspect.

Via het 'water' (1) in onze (water-) loopbaan ontvangen we invloeden van buitenaf die deze loop beïnvloeden. Ook in het woord doorstroombeleid zien we de werking van water. In een droomcarrière ontwikkelen we onszelf in een vloeiende (water-) lijn.

De gevende kant van 'aarde' (2) is cruciaal in onze liefdesrelaties. Ware liefde zien we immers terug in onvoorwaardelijk geven. We geven dan zonder iets terug te verlangen. Al het andere is niets anders dan ruilhandel en heeft niets met onvoorwaardelijke Liefde te maken.

De wortels van ons 'hout' (3) vinden we in onze familie. Hierin zien we de kiemen van onze genetische erfenis terug via zogeheten bloedlijnen.

De weelderige vertakkingen van ons 'hout' (4) hebben betrekking op toenemende materiële welvaart die de onophoudelijke groei-energie ons brengt. Dit veld van hout 4 staat in het teken van voorspoed op alle fronten.

Het centrale veld van 'aarde' (5) is verbonden met alle andere velden. Een verandering hierin werkt daarom door in alle aspecten van ons leven. Balans in deze kern is daarom zeer aan te raden.

De verbindingen via ons buigzame 'metaal' (6) bezorgt ons behulpzame vrienden. En op een ijzersterke (7), onwrikbare wijze zijn kinderen verbonden met hun ouders.

De ontvangende kant van 'aarde' (8) zien we terug in de ervaringen, inzichten en kennis die we in de loop van ons leven mogen opdoen. Uiteindelijk kristalliseert dit alles in ons als (levens-) wijsheid.

Het 'vuur' (9), ten slotte, geeft ons de uitstraling waardoor we de aandacht van anderen mogen ontvangen, zowel gewild als ongewild. Het vuur kan ons in dit veld zowel beroemd als berucht maken, met applaus of arrestatie als onontkoombaar gevolg.

Op basis van onze geboortedatum kunnen we met het bovenstaande precies vaststellen wat de kracht is van ons energetisch hoofdkarakter, op welke wijze wij ons uiten en wat onze sleutel is voor een harmonieus leven. Deze astrologische methode wordt *Nine Star Ki* genoemd en is - in theorie - verbonden met de sterren van en nabij de Grote Beer (of 'steelpannetje'). Het is bijna niet te bevatten dat we met zo een relatief eenvoudig model zomaar al deze essentiële zelfkennis kunnen verwerven. Toch kan dat, zoals hieronder zal worden getoond. Hiervoor berekenen we telkens drie energiecijfers aan de hand van uitsluitend de geboortedatum.

Het eerste cijfer is het *jaarcijfer*. Het jaarcijfer rekenen we uit door alle cijfers van het geboortjaar te blijven optellen en het uiteindelijke somgetal af te trekken van 11. Zo is Truus als voorbeeld geboren op 1 februari 2009. Omdat het astrologische jaar 2009 (volgens de *Nine Star Ki*) pas op 4 februari 2009 is begonnen, geldt voor Truus dus 2008. Opgeteld leveren 2, 0, 0 en 8 samen 10. En 11 minus 10 is 1, dus is het jaarcijfer voor Truus een 1. Voor vader Willem, geboren op 5 december 1980, is het jaarcijfer 2. Immers 1, 9, 8 en 0 opgeteld levert 18. En 1 en 8 vervolgens opgeteld levert 9. En 11 minus 9 is 2.

Het tweede cijfer is het *maandcijfer*. Dit cijfer lezen we af in de tabel op bladzijde 77. Voor Truus komen we dan op een 6. Immers het jaarcijfer 1 gecombineerd met de datum van 1 februari levert in deze tabel een 6 op. En ook voor vader Willem is het maandcijfer een 2. Controleert u even of het klopt?

Het derde cijfer is het *huiscijfer*. Hiertoe raadplegen we de negen drie-bij-drie matrices waarbij telkens een ander cijfer in het midden staat (op bladzijde 79). We nemen dan de matrix waarbij het maandcijfer de middelste is. Op het moment van onze geboorte stonden de cijfers op deze manier. Dan zoeken we ons eigen jaarcijfer. In welk *huis* staat ons jaarcijfer in deze matrix? Hiertoe hanteren we dus de vaste huiscijfers uit het oorspronkelijke Magische Vierkant, waarin alle optellingen in 15 resulteren. Voor Truus komen we dan op het huiscijfer 9 en voor vader Willem op een 5. Klopt dit? Ga dit alstublieft even voor uzelf na, zodat u deze systematiek begrijpt en ook op

uzelf kunt toepassen. Onderstaande tabel toont de astrologische energiecijfers voor Truus en Willem gebaseerd op hun geboortedata.

	jaarcijfer	maandcijfer	huiscijfer
Truus	1	6	9
Willem	2	2	5

De drie astrologische cijfers vertellen ons heel erg veel over onszelf. Ze hebben namelijk betrekking op ons onvergankelijke karakter. Dit staat dus geheel los van onze tijdelijke persoonlijkheid. Het derde cijfer - ons huiscijfer - toont ons de kracht van ons individuele karakter. Het tweede cijfer - ons maandcijfer - toont hoe wij ons uiten, dus met welke energie wij communiceren. En het eerste cijfer - ons jaarcijfer - reikt ons de sleutel aan voor harmonieus leven. Laten we hier eens wat dieper op ingaan, waarbij we deze volgorde, dus van achteren naar voren, aanhouden.

### **Onze individuele karakterenergie**

Het huiscijfer toont ons de kracht van ons karakter, oftewel de kern van onze energetische essentie. We kennen dus negen essentiële energieën die de kern vormen van de overeenkomstige karakters.

#### *Individuele karakterenergie 1 (Yang, water):*

Sociaal, diplomatiek, verdraagzaam, doelgericht, moedig, onafhankelijk, geduldig, getalenteerd, intelligent en vrij. Soms te rationeel, alleen, onzeker en moeizaam op pad.

#### *Individuele karakterenergie 2 (Yin, aarde):*

Zachtaardig, ernstig, dankbaar, dienstbaar, standvastig, ontvankelijk, geduldig, stil, daadkrachtig en toegewijd. Soms 'pietepeuterig' nauwkeurig, te behoudend en ambitieus, wanhopig trachtend de leiding te nemen.

#### *Individuele karakterenergie 3 (Yang, hout)*

Openhartig, gepassioneerd, gevoelig, intuïtief, levendig, assertief en explosief. Soms overhaast, impulsief en te zeer op zichzelf gericht.

#### *Individuele karakterenergie 4 (Yin, hout)*

Vernieuwend, flexibel, sociabel, teergevoelig, rechtvaardig, zorgzaam en handelend. Soms onduidelijk, veranderlijk, ontwijkend, gedeceerd, gefrustreerd en kwaad.

#### *Individuele karakterenergie 5 (aarde)*

Autonoom, innovatief, zorgzaam, altruïstisch, ambitieus, doortastend, openhartig en volhardend. Soms hard, cynisch, arrogant, ongeduldig en met een gebrek aan ontvankelijkheid.

#### *Individuele karakterenergie 6 (Yang, metaal)*

Uitvoerder, plichtsbewust, autonoom, onafhankelijk, afwachtend, daadkrachtig, ordelijk, zorgzaam en geduldig. Soms streng, direct, met te hoge idealen en ongenueanceerd zwart/wit.

#### *Individuele karakterenergie 7 (Yin, metaal)*

Welbespraakt, snel van begrip, intuïtief, ontvankelijk, optimistisch, vrij, ervaren en genegen. Soms defensief veroordelend, vals, nerveus, lichtzinnig, arrogant, zelfzuchtig, berekenend en ongeduldig.

#### *Individuele karakterenergie 8 (Yang, aarde)*

Ambitieus, beweeglijk, fanatiek, avontuurlijk, intelligent, grootmoedig, verantwoordelijk en teder. Soms argwanend, geremd, op eigenbelang gericht, overheersend en koppig.

#### *Individuele karakterenergie 9 (Yin, vuur)*

Vastberaden, trots, zelfverzekerd, charismatisch, vooruitziend, openhartig en eerlijk. Soms wispelturig, met een gebrek aan ontvankelijkheid, zenuwachtig, ijdel en arrogant.

### **Onze individuele uitingsenergie**

Het maandcijfer toont ons de dominante energie in de wijze waarop wij ons uiten. Hierin zien we heel duidelijk de essentie van de vijf dynamische elementen terug. We kennen dus vijf essentiële uitingsenergieën die kleur geven aan onze individuele wijzen van commu-

nieren. Ieder vogeltje zingt zoals deze is gebekt. De vijf elementen laten zien hoe wij net als een vogel gebekt zijn en dus overeenkomstig zingen.

*Individuele uitingsenergie vuur (maandcijfer 9)*

Vurig, vol vuur. Deze uitingsenergie wil vurig omhoog en kan ook anderen in vuur en vlam zetten, om zo ook anderen mee omhoog te nemen.

*Individuele uitingsenergie aarde (maandcijfers 2, 5 en 8)*

Aardig. Deze uitingsenergie is aardig voor de energie van anderen en laat anderen zijn wie zij zijn.

*Individuele uitingsenergie metaal (maandcijfers 6 en 7)*

Messcherp. Deze uitingsenergie wil tot de kern doordringen, wat anderen soms kunnen ervaren als gefileerd worden.

*Individuele uitingsenergie water (maandcijfer 1)*

Rimpelloos en doodstil. Deze uitingsenergie trilt het laagste van allemaal, en kan ook de (onrustige) energie van anderen omlaag brengen, met (innerlijke) verstillings als gevolg.

*Individuele uitingsenergie hout (maandcijfers 3 en 4)*

Uitwijdend en luchtig. Deze uitingsenergie vertakt zich voortdurend en is voor anderen soms zo luchtig dat het voor hen nergens meer over gaat.

**Onze individuele sleutelenergie**

Ons jaarcijfer reikt ons de sleutel aan voor harmonieus leven. Door deze sleutelenergie toe te laten in ons leven merken we dat het op eens allemaal als vanzelf lijkt te gaan.

*Individuele sleutelenergie 1 (water - de stille kracht)*

Wees als water: flexibel en transparant. Bouw uw leven langzaam op. Creëer persoonlijke vrijheid en ruimte om u prettig te voelen en om u te ontwikkelen.

*Individuele sleutelenergie 2 (aarde - de rustige kracht)*

Wees zorgzaam, bedachtzaam en voorzichtig. Blijf zeer praktisch ingesteld. Zorg voor zekerheid en een stabiel en warm familielevens. Wees een goede gastheer of -vrouw.

*Individuele sleutelenergie 3 (hout - de vernieuwende kracht)*

Blijf dynamisch, actief en enthousiast. Durf initiatiefrijk te zijn, te pionieren en aan iets nieuws te beginnen.

*Individuele sleutelenergie 4 (hout - de ontwikkelende kracht)*

Durf uw grootse ideeën te uiten en te realiseren. Durf te reizen en ga verre landen zien.

*Individuele sleutelenergie 5 (aarde - de leidende kracht)*

Durf de leiding te nemen. De energie van de 5 staat in het midden en daar is ook uw plek. Toon uw leiderschapskwaliteiten.

*Individuele sleutelenergie 6 (metaal - de zuivere kracht)*

Blijf trouw aan uw kernwaarden: rechtvaardigheid, integriteit, eerlijkheid, vertrouwen en respect. Leer om te gaan met kritiek, van anderen en van uzelf.

*Individuele sleutelenergie 7 (metaal - de spelende kracht)*

Durf plezier te maken en te spelen in alles. Benut uw charisma en uw communicatietalent.

*Individuele sleutelenergie 8 (aarde - de verbindende kracht)*

Benut uw redeneervermogen en uw ambitie. Maak gebruik van uw vermogen om snel contact te maken en uw 'lichte' benadering van het leven.

*Individuele sleutelenergie 9 (vuur - de vurige kracht)*

Benut uw vurige energie, uw passie. Maak gebruik van uw vele relaties en contacten. Durf u daarbij te laten ondersteunen.

## 5. Drie-eenheid van lichaam, geest en ziel

In de voorgaande hoofdstukken is de werking beschreven van ons onder-, tussen- en bovenbewustzijn. Deze drie niveaus van bewustzijn vormen tezamen een onlosmakelijke drie-eenheid. Deze drie-eenheid wordt ook wel aangeduid als lichaam, geest en ziel. Deze zelfde fundamentele drie-eenheid wordt ook wel aangeduid met drie L-woorden: Licht, Liefde en Leven. Onderstaande tabel legt de relaties tussen deze kernbegrippen.

bovenbewustzijn	geest	Liefde
tussenbewustzijn	lichaam	Leven
onderbewustzijn	ziel	Licht

Ons bewustzijn wordt gevuld met behulp van onze aandacht. We worden ons bewust van datgene waaraan we aandacht geven. Zo creëren we onze eigen realiteit, zowel innerlijk als uiterlijk. Via onze waarnemingen, gedachten en gevoelens scheppen we voortdurend onze eigen werkelijkheid. Wanneer we iets in onze werkelijkheid aantreffen dat ons niet bevalt, dan is het goed om te weten dat we de oorsprong ook hiervan in onszelf kunnen vinden.

Onze aandacht kunnen we verdelen in tweeën. Hiervoor worden veelal de begrippen willekeurige- en onwillekeurige aandacht gebruikt. Bij zogenaamde 'willekeurige' aandacht gaat onze aandacht als vanzelf van het ene naar het andere. Dit wordt ook wel de Springende Aap genoemd. We kunnen, wanneer we dat willen, onze aandacht ook bewust op iets richten door onze concentratie. Ongetrainde mensen houden het niet lang vol om deze geconcentreerde aandacht lang op één waarneming, gedachte of gevoel gericht te houden. Onze aandacht wil blijkbaar graag in beweging blijven. Alles waaraan we aandacht geven komt terecht in ons 'werkgeheugen' van ons tussenbewustzijn.

In de drie-eenheid van lichaam, geest en ziel staat ons lichaam voor ons *tussenbewustzijn*. Ons tussenbewustzijn is, zoals beschreven in het tweede hoofdstuk, gebaseerd op onze waarnemingen, gedachten

en gevoelens. Onze persoonlijkheid is daarbij ons persoonlijk samenspel van waarnemen, denken en voelen. Wij *zijn* echter niet onze persoonlijkheid, wij *hebben* er één. Onze ware kern (dat wil zeggen ons karakter) heeft dus de beschikking over een persoonlijkheid. Onze ware kern kan ook bewust besluiten om niet mee te gaan met het standaard reactiepatroon van onze persoonlijkheid. Onze persoonlijkheid en onze ware kern zijn nadrukkelijk twee volstrekt verschillende zaken, beiden van een geheel andere orde.

In de drie-eenheid van lichaam, geest en ziel staat onze ziel voor ons *onderbewustzijn*. Ons onderbewustzijn betreft alles dat ooit bewust of onbewust door ons is waargenomen en zich ergens op onze 'harde schijf' heeft genesteld. Deze harde schijf is echter niet zomaar toegankelijk. Dit wordt ook wel voorgesteld als het deel van de ijsberg dat zich onder de waterspiegel bevindt. In dit onderwatergedeelte bevindt zich onze ziel. Onze ziel is eigenlijk ons langetermijngeheugen. Hierin zitten al onze ervaringen opgeslagen, ook uit voorgaande levens.

We kunnen nu ook het woord 'zielig' een plekje geven. Wanneer iets voor ons zelig is, dan raakt dit een gevoelige snaar in ons onderbewustzijn. Waarschijnlijk hebben we zoiets dan (zelf) al eens eerder meegemaakt. Op eenzelfde manier kunnen we nu de aanduiding 'psychisch' een nieuwe betekenis geven.

Onze ziel is verbonden met alle andere zielen overal in de Cosmos. In onze ziel overheerst het Oerelement Water. Feitelijk zijn wij allemaal zieledruppels in een oneindige Oceaan van Goddelijk Licht.

En in de drie-eenheid van lichaam, geest en ziel staat onze geest voor ons *bovenbewustzijn*. Onze geest wordt ook wel de Goddelijke Vonk genoemd, afkomstig van de Algehele of Cosmische Geest, ook wel de Heilige Geest genoemd. In onze geest overheerst het Oerelement Vuur. Iemand met veel geestdrift ervaren we dan ook als een vurig iemand.

Onze geest is het goddelijke in ieder van ons. Onze geest is ons hogere zelf of essentie, in vergelijking met onze persoonlijkheid als

ons lagere zelf. In het vierde hoofdstuk hebben de persoonlijkheid vergeleken met de koetstaxi, en de essentie met de passagier. Onze geest is onze ware 'ik'.

Onze geest kan op verschillende manier communiceren met ons wanneer wij verkeren in ons tussenbewustzijn. Hiervoor worden veelal de aanduidingen intelligentie, inspiratie, intuïtie of creativiteit gebruikt. Ook een plotseling komische ingeving komt vanuit onze geest, zoals het woord 'geestig' heel mooi laat zien. Wanneer we doen wat onze geest ons aanraadt, dan zijn bijvoorbeeld naastenliefde en gelijkmoedigheid het resultaat.

Onze geest is als een heel bijzondere supercomputer verbonden met een razendsnel Cosmisch netwerk dat voor de meesten van ons ergens stilletjes op de achtergrond aan staat en eigenlijk nauwelijks wordt gebruikt. We kunnen ook vanuit ons tussenbewustzijn zelf inloggen via onze geest op het Cosmisch netwerk. Dat doen we namelijk wanneer we pendel raadplegen of een wichelroede gebruiken. Onze geest - ons bovenbewustzijn - maakt dan contact met de alwetende, alvoelende, alwaarnemende Cosmische Geest.

Onze geest wordt ook wel aangeduid als *spirit*, wat we terugzien in het woord spiritualiteit. En wat dacht u van de gelijkenis tussen de woorden inspiratie en spirit? Toeval bestaat immers niet.

Ook via het woord spirit komen we weer uit bij vuur. Denk bijvoorbeeld maar eens aan spiritus. Spiritualiteit gaat over leren leven vanuit onze geest, ons bovenbewustzijn, onze spirit, ons hogere zelf, ons karakter, onze essentie, onze natuur, ons ware 'ik'. Het zijn allemaal verschillende woorden die doelen op één en hetzelfde.

Onderstaand figuur toont de meeste van de zojuist genoemde begrippen in één plaatje. Een plaatje zegt soms meer dan duizend woorden. In dit plaatje staan sommige van deze (duizend) woorden er voor de duidelijkheid ook nog maar een keertje bij.

De gestippelde ovaal in onderstaand figuur is tevens een weergave van het energetische 'ei' om ons fysieke lichaam. Dit ei - of ons astrale lichaam - kan worden waargenomen als ons aura. De kleuren van ons aura vormen een afspiegeling van onze waarnemingen, ge-

voelens en gedachten. Ons aura toont als het ware de kleuren die overeenkomen met inhoud van ons tussenbewustzijn.



In tegenstelling tot dieren en planten kunnen wij mensen ons ook bewust worden van onszelf. Hierbij richten we de onwillekeurige, geconcentreerde aandacht (van ons gewone- of tussenbewustzijn) op onszelf als waarnemers, denkers of voelers. We worden ons dan gewaar dat we zelf gewaar worden, denken of voelen. Bovendien kunnen we hierover denken en dit ook voelen. Dit is voor velen de definitie van ons (tussen-) bewustzijn. Bewustzijn is dan het ons bewust zijn dat wij het zijn die aan het waarnemen, denken of voelen zijn. We gaan hier straks dieper op in.

In mijn boeken hanteer ik een ruimere definitie van bewustzijn. Bewustzijn is voor mij gewoon hetgeen wij ons bewust zijn. Soms hebben we een ruimer bewustzijn, waardoor aandachts-ei (in bovenstaand figuur) wat groter wordt. En op andere momenten is ons bewustzijn wat nauwer, wat met een gekrompen aandachts-ei weergegeven kan worden. Dit is een voortdurende bewustzijnsdynamiek.

Met behulp van de begrippen uit ons onder-, tussen- en bovenbewustzijn kunnen we nu ook onze dromen een plekje geven. In onze dromen gaan we op reis met ons tussenbewustzijn. In deze reis kunnen we aspecten van ons heden, ons verleden of onze toekomst tegen komen. In ons droombewustzijn kunnen we namelijk afdalen in ons onderbewustzijn (en daarmee in ons (verre) verleden) evenals opstijgen in ons bovenbewustzijn (waarin tijd niet bestaat). We kennen daarom zowel verwerkende dromen als voorspellende dromen.

Ook op klaarlichte dag kunnen we (flarden van) dromen beleven. Dan komen er plotseling delen van ons onder- of bovenbewustzijn terecht in ons tussenbewustzijn. Bij het laatste spreken we dan ook wel over visioenen. Een hiermee vergelijkbaar fenomeen heet 'deja vu'. We hebben iets dan al eens eerder beleefd, veelal vanuit ons bovenbewustzijn, terwijl we het toch echt voor de eerste keer meemaken in ons tussenbewustzijn.

Wanneer we fantaseren of dagdromen, dan scheppen we, via onze persoonlijkheid, een innerlijke realiteit. Hierbij kunnen we (delen) van werkelijk beleefde waarnemingen, gedachten en gevoelens hergebruiken. Afhankelijk van onze persoonlijkheid verkeren we daarbij voornamelijk in de cognitieve-, de emotionele- of de perceptiewereld.

#### Collectief onderbewustzijn

Met de gegeven uitleg van de werking van het onderbewustzijn kunnen we ook gaan begrijpen wat Carl Gustav Jung bedoelde met ons collectief onderbewustzijn. Ons onderbewustzijn herbergt onze ziel. En alle zielen zijn als waterdruppeltjes onderling verbonden met de gehele zielenocean. Het is dus volstrekt logisch dat alle zielen eenzelfde structuur hebben (net als alle waterdruppels) evenals standaardelementen. Jung noemde dat laatste archetypen of aangeboren begrippen, en gaf daarbij voorbeelden vader, moeder, zoon en vuur. Demagogen weten dit te misbruiken, om zo bijvoorbeeld massahysterie te creëren. We hebben dat gezien rond Adolf Hitler. Zien we het nu terug rond Barack Obama?

## 5.1 Persoonlijkheid versus karakter

De kern van dit boek is de nadruk op het essentiële verschil tussen onze sterfelijke persoonlijkheid en ons onsterfelijke karakter. Het tweede hoofdstuk beschrijft hoe het enneagram ons kan helpen onze eigen persoonlijkheid te leren herkennen. Voor wie daar behoefte aan heeft, is er ook een zeer eenvoudige methode beschikbaar waarmee we het primaire reactiepatroon van onze persoonlijkheid kunnen achterhalen. Het enige wat we hiervoor nodig hebben is onze eigen voornaam. Toeval bestaat immers niet. Dit kan niet vaak genoeg worden benadrukt. Wat iemand toeval noemt is niets anders dan onbegrepen dynamiek. We hebben dus ook niet toevallig onze voornaam gekregen. Onze voornaam toont ons welke Oerenergie dominant aanwezig is in onze persoonlijkheid. Via een verbluffend eenvoudige methode - genaamd *pentalogie* - kan het type Oerenergie van onze persoonlijkheid worden vastgesteld. Het enige wat we hier toe behoeven te doen is de letters van onze voornaam op te tellen volgens onderstaande tabel.

Ether	<b>1</b>	a	f	k	p	u	z	$1 + n \times 5$
Lucht	<b>2</b>	b	g	l	q	v		$2 + n \times 5$
Vuur	<b>3</b>	c	h	m	r	w		$3 + n \times 5$
Water	<b>4</b>	d	i	n	s	x		$4 + n \times 5$
Aarde	<b>5</b>	e	j	o	t	y		$5 + n \times 5$

Dit lijkt misschien ingewikkeld, maar het is kinderlijk eenvoudig, zodra u het eenmaal door heeft. Laten we deze pentalogie eens toepassen op dochter Truus en vader Willem. Zoals u hieronder kunt zien, is de Oerenergie Water (4) bij zowel vader als dochter dominant aanwezig in hun persoonlijkheid.

$$\text{Truus} = t (5) + r (3) + u (1) + u (1) + s (4) = 14 = \mathbf{4} + 2 \times 5 = \text{Water}$$

$$\text{Willem} = w (3) + i (4) + l (2) + l (2) + e (5) + m (3) = 19 = \mathbf{4} + 3 \times 5$$

Via de dominante Oerenergie in onze persoonlijkheid kunnen we de persoonlijkheden samennemen in drie hoofdgroepen: de denkers, de

waarnemers en de voelers. Onderstaande tabel toont de relatie tussen de drie persoonlijkheidshoofdgroepen en de vijf Oerenergieën.

	denker	waarnemer	voeler
Ether	•		
Lucht	•		
Vuur		•	
Water		•	•
Aarde			•

Voor iedere voornaam kunnen we precies de dominante Oerenergie vaststellen. Echter, wanneer deze Oerenergie Water is, dan kunnen we met behulp van de pentalogie alleen concluderen dat de persoonlijkheid van deze persoon in aanleg geen denker is. Voor het kiezen tussen waarnemer en voeler geven dan doorgaans de energetische kenmerken van het karakter de doorslag, zoals besproken in het vierde hoofdstuk. Het karakter werkt immers vanuit de geest (of lichtlichaam) door in alle zwaardere lichamen, en dus ook uiteindelijk in het fysieke lichaam waarin de persoonlijkheid huist.

Doordat onze persoonlijkheid huist in ons fysieke lichaam, gaat iedere persoonlijkheidshoofdgroep gepaard een eigen constitutiekenmerken. Anders geformuleerd, de fysieke lichaamsconstitutie van een denker is anders dan die van een waarnemer, en die is weer anders dan die van een voeler. In het boek *Inleiding in de Salveologie* wordt dit nader toegelicht, inclusief aparte voedingsadviezen voor denkers, waarnemers en voelers. Oftewel: Ken uzelve. De Oude Grieken wisten dit al. *Gnoti se auton* schreven ze boven de ingang van de tempel van het Orakel van Delphi. Zelfkennis begint bij weten wie of wat eigenlijk onze persoonlijkheid is. Met deze kennis kunnen we er bovendien voor zorgen dat ons fysieke lichaam de juiste voedingsstoffen krijgt.

De tweede stap op weg naar ware zelfkennis gaat over het leren kennen van ons karakter. We leren dan om steeds meer in harmonie te leven met ons hogere zelf, en daarmee met alles om ons heen.

## 5.2 De besturing van onszelf

In het vierde hoofdstuk hebben we de mens vergeleken met een ouderwetse koetstaxi. Wanneer wij bestuurd worden door onze persoonlijkheid, dan zijn we eigenlijk een koetstaxi zonder passagier of waarin de passagier er niet of nauwelijks in slaagt aan te geven waar de reis naar toe zou moeten gaan. Onze (onwillekeurige) aandacht en onze wil wordt dan volledig opgeslokt door de nukken van ons lagere zelf.

Heel af en toe, nemen we zomaar iets waar, denken we zomaar iets of voelen we zomaar iets zonder dat dit afkomstig is van onze persoonlijkheid. We hebben eigenlijk geen idee waarom dit zo is. We zien, horen of ruiken bijvoorbeeld opeens iets bijzonders. We hebben zomaar, opeens, een bijzonder idee. Of we voelen ons opeens iets anders. Dit alles wordt ook wel 'willekeurige' aandacht genoemd, omdat gedacht wordt dat hier willekeur of toeval aan ten grondslag ligt, maar dat kan dus helemaal niet, want toeval bestaat immers niet. Deze aandacht van buiten onszelf - eigenlijk van buiten onze persoonlijkheid - is, zoals we nu kunnen begrijpen, afkomstig van onze geest, van ons hogere zelf.

Onze aandacht bevindt zich in het nu. We nemen nu waar, we denken nu en we voelen nu. Onze persoonlijkheid is gebaseerd op waarnemingen, gedachten en gevoelens uit het verleden, zoals we in het tweede hoofdstuk hebben gezien. De bovenste lagen van ons verleden zijn in het tussenbewustzijn toegankelijk. De diepere lagen behoren tot ons onderbewustzijn.

Ons onderbewustzijn biedt niet alleen toegang tot ons eigen verleden in dit leven, maar ook die van voorgaande levens. En omdat alle zielen via de zielenocean onderling verbonden zijn is daarmee de totale geschiedenis van alle zielen toegankelijk via ons eigen onderbewustzijn.

Zoals onze ziel toegang biedt tot het verleden, zo staat onze geest tevens in verbinding met de toekomst. Onze geest is verbonden met de Heilige Cosmische Geest, die alles weet, voelt en waarneemt, in het heden, het verleden en de toekomst. De geesteswereld kent geen

tijd. De Heilige Cosmische Geest is het ondeelbare geheel van alle geesten overal in de Cosmos.

De Heilige Geest is daarom gelijk aan God. Veel mensen begrijpen de drie-eenheid van Vader, Zoon en Heilige Geest niet. Nu kunnen we dit wel gaan begrijpen. Vader, Zoon en Heilige Geest zijn drie verschillende verschijningsvormen van één en dezelfde God, zoals we net al zagen voor de Heilige Geest. De Vader-vorm van God huist in de Goddelijke Sferen boven de Zevende Hemel, ons thuis waar wij allemaal op weg naar toe zijn. De Zoon-vorm van God zijn alle (geïncarneerde) geesten daaronder, van Lichtmeesters tot bij wijze van spreken een grassprietje. Alle zielen zijn zonen en dochters van God. En daarmee zijn we dus ook allemaal zelf een verschijningsvorm van God! Ieder van ons kan volkomen juist zeggen: ik ben God. En wanneer we vloeken, dan richten we ons tot onszelf, en kunnen we niet anders dan onszelf geven waar we om vragen.

Zo eenvoudig kan de waarheid zijn. Sterker nog, de waarheid is altijd heel erg eenvoudig. Alles wat niet eenvoudig is, kan gezien worden als een resultaat van het misbruiken van ons verstand door onze persoonlijkheid. Ons lager zelf is dol op gecompliceerde theorieën die wij zelf wel begrijpen, maar verder niet al te veel andere mensen. Hiermee kunnen we dan onze ijdelheid voeden.

Gelukkig hebben we eenvoud als test om onzuivere denkbeelden te ontmaskeren. Laten we deze eenvoud ook maar eens even toepassen op de schandalige praktijken in de psychiatrie.

### **5.3 Verstoorde werking in het bewustzijn**

Doorbordurend op de blunder van Freud (of kunnen we beter Fraud zeggen?) zitten we nu niet alleen opgezadeld met een ontzielde psychologie, ook hebben we onze mensonterende psychiatrie aan hem te danken.

Laten we om te beginnen benadrukken dat geestesziekte helemaal niet bestaat. Met de geest van de miljoenen mensen die zogeheten psychische problemen hebben is namelijk helemaal niets mis. Dat is namelijk volstrekt onmogelijk. Ons bovenbewustzijn is per definitie één en al puurheid.

De klachten van deze mensen hebben uitsluitend betrekking op het tussenbewustzijn, en hebben niets met de eigen geest noch met de eigen psyche (ziel) te maken. Hun klachten betreffen uitsluitend de werking van hun basisfuncties - waarnemen, denken, voelen. Hierdoor kan ook de werking van de persoonlijkheid worden verstoord, met uiteraard gevolgen voor de wil en het vermogen om doelgericht te handelen.

Een objectieve, eenduidige scheidslijn tussen een 'normale' afwijking in de basisfuncties en een zogeheten 'psychische' afwijking hierin kan niemand trekken, domweg omdat deze er niet is. We kunnen dan ook niet anders dan concluderen dat klinisch psychologen en psychiaters maar wat aanrotzooien. En dat allemaal door de miskleun van wijlen Sigmund.

Om ons nog verder in de maling te nemen zijn allerlei ziektebeelden gecreëerd, zoals depressies, eetstoornissen (zoals anorexia nervosa en bulimia nervosa), angststoornissen, stemmingstoornissen, psychotische stoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, rouwstoornissen, dwangneuroses, dementie (eigenlijk dementeren), stressstoornissen, schizofrenie, (gok-) verslavingen, manisch-depressiviteit, posttraumatische stressstoornissen, postpartum depressie of borderline, om er zo maar even een paar te noemen. En natuurlijk werkt dit ook door in de werking van allerlei aspecten van het fysieke lichaam, waarop dan verhullende termen als somatisch en somatoform worden geplakt.

Al deze verschijnselen zijn terug te voeren tot een verstoorde werking van de basisfuncties. Een zuivere oplossing voor elk van deze verstoringen is het opsporen van de ongewenste wisselwerkingen tussen iemands waarnemingen, gedachten en gevoelens. Het is ronduit misdadig om deze verschijnselen te onderdrukken met lichaamsvreemde stoffen. Laten we onmiddellijk stoppen met deze mensonterende mishandelingen!

De waarheid achter de opzettelijk mishandeling en marteling van onschuldige mensen met een enigszins verstoorde werking van de basisfuncties vinden we in de winstbejagziekte van de farmaceutische industrie. Via het monsterlijke raamwerk genaamd DSM (voluit

*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), waarvan we inmiddels versie IV hebben, worden onder het mom van 'wetenschap' gifstoffen gekoppeld aan afwijkende verschijnselen. Op vrijwel alle terreinen heeft de financiële machtselite achter de schermen de touwtjes in handen. Ze controleren direct de mondiale geldmarkt, de meest winstgevendende industrieën (voor waaronder de farmacie, olie, wapens), de media en de overheden. Hiermee controleren ze eveneens onze gezondheidszorg, ons onderwijs, ons voedsel, ons drinkwater, onze lucht, onze religies, onze wetenschappen en onze technologie.

Heel veel mensen hebben niet door of willen niet door hebben dat al deze onzuiverheden elkaar de hand boven het hoofd houden. Ministers schermen met wetenschappelijkheid, terwijl onze wetenschappen van fraude, corruptie en misleiding aan elkaar hangen. Media die politici volop in de schijnwerpers plaatsen, terwijl iedere politicus alleen maar bezig is vanuit het eigen ego. De manipulerende media, in samenwerking met het hersenspoelende onderwijs, de drogerende zorg, het vergiftigde voedsel, het levensloze drinkwater, verslavende middelen en de volgesproeide lucht zijn er gezamenlijk in geslaagd het tussenbewustzijn van de mensheid zodanig omlaag te brengen dat heel veel mensen nauwelijks meer over een eigen wil beschikken en niet meer in staat zijn om scherp te kunnen waarnemen, helder en vrij te kunnen denken en onpartijdig te voelen. Dit is de erbarmelijke toestand waarin de mensheid momenteel verkeerd.

Mensen die zit inzien zien vaak maar één uitweg: wegwezen uit die onzuivere, volledig door het geld gecorrumpeerde samenleving. Ook in mijzelf zie ik voortdurend deze neiging terugkomen. Mijn droom is een zuivere leefgemeenschap, helemaal autonoom en afgesneden van de ontspoorde maatschappij. Dit is echter vluchtgedrag. En ik ben niet geïncarneerd om te vluchten. Dan had ik 'boven' beter nog even wat langer kunnen wachten. Ik ben hier gekomen om liefdevol te strijden om van binnenuit alle facetten van onze samenleving weer zuiver te maken. Daarbij hoort nadrukkelijk ook een zuivere bevordering van gezondheid bij, met gezonde waarneming, gedachten en gevoelens. Een gezond tussenbewustzijn staat in verbinding

met ons boven- en onderbewustzijn. Ons verleden, heden en toekomst zijn dan één geworden.

Helaas, zover zijn we als mensheid nog niet. Hoe staat het met onze gezondheid? Laten we eens zien hoe gezond de werking is van onze basisfuncties. In Nederland zijn circa drie miljoen mensen met zogenoemde 'psychische' klachten. Enkele cijfers: drie tot acht procent van de twaalf- tot achttienjarigen heeft last van depressie. Zeven procent van de kinderen van acht tot elf jaar vertoont 'gedragsproblemen'. Ongeveer 250.000 jongeren, in de leeftijd van dertien tot achttien jaar, hebben zogenaamde 'psychische' problemen. Deze naamgeving slaat natuurlijk nergens op. Onze psyche - onze ziel - is nooit het probleem of in de problemen. Ons tussenbewustzijn is in de war. Veel voorkomende van dergelijke tussenbewustzijnsproblemen bij jongeren zijn: depressie, persoonlijkheidsstoornis, schizofrenie, angststoornis en eetstoornis.

Zo ver hebben we het met elkaar laten komen. Sinds Descartes hebben we alles wat niet tot het domein van de materiewereld behoort overboord gekieperd. Sinds Freud hebben we de psychologie het bos in laten sturen. En met de farmaceutische inval in de psychiatrie was het feest compleet. Ik durf te stellen dat we hier allemaal, vrijwel niemand uitgezonderd, de rekening voor betalen. We hebben ons allemaal in meer of mindere mate gek laten maken. En des te gekker of ongezonder we zijn geworden, des meer geld wordt er aan ons verdiend. Nou, aan mij dus niet meer. Aan mijn lijf geen polonaise, en ook niet aan mijn fijnstoffelijkere lichamen. Opgesodemieterd met al die levensgevaarlijke onzin.

Mensen die zaken waarnemen die andere mensen niet waarnemen zijn ook echt niet gek. Wat hier gek is, is dat sommigen het wel kunnen zien, horen, proeven, ruiken of lichamelijk merken en anderen niet. Laten we nu toch stoppen met die absurde gedachte dat er een objectieve werkelijkheid bestaat los van iedere waarneming, gedachte of gevoel. Via onze basisfuncties scheppen wij voortdurend onze eigen werkelijkheden. Niemand is gek of we zijn allemaal gek, zolang we nog niet verlicht zijn. Afwijken van de *mainstream* is geen bedreiging, maar juist een verrijking!

Des te hoger ons tussenbewustzijn reikt, des te hoger wordt ook onze trillingsgraad. Een hogere graad van trilling betekent dat wij hogere energieën weten vast te houden in onze fijnstoffelijke lichamen. Via het voeden met deze hogere, subtielere energieën gaan onze basisfuncties ook anders werken. We gaan (levens-) vormen en waarnemen die in een lagere trillingstoestand niet kunnen zien. Engelen, orbs, deva's, buitenaardsen, ze zijn er allemaal, maar we zien ze pas wanneer onze basisfuncties gevuld worden met subtielere energieën. We zijn als het ware lampen waardoor meestal maar een zwak stroompje van met een beetje spanning loopt, terwijl er ook volop krachtstroom doorheen kan gaan. Het kleine lampje is nauwelijks genoeg om 's avonds in bed nog even wat te lezen, terwijl de krachtstroomlamp de hele buurt laat geloven dat er volop zon is.

Besturing van onszelf vanuit de persoonlijkheid zorgt hooguit voor een zwak, flikkerend leeslampje. Durven we het stuur in handen te geven van onze geest, dan activeren we onze innerlijke zon. Hierover gaat het durven leven vanuit onze intuïtie. We kunnen dit ook intuïtief leidinggeven aan onszelf noemen, oftewel persoonlijk leiderschap vanuit ons ware, hogere zelf.

#### **5.4 Persoonlijk Leiderschap**

Persoonlijk leiderschap ontstaat wanneer we onszelf kunnen loskoppelen van onze persoonlijkheid. We gebruiken dan onze basisfuncties om de door onze persoonlijkheid aangestuurde werking van deze basisfuncties te onderzoeken. We gaan dan onze gebruikelijke waarneming waarnemen. Dit noemen we *zelfwaarneming*. We gaan onze eigen gebruikelijke denkpatronen overdenken met *zelfkennis* als resultaat. Voor het via ons gevoel onderzoeken van onze gebruikelijke emotiepatronen hebben we eigenlijk geen goed woord. Meester Gurdjieff introduceerde hiervoor het begrip *zelfherinnering*.

Persoonlijk leiderschap begint dus bij zelfwaarneming, zelfkennis en zelfherinnering. Hiermee gaan we aan de slag met het ontleden van onze persoonlijkheid. De negen persoonlijkheidstypen, zoals toegelicht in het tweede hoofdstuk, ondersteunen ons hierbij.

Beide bijlagen van dit boek zijn met name bedoeld om het proces van zelfonderzoek te ondersteunen.

Via ons zelfonderzoek leren we de aansturing door onze persoonlijkheid te herkennen. Dit begint bij het identificeren van het meest dominante persoonlijkheidstype in ons. Wanneer we de invloed van dit persoonlijkheidstype op onszelf leren kennen, voelen en waarnemen, dan kunnen we de volgende laag eraf gaan pellen.

Wanneer we aldus onze persoonlijkheid laag naar laag - type na type - hebben afgepeld, dan blijft er helemaal niets meer van over. Onze persoonlijkheid is, zoals gezegd, als een ui zonder kern. Onze ware kern vinden we dan ook niet daar, maar in onze geest. Onze geest - ons bovenbewustzijn - is de echte leider in ons. De passagier bepaalt de bestemming van de koetstaxi. De koetsier - ons verstand - mag een goede route kiezen. Het paard - ons gevoel - zorgt dat we er ook echt komen, mits het rijtuig - de koets - de rit uitdient. Maar de passagier - onze essentie, onze geest, ons bovenbewustzijn - heeft daarbij de leiding, wanneer we leven vanuit persoonlijk leiderschap.

Pas wanneer we meester zijn geworden over onszelf, dan zouden we eventueel een leidende rol in een groep kunnen gaan vervullen. Het is in mijn ogen volstrekt onethisch om de leiding over anderen te aanvaarden zonder eerst de leiding te hebben verkregen over de eigen gewaarwordingen, gedachten en gevoelens. Mensen die dit wel doen geven leiding vanuit hun ego, hun opgeblazen persoonlijkheid. Daar komen alleen maar ongelukken van, zoals we overal op Aarde heel duidelijk kunnen zien.

Leiderschap beïnvloedt de gevoelens van anderen, want daar vinden we iemands motivatie en wil. Theorieën over leiderschap willen ons doen geloven dat er in grote lijnen twee soorten zijn: transactioneel en transformationeel leiderschap.

Transactioneel leiderschap gaat uit van principes van ruil. Hierbij wordt verondersteld dat het gedrag van anderen gestuurd wordt door het nastreven van aangename gevoelens en het vermijden van onaangename. Transactionele leidinggevendenden geven daarom beloning en bestraffing in ruil voor het gedrag van de ander. Eigen-

lijk zijn daarom alle vormen van management gebaseerd op het idee van transactioneel leiderschap.

Transformationeel leiderschap gaat er van uit dat anderen intrinsiek gemotiveerd worden door het werk wat ze doen. Het werk zelf en het resultaat is op zichzelf dermate waardevol dat hieruit alle motivatie om het te doen gehaald wordt.

Wanneer we hier even rustig over na kunnen denken, dan kunnen we niet anders dan concluderen dat transactioneel leiderschap een gelegaliseerde vorm van chantage is, met stilzwijgende slavernij als resultaat. De diepere oorzaak hiervoor is de verslaving aan geld waar vrijwel iedereen met open ogen in is gestonken. En net als iedere verslaafde hebben we dus ook steeds meer nodig. Via onze groeiende behoefte aan geld voor ons dagelijks brood en andere peperdure vaste lasten, zijn we verworpen tot hamsters in een steeds sneller ronddraaiende tredmolen. Het geld heeft ons meegesleurd in een ratrace die eigenlijk alleen maar verliezers kent. Verliezen we niet zelf, dan zijn het wel onze dierbaren, zoals onze partners, kinderen, ouders, broers of zussen. Ook vrienden moeten er natuurlijk aan geloven, maar die blijven we eigenlijk ongemerkt vervensen.

De situationele theorie over de stijl van leidinggeven wil ons vervolgens doen geloven dat er in grote lijnen vier stijlsoorten zijn voor de nadere invulling van leiderschap, zoals zodadelijk zal worden weergegeven. In deze situationele benaderingen wordt het gedrag van de leidende persoon gekoppeld aan het waarneembare gedrag van de geleide persoon. Per situatie past een leidende de stijl van leidinggeven aan. In deze situationele aanpassingen kan de leidende variëren tussen veel of weinig sturing en veel of weinig ondersteuning. Onderstaande tabel geeft dit weer.

		sturing	
		veel	weinig
ondersteuning	veel	<i>overtuigen</i> (doordrammen)	<i>overleggen</i> (voorleggen)
	weinig	<i>instrueren</i> (bevelen)	<i>delegeren</i> (afschuiven)

De theorie van de situationele leiderschapstijlen stelt dat er geen algemeen geldende beste stijl van leidinggeven bestaat. De beste stijl van leidinggeven wordt volgens deze theorie gekoppeld aan het waarneembare gedrag van de geleide persoon. Dit gedrag toont het competentieniveau van de geleide persoon welke is opgebouwd uit drie elementen:

- mate van kennis (inhoud van het cognitiebrein);
- mate van vaardigheden (inhoud van het perceptiebrein);
- mate van motivatie, inclusief mate van zelfvertrouwen (inhoud van het emotiebrein).

Ook wanneer we hier eens wat dieper over nadenken, dan kunnen we niet anders dan concluderen dat veel sturing alleen maar van chantage, bedreiging of omkoping kan komen. En weinig ondersteuning komt feitelijk neer op het maar over de schutting gooien. Om de braaftaal van de managementtheorieën te ontzenuwen zijn daarom minder brave typering van elk van de vier situationele managementstijlen weergegeven. De enige stijl die daarbij overblijft, is het in alle eerlijkheid en openheid voorleggen aan de ander van hetgeen er speelt.

Kortom, er maar één soort leiderschap, want al het andere betreft niets anders dan bonafide vormen van omkoping, chantage of bedreiging. Ook is er maar één soort stijl van leidinggeven. Echt leiderschap is daarom altijd persoonlijk, authentiek en verbindend.

Persoonlijk leiderschap is hierboven uitvoerig beschreven. Het komt neer op het durven laten leiden van onze gewaarwordingen, gedachten en gevoelens door onze geest via onze intuïtie. We kunnen dit ook aanduiden als intuïtief leidinggeven aan onszelf.

Wanneer we durven te leven vanuit onze intuïtie, dan manifesteren we onszelf ook nooit als klonen of napraters. We zijn dan wie we zijn. We zijn dan authentiek. Authentieke mensen tonen hun ware karakter in alles wat ze doen en laten. Ze laten zich daarbij niet langer meeslepen door hun persoonlijkheid. Dat is authentiek leiderschap.

Verbindend leiderschap, als derde aspect van waarachtig leiderschap, gaat over het inspireren van onszelf of anderen door het leggen van verbindingen. Dergelijke leiders weten de verbinding te leggen tussen persoonlijke doelen - afkomstig van de geest en niet van de persoonlijkheid - en de gezamenlijke doelen.

## 5.5 Werken aan ons levensdoel

Voordat we werden geboren in dit leven hebben we voor onszelf een opdracht gekozen. Deze unieke opdracht zal voor ons duidelijk worden op het moment dat we daar aan toe zijn. Deze opdracht is op de één of andere manier verbonden aan ons levensdoel. En voor het achterhalen van ons levensdoel hoeven alleen onze geboortedatum te kennen. Want wanneer we de cijfers van onze geboortedatum optellen, dus de som van de beide dagcijfers, de beide maandcijfers en de vier jaartalcijfers, dan tonen de totaalcijfers ons levensdoel.

Laten we vader Willen en zijn dochter Truus maar weer even als voorbeeld nemen. Willem is geboren op 5 december 1980. Alle cijfers (0, 5, 1, 2, 1, 9, 8, 0) opgeteld levert 26, en deze twee cijfers weer opgeteld levert 8. Willems levensdoel kunnen we typeren als 26/8.

Dochter Truus is geboren op 1 februari 2009. Alle cijfers (0, 1, 0, 2, 2, 0, 0, 9) opgeteld levert 14, en deze twee cijfers weer opgeteld levert 5. Truus' levensdoel kunnen we typeren als 14/5.

1	creativiteit en zelfvertrouwen
2	coöperatie en evenwicht
3	expressie en sensitiviteit
4	stabiliteit en ontwikkeling
5	vrijheid en discipline
6	visie en acceptatie
7	vertrouwen en openheid
8	overvloed en macht
9	integriteit en wijsheid

Zowel de afzonderlijke cijfers van het levensdoel, als de volgorde waarin deze cijfers staan hebben (uiteraard) betekenis. Indien eenzelfde cijfer twee maal voorkomt, dan ligt daarop extra accent. Bovenstaande tabel vat de numerologische betekenissen van de cijfers 1 tot en met 9 samen. Hieronder wordt deze samenvatting kort toegelicht. Ziet u daarin ook overeenkomsten met de enneagramcijfers?

De 1 staat voor het brengen van positieve, creatieve energie. De uitdaging voor de 1 is het ontwikkelen van het nodige zelfvertrouwen om risico's te durven nemen en minder gebruikelijke paden te bewandelen.

De 2 staat voor het afbakenen van de verantwoordelijkheids grenzen en om te leren met anderen te werken in een sfeer van harmonie, evenwichtigheid en wederzijdes steun. De uitdaging voor de 2 is om het dwingende gevoel van verantwoordelijkheid voor andere mensen in evenwicht te brengen met de eigen behoeften.

De 3 staat voor het gebruiken van emotionele gevoeligheid om positieve, oprechte zelfexpressie te brengen. De uitdaging voor de 3 liggen op het vlak van geblokkeerde expressie, emotionele overgevoeligheid en gebrek aan zelfvertrouwen.

De 4 staat voor het bereiken van stabiliteit en veiligheid door geduldig een geleidelijk ontwikkelingsproces naar geselecteerde doelen te volgen. De uitdaging voor de 4 liggen op het vlak van toewijding in geduld vereist en het ontwikkelen van innerlijke stabiliteit.

De 5 staat voor het vinden van innerlijk vrijheid door middel van discipline, concentratie en diepgaande ervaringen. De uitdaging voor de 5 ligt in de worsteling met een elkaar afwisselend verlangen naar vrijheid en afhankelijkheid.

De 6 staat voor het verzoenen van verheven idealen met de realiteit van alle dag. De uitdaging voor de 6 ligt in de werkelijkheid te accepteren door een bredere visie op de inherente perfectie van het leven te ontwikkelen.

De 7 staat voor het vertrouwen op het licht, oftewel het wezenlijke van zichzelf en anderen, evenals op het ontwikkelingsproces van het leven. De uitdaging voor de 7 ligt in het veilig genoeg voelen om open te stellen en de innerlijke schoonheid te delen.

De 8 staat voor het werken met overvloed, macht en erkenning

en om het succes ten dienste te stellen van het algemeen belang. De uitdaging voor de 8 liggen op het vlak van geld, macht, autoriteit, controle en erkenning.

De 9 staat voor het leven in overeenstemming met de hoogste integriteit te leven. De uitdaging voor de 9 is om het leven op één lijn te brengen met de intuïtieve wijsheid en om anderen hierdoor te inspireren.

## **5.6 Ondersteuning door een Levende Meester**

Laten we eens onderzoeken hoe wij leren. Ik heb het dan over proef-ondervindelijk leren en niet over hersenspoeling. Wij leren door de verwerking van de terugkoppeling, wanneer wij deze tenminste krijgen en durven ontvangen. Deze terugkoppeling kan binnenkomen via onze waarneming, ons denken of ons voelen. We kunnen zelf voor deze terugkoppeling zorgen, maar we kunnen het ook via anderen krijgen, zowel rechtstreeks als indirect. Zonder terugkoppeling leren we niets. Het is als geblinddoekt leren darten in een café met keiharde muziek (om maar een raar voorbeeld te geven).

We kunnen ons leervermogen versterken door onze aandacht heel geconcentreerd te blijven richten, zowel op wat we willen leren als op alle mogelijke terugkoppelingen hierover. We kunnen ons leervermogen nog verder vergroten wanneer we terugkoppeling op maat mogen ontvangen van iemand die het gehele leertraject zelf al heeft afgelegd. Hier komt persoonlijk, authentiek en verbindend leiderschap weer om de hoek kijken. Een leraar leidt de leerling in het leerproces door deze persoonlijk, authentiek en verbindend te ondersteunen. Leren met een dergelijke leraar is als het op ontdekkingsreis gaan met een zeer ervaren gids, die hartelijk, geduldig en geestig is.

Ook het proces van zelfontwikkeling, via zelfwaarneming, zelfkennis en zelfherinnering, gaat vele malen sneller met behulp van een ervaren gids. Een Levende Meester biedt zich aan als gids voor de reizigers op weg naar zichzelf, op weg naar hun ware thuis. Mensen die zijn doorgedrongen tot de kern van de Wetenschap van de Ziel, zoals beschreven in dit boek, weten daarom wat hen te doen staat.

Mensen die zich bewust zijn van zichzelf als bewuste levensvormen kunnen we aanduiden als wakkere mensen. Wakkere mensen kunnen hun eigen persoonlijkheid niet alleen waarnemen, ze kennen en voelen het ook. Ze verwarren de nukken van hun persoonlijkheid niet langer met die van hun ware karakter. Dit is volgens mij wat het leven in de vierde Dimensie inhoudt.

Mensen die het 'ei' van hun tussenbewustzijn zover hebben verruimd dat ook het gehele boven- en onderbewustzijn er binnen valt, die hebben de staat van Verlichting bereikt, oftewel de vijfde Dimensie. En alle andere mensen kunnen we dan eigenlijk het meest treffend aanduiden als slapend, om daarmee, hier aan het einde van dit boek, impliciet de bijzondere man aan te halen waarmee dit boek ook is begonnen en waaraan het bovendien is opgedragen.

## Bijlage A: Kenmerken van de persoonlijkheidstypen

In deze bijlage worden de hoofdkenmerken van de negen persoonlijkheidstypen met elkaar vergeleken.

	<b>kernwoord, streven:</b>	<b>ziet alles als, zoekt:</b>	<b>ziet zichzelf als meest:</b>	<b>symptoom:</b>
8	bepalen, kracht	kracht	sterk	ontkenning
9	bemiddelen	harmonie	rustig	verdoving
1	verbeteren	perfectie	goed	reactieformatie
2	hulpbehoeften	hulpvraag	hulpvaardig	onderdrukken
3	presteren	succes	succesvol	identificeren
4	onderscheid	echtheid	authentiek	onderscheiden
5	verklaringen, kennis	kennis	wijs	terugtrekken
6	gevaaren, veiligheid	veiligheid	veilig	projectie
7	kansen, geluk	plezier	plezierig	rationaliseren

	<b>communiceert:</b>	<b>conflicthantering:</b>	<b>ik ..., dus ik besta:</b>
8	overheersend	confronterend	wil
9	inlevend	aanpassend	ben er niet
1	verantwoordend	rechtvaardigend	ben goed
2	ondersteunend	meelevend	help
3	overtuigend	assertief	doe
4	gevoelsmatig	sensitief	voel
5	verklarend	analyserend	denk
6	onderzoekend	doorgrondend	twijfel
7	enthousiasmerend	optimistisch	heb plezier

	<b>moeite met:</b>	<b>gemoed, drijfveer:</b>
8	vergeven	lust
9	op voorgrond zijn	traagheid
1	accepteren	woede, boosheid
2	hulp krijgen	trots
3	zichzelf tonen	bedrog
4	zichzelf aanpakken	afgunst
5	berusten	hebzucht
6	vertrouwen	angst
7	dingen af maken	onmatigheid

	<b>vermijdt, wil niet zien:</b>	<b>denkt aan, verborgen motief:</b>
8	kwetsbaarheid verslapping	wraak nemen vergeelden
9	confrontatie conflict	niet zichzelf zelfveronachtzaming
1	onvolmaaktheid	opgekropte bittere haat wrok
2	eigen behoeften geholpen worden	anderen vleien vleierij
3	falen	'ik heb succes' ijdelheid
4	onechtheid middelmaat	droefheid melancholie
5	afhankelijkheid onwetendheid	het zelf hebben gierigheid
6	gevaar onzekerheid	twijfel
7	pijn	eigen plannen

	<b>raakt geïrriteerd door:</b>	<b>waardeert in anderen:</b>
8	beperingen, controle	assertiviteit, oprechtheid, zelfrespect
9	onenigheid, gedram	harmonie, stabiliteit, rust
1	negeren regels, niet nakomen afspraken	principes, kwaliteit, competentie
2	geen waardering, onvriendelijkheid	hulpvaardigheid, vriende- lijkheid, ondersteuning
3	ondoelmatigheid, afwijzing	initiatief, succes, zelfvertrouwen
4	ongevoeligheid, geen respect	sensitiviteit, authenticiteit, uniciteit
5	geen logica, onredelijkheid	intelligentie, analyse, helder observeren
6	onbetrouwbaarheid, niet samenwerken	loyaliteit, eerlijkheid, betrouwbaarheid
7	pessimisme, geklaag	optimisme, plezier, veelzijdigheid

	<b>stelt vragen als:</b>	<b>irriteert anderen door:</b>
8	wie neemt de leiding? hoe snel kunnen we van start?	agressiviteit, dominantie, zwakte afstraffen
9	loopt alles naar wens? hoe komen we tot overeenstemming?	uitstel, conflictvermijding, geen standpunt
1	wat zijn de richtlijnen? is dit de juiste manier?	scherpe kritiek, perfectionisme, intolerantie
2	hoe helpt dit anderen? hoe gaan anderen hierop reageren?	overbehulpzaam, manipulatie, bemoederen
3	wat levert dit op? wat zijn de resultaten?	onechtheid, niet integer, arrogantie
4	hoe zal dit anderen beïnvloeden? zijn we authentiek?	gemoedswisseling, zwaarmoedigheid, irreële verwachtingen
5	is dit logisch en verstandig? hebben we de relevante gegevens?	weinig gevoelens, afstandelijkheid, overmatige analyse
6	waar ligt onze loyaliteit? kunnen we op anderen rekenen?	achterdochtigheid, voorzichtigheid, (schijn-) overmoed
7	hoe tevreden is iedereen? hoe gaan we alles plannen?	zelfgerichtheid, pijnvermijding, alles goedpraten

	<b>waardeert in werk:</b>	<b>waardeert niet in werk:</b>
8	uitdaging, zelfzegenschap	vasthouden aan eerdere conflicten
9	voorspelbaar, helderheid	onduidelijke rollen, confrontatie
1	correctheid, exact en precies	onjuiste beslissingen, onduidelijkheid door meningen, beperkte informatie
2	helpen anderen, assisteren eigen leider	onpersoonlijke sfeer, geen hulpmogelijkheden
3	resultaatgerichtheid, initiatief	geen promotiekansen, lange voorbereiding
4	speciale erkenning, zorg voor esthetiek, bijzonderheid	alledaags werk, ondergeschikte rol, anderen met meer aanzien
5	minimale begeleiding, theoretisch, zelf bepalen	onduidelijke verwachtingen, plotselinge veranderingen, competitie en confrontatie
6	duidelijkheid, hiërarchie, loyale omgeving	autoritaire baas, verborgen agenda's, hoge werkdruk
7	vernieuwend, geen autoriteit, toekomstgericht	routinewerk, kritische baas, projecten voltooien

## Bijlage B: Omgaan met de persoonlijkheidstypen

Deze bijlage geeft per persoonlijkheidstype aan hoe het type te herkennen is, wat de oorsprong is, de sterke- en zwakke kanten, omgangstips en een driefasentraject voor zelfontwikkeling (beginner, gevorderd en ontwikkeld).

### Type 1

*Levensmotto:* Voor wie doe ik het allemaal?

#### *Karakteristieken:*

- Een 1 is gefocust op wat verkeerd gaat en geeft direct aan hoe het beter kan.
- Een 1 vindt het vervelend als anderen dingen laten slingeren.
- Een 1 is moeilijk voor zichzelf en ook voor anderen.

#### *Sterke kanten:*

- Een 1 kan goed advies geven.
- Een 1 kan goed zelfstandig werken.
- Een 1 werkt nauwgezet; loopt de kantjes er niet af.

#### *Zwakke punten:*

- Een 1 kan dwangmatig en rigide handelen.
- Een 1 vindt het erg om veroordeeld te worden.
- Een 1 houdt het gezicht vaak in de plooi, zodat er niets valt af te lezen.
- Een 1 houdt niet van vals spelen, onrechtvaardige kritiek, wanorde.

#### *Een 1 in het team:*

- Een 1 vindt het onbegrijpelijk dat zij of hij wordt tegengesproken (in het openbaar).
- Een 1 kan goed bemiddelen en luisteren.
- Met procedures en regels weet een 1 invloed uit te oefenen.
- Een 1 haakt af wanneer de eigen inspanningen resultaten voor een ander oplevert en zet zichzelf daarmee dan buitenspel.
- Voor een 1 is het belangrijk dat ieders gebied duidelijk afgebakend is.
- Een 1 werkt goed met mensen die zij of hij respecteert (en het omgekeerde is ook waar).

#### *Omgaan met een 1:*

- Neem een deel van de verantwoordelijkheid van een 1 over.
- Geef een 1 echte erkenning voor haar/zijn prestaties.
- Spreek uw waardering uit voor de kritiek van een 1 (eventueel na een tijdje).
- Wees eerlijk en attent voor een 1 (want een 1 is dat zelf ook voor anderen).
- Moedig een 1 voorzichtig aan het minder zwaar te laten wegen, en af en toe ook te ontspannen en plezier te maken.

#### *Zelfontwikkeling voor een 1 (beginner):*

- Verwijt uzelf nooit iets wanneer u later andere inzichten krijgt.
- Beoefen de 80/20 regel (80 procent is goed genoeg, 80 procent resultaat kost 20 procent van de inspanning; de overige 20 procent resultaat kosten 80 procent van de inspanning).
- Bedenk alternatieven in plaats van 'één beste manier'; er zijn vaak meerdere wegen mogelijk.
- Leer te vergeven.
- Verhef plezier en ontspanning tot plicht en ga er regelmatig op uit.
- Leer van fouten.
- Weet dat er een verschil is tussen willen en moeten.
- Ga in op datgene wat anderen nodig hebben, niet op datgene wat correct is.
- Geef aandacht aan wat wel goed gaat; en dus niet alleen maar negatieve kritiek geven.
- Kom op voor de eigen wensen.
- Toon begrip voor verschillende denk-, ziens- en gevoelswijzen.
- Motiveer anderen door hen te waarderen.
- Onderdruk uw emoties, vooral boosheid, niet; geef het een plek.
- Neem uzelf wat luchtartiger en met wat meer humor.
- Gebruik uw intuïtie om situaties en mensen te beoordelen.
- Bedenk dat perfectie meer een proces is dan een product.
- Leer te ontspannen (lichaam, gevoel en verstand), zodat u rustig uw taak kan overzien.

*Zelfontwikkeling voor een 1 (gevorderd):*

- Herken boosheid, uzelf inhouden en wrok als signalen dat niet aan uw wensen voldaan wordt.
- Herken verplaatste agressie: is gebeurtenis X van dit moment de ware oorzaak van boosheid, of heeft u uzelf wellicht eerder ingehouden bij gebeurtenis Y, en is gebeurtenis X eigenlijk meer een aanleiding voor u om alsnog die ingehouden boosheid over Y te uiten?
- Onderzoek wat uw echte wensen zijn.
- Neem uw kritische instelling waar.
- Stel uw normen en regels ter discussie.

*Zelfontwikkeling voor een 1 (ontwikkeld):*

- Accepteer dat dingen vandaag goed zijn zoals ze vandaag zijn, dat er op die manier al volmaaktheid is.
- Accepteer dat er vele wegen naar volmaaktheid zijn.
- Laat uw ongeduld los, uw streven naar perfectie, uw gevoel dat u alles zelf moet doen.

**Type 2**

*Levensmotto:* Hoe kan ik mijn droom realiseren?

*Karakteristieken:*

- Een 2 is warm en vriendelijk.
- Een 2 vindt het moeilijk negatieve gevoelens tegen anderen te uiten.
- Een 2 raakt soms vermoeid omdat een 2 te veel voor anderen zorgt.

*Sterke kanten:*

- Een 2 staat klaar voor de ander.
- Een 2 is betrouwbaar.
- Een 2 past zich aan anderen aan.
- Een 2 houdt van raad en bemoediging geven.

*Zwakke kanten:*

- Een 2 kan moeilijk nee zeggen.
- Voor een 2 is vrijheid een groot goed.
- Een 2 kan niet tegen het krenken van zijn/haar trots.
- Een 2 heeft er een hekel aan om alleen te zijn.

*Een 2 in een team:*

- Een 2 wil werken in een team waarin sprake is van waardering voor elkaar.
- Een 2 wil aardig gevonden worden (wat betekent dat iedereen op één lijn moet zitten), maar een 2 wil ook speciale aandacht krijgen (wat betekent dat zij/hij zich wil onderscheiden en zelfs de concurrentie aangaat).

*Omgaan met een 2:*

- Geef een 2 de waardering waar zij/hij recht op heeft (iedere keer opnieuw).
- Wees voorzichtig met kritiek (wees duidelijk maar niet hard; pak het in).
- Toon interesse in de problemen van een 2.

*Zelfontwikkeling voor een 2 (beginner):*

- Leer uw eigen behoeften kennen; vraag u bij alles af wat u precies wilt.
- Duidelijk de eigen wensen uitspreken en daarvoor opkomen; directheid.
- Uit de weg blijven wanneer een ander aandacht krijgt.
- Tijd nemen voor uzelf, alleen zijn, en dingen ondernemen die van anderen onafhankelijk zijn, die alleen voor uzelf waardevol en zinvol zijn.
- Kritiek niet persoonlijk opvatten (zakelijke kritiek is geen persoonlijke afwijzing), maar er zakelijk op reageren.
- Ook voor een inhoud werken, en niet alleen voor een persoon.
- Onderscheid maken wanneer u echt nodig bent, en wanneer niet.
- Hulp vragen en aannemen.
- Het gevoel afgewezen te worden bespreken, in plaats van aandacht proberen te krijgen door manipulatie of wraak te willen nemen.

*Zelfontwikkeling voor een 2 (gevorderd):*

- Vraag uzelf af of u anderen wilt helpen om u trots te voelen of omdat ze daadwerkelijk hulp nodig hebben.
- Herkennen van de wens om te behagen, en van de neiging de zelfpresentatie aan te passen.
- Realiseren dat echte liefde en acceptatie onafhankelijk is van presentatie.
- Onderscheiden van echte emoties en emotioneel vertoon.
- Herkennen van boosheid en hysterie als signalen van eigen behoeften.

- Opmerken wanneer u uw eigen talenten (niet) waardeert.
- Accepteren dat u niet ieders beste vriend(in) kunt zijn.
- Herkennen en accepteren van eigen behoeften.
- Leren ontvangen.
- Beseffen dat gebrek aan aandacht van anderen geen afwijzing hoeft te zijn; ze zijn gewoon met iets anders bezig.

*Zelfontwikkeling voor een 2 (ontwikkeld):*

- Persoonlijke wil en persoonlijke vrijheid ervaren.
- Vertrouwen dat in de eigen behoeften voorzien kan en zal worden zonder dat anderen gemanipuleerd hoeven te worden.
- Werkelijk altruïsme.

**Type 3**

*Levensmotto:* Hoe kan ik mijn hart openen en volgen?

*Karakteristieken:*

- Een 3 geef zichzelf richting en stelt duidelijke doelen.
- Een 3 haalt het beste uit zichzelf en haalt daar waardering uit.
- Vinden het leuk als mensen hun vitaliteit en jeugdigheid bewonderen.

*Sterke kanten:*

- Een 3 heeft een grote zelfdiscipline.
- Een 3 wil de beste zijn.
- Een 3 krijgt veel voor elkaar door taakgericht denken.
- Een 3 heeft een hekel aan alles wat tijdrovend of onnodig is.

*Zwakke kanten:*

- Een 3 heeft geen contact met zijn/haar echte gevoelens.
- Een 3 staat graag in de belangstelling en wil graag indruk maken (verlangen naar aandacht).
- Een 3 praat niet graag over gevoelens, wat dat is tijdrovend.
- Voor details moet je niet bij een 3 aankloppen.

*Een 3 in het team:*

- Een 3 neemt snel de leiding.
- Een 3 heeft een gemeenschappelijk doel nodig; anders ontstaat er concurrentie.

- Een 3 werkt hard en lang, en zet zich direct in voor allerlei werkzaamheden.

*Omgaan met een 3:*

- Laat een 3 merken dat je trots bent op haar/zijn prestatie (applaus).
- Wees voorzichtig met kritiek en veroordeling; breng dit eerlijk en oprecht.
- Zorg voor een harmonieuze omgeving (een 3 heeft een grote hekel aan ruzie).
- Een 3 vindt het fijn om te horen dat je graag in zijn/haar omgeving verkeerd.

*Zelfontwikkeling voor een 3 (beginner):*

- Onthaasten, momenten of perioden zonder taak creëren, zodat er aandacht kan zijn voor eigen gevoelens (en hier dan niet weer een taak van maken).
- Problemen aangaan en oplossen in plaats van herkaderen of ontvluchten.
- Rekening houden met gevoelens, belangen en wensen van anderen.
- Maak keuzes op basis van gevoelens en niet op basis van wat ze opleveren.
- Het territorium van anderen respecteren.

*Zelfontwikkeling voor een 3 (gevorderd):*

- Blokkades gebruiken als signaal om pas op de plaats te maken en te heroverwegen, in plaats van door te duwen of aan een ander project te beginnen.
- Waarnemen van lichaamssignalen om gevoelens en vermoeidheid te herkennen.
- Observeren wanneer gevoelens uitgesteld worden.
- Waarnemen wanneer gevoelens een taak worden.
- Opmerken wanneer succesfantasieën in de plaats komen van echte capaciteiten en prestaties.
- Opmerken van faalangst als er minder werk is.
- Opmerken wanneer eigenwaarde ontleend wordt aan prestaties en imago.
- Opmerken wanneer u de eigen presentatie aanpast en waarom.
- Opmerken wanneer u niet echt oprecht bent.
- Erkennen van eigen zwakheden en fouten.

- Observeren van eigen onzekerheid.

*Zelfontwikkeling voor een 3 (ontwikkeld):*

- Goed genoeg zijn als uzelf en daarover eerlijk zijn naar uzelf toe en naar anderen toe.
- Echte gevoelens ervaren.
- Ontspannen vertrouwen dat de Cosmos zal voorzien in wat u nodig heeft, ook zonder dat u dat zelf in beweging hoeft te brengen.

**Type 4**

*Levensmotto:* Hoe kan ik mijn levensverhaal accepteren en daarmee anderen helpen?

*Karakteristieken:*

- Een 4 heeft snel medelijden met zichzelf en is snel verdrietig.
- Een 4 voelt zich vaak verkeerd begrepen.
- Een 4 voelt zich aangetrokken door alles wat intens is en verwerpt alles wat gewoon en alledaags is.

*Sterke kanten:*

- Een 4 is emotioneel gevoelig; de stemming van een ander voelen ze feilloos aan.
- Een 4 onderscheidt zich in het werk door creativiteit.
- Een 4 wordt gerespecteerd door zijn/haar persoonlijke visie en ideeën.

*Zwakke kanten:*

- Een 4 is hypergevoelig en emotioneel labiel.
- Een 4 is heel humeurig.
- Een 4 is soms afgunstig (iets een ander niet gunnen).
- Een 4 houdt er niet van zich letterlijk aan de regels te houden.

*Een 4 in het team:*

- Een 4 wil met respect behandeld worden.
- Een 4 wil niet met andere teamleden worden vergeleken.
- Een 4 werkt het liefst solistisch, maar is wel gevoelig voor het teambelang.
- Een 4 wil echt begrepen worden (en voelt het wanneer dit niet zo is).
- Een 4 kan zomaar uitbarsten zonder dat dit persoonlijk is bedoeld (en wil dat later best rustig uitpraten).

*Omgaan met een 4:*

- Een 4 hecht veel waarde aan complimentjes; laat een 4 weten dat zij of hij heel bijzonder is.
- Wanneer een 4 iets zomaar zegt komt dit vaak vanuit de intuïtie en is het vaak juist.
- Probeer een 4 op te fleuren, en zegt nooit dat een 4 te gevoelig is.

*Zelfontwikkeling voor een 4 (beginner):*

- In het hier en nu zijn, aandacht richten op wat nu positief is.
- Wanneer i zich laat meeslepen door uw gevoel, richt dan de aandacht op consequenties in de toekomst.
- Drama binnen de perken houden.
- Steunpunten en structuren creëren.
- Ophouden met uzelf te saboteren.
- Aandacht voor anderen en voor uzelf meer in evenwicht brengen.
- Lichamelijke activiteit als manier om te gronden.

*Zelfontwikkeling voor een 4 (gevorderd):*

- Het gewone waarderen.
- Herkennen dat bijzonder willen zijn een strategie is om niet in de steek gelaten te worden.
- Beseffen dat in de steek gelaten worden iets uit het verleden is, en in het heden niet hoeft te gebeuren.
- Patroon van aantrekken en afstoten doorzien.
- De aantrekkingskracht van verdriet en lijden herkennen, en verdriet zien als een realiteit die na rouwen losgelaten kan worden.
- Beseffen dat sarcasme en woede manieren zijn om anderen de schuld te geven van eigen onvermogen.

*Zelfontwikkeling voor een 4 (ontwikkeld):*

- Leer eigen kwaliteiten te waarderen, zoals idealisme, empathie en het vermogen om met de moeilijkheden van anderen om te gaan.
- Streef naar vervulling in het hier en nu.
- Ervaar een gevoel van heelheid en verbinding met de Cosmos.

**Type 5**

*Levensmotto:* Wanneer ik alles begrijp, dan hoef ik niet bang te zijn voor wie of wat dan ook.

#### *Karakteristieken:*

- Een 5 vertrouwt op zichzelf en houdt de eigen problemen voor zich.
- Een 5 kan met heel weinig dingen toe.
- Een 5 verveelt zich nooit; beschermt de eigen tijd en energie en laat zich niet opjatten door de gekte in de omgeving.
- Een 5 valt niet op.

#### *Sterke punten:*

- Een 5 houdt van duidelijke afspraken.
- Een 5 weet moeilijkheden te vermijden.
- Een 5 is een uitstekende waarnemer en kan de essentie kernachtig verwoorden.

#### *Zwakke punten:*

- Een 5 houdt niet van emotionele mensen.
- Een 5 zondert zich af en heeft een hekel aan sociale verplichtingen.
- Een 5 heeft een hekel aan domheid en kan dan grof worden.
- Een 5 houdt niet van binnendringers en onverwachte dingen.

#### *Een 5 in het team:*

- Een 5 werkt niet graag in een team.
- Een 5 heeft duidelijk afgebakende terreinen nodig.
- Een 5 houdt onbewust informatie achter, maar wil dit op verzoek graag delen.
- Eenmaal betrokken werkt een 5 hard.
- Als het werk interessant is, werkt een 5 door; erkenning en waardering van het team heeft een 5 niet nodig.

#### *Omgaan met een 5:*

- Probeer om achter de bedoelingen van een 5 te komen, via een dialoog op het niveau van de 5, dat wil zeggen op een intellectuele manier.
- Geef een 5 informatie of vraag een 5 om informatie.
- Laat een 5 zijn/haar eigen gang gaan in zijn/haar eigen tempo.

#### *Zelfontwikkeling voor een 5 (beginner):*

- Eigen ruimte bewaken zonder uzelf te isoleren.
- Effectief omgaan met 'opdringerige' mensen, en met de gevoelens van mensen.

- Aandacht voor gevoelens, hiermee in contact komen, bijvoorbeeld door lichaamswerk.
- Lichamelijke activiteit om te gronden.
- Praten over gevoelens en zorgen.
- Laten zien wie u bent en wat u doet: uzelf openstellen.
- Groepsbijeenkomsten organiseren naast bilaterale contacten.
- 'Hier en nu'-gedrag.
- Niet intellectualiseren.

#### *Zelfontwikkeling voor een 5 (gevorderd):*

- Opmerken hoe u kennis, tijd, energie, gedachten, ruimte en gevoelens voor uzelf houdt, en welke rol het opdelen van uw werk en leven in compartimenten daarbij speelt.
- Waarnemen hoe u controle uitoefent door regels te stellen aan wat en wanneer u iets aan wie geeft.
- Opmerken dat u, door uzelf terug te trekken, de ander plaatst in de rol van initiatiefnemer en uitnodigt in te dringen.
- Controle loslaten over tijd, energie, enzovoort.
- Opmerken van, en inleven in, de gevoelens en gedachtegangen van anderen en daar effectief mee omgaan.
- Het verschil opmerken tussen denken en ervaren.
- Het verschil ervaren tussen de eigen gevoelens wanneer er wel iemand aanwezig is en wanneer niet.
- Waarnemen of uw gevoelens altijd pijnlijk zijn; leer ook prettige gevoelens opmerken.

#### *Zelfontwikkeling voor een 5 (ontwikkeld):*

- Vertrouwen dat er altijd genoeg levensenergie is.
- Vertrouwen dat de juiste kennis op het juiste moment aanwezig is.
- Hartsverbinding met anderen aangaan zonder dat dit energie kost.

### **Type 6**

*Levensmotto:* Hoe kan ik mijn achterdocht laten varen en het leven aangaan zoals het komt?

#### *Karakteristieken:*

- Een 6 wantrouwt gevele.
- Een 6 houdt niet van mensen met pretenties.
- Een 6 wil graag alles weten; stelt veel vragen (bv. Waarom ...?).

- Een 6 houdt niet van veranderingen en heeft moeite met nieuwe ideeën.
- Een 6 zoekt altijd steun bij een ander.

*Sterke kanten:*

- Een 6 stelt scherpe vragen.
- Een 6 wil samen strijden tegen de rest.
- Een 6 verdiept zich in tegenovergestelde opvattingen.
- Een 6 is een taaie doorzetter.

*Zwakke punten:*

- Een 6 reageert vaak te snel.
- Een 6 is een twijfelaar en wantrouwt alles en iedereen.
- Een 6 daagt de ander uit.
- Een 6 voelt zich onzeker.
- Een 6 loopt snel weg van problemen (en zien deze eerder dan oplossingen).

*Een 6 in het team:*

- Een 6 is een uitstekende teamspeler en bepaald geen solist.
- Onderlinge relaties zijn erg belangrijk voor een 6.
- Bij onderlinge concurrentie functioneert een 6 slecht.
- Een hecht team geeft een 6 een veilig gevoel (temidden van de gevaarlijke wereld).

*Omgaan met een 6:*

- Geef duidelijkheid aan een 6 en wees direct.
- Luister aandachtig naar een 6; neem een 6 serieus.
- Wees voorzichtig met het brengen van nieuwe ervaringen en ontwikkeling.
- Ga niet te vel in op de sterke reacties van een 6; luister rustig en overtuig een 6 van het plan.

*Zelfontwikkeling voor een 6 (beginner):*

- Check bij twijfel en onheilsfantasieën uw realiteit (is het gebaseerd op een werkelijke situatie of op fantasie?).
- Spreek uw angsten hardop uit tegen iemand die u vertrouwt en controleer uw conclusies.
- Bedenk belachelijk superslechte scenario's, zodat u de slechte scenario's kan relativiseren; bedenk ook eens positieve scenario's.

- Organiseer de benodigde steun.
- Onderneem fysieke activiteiten en andere acties om de energie uit uw hoofd (denken) te halen.
- Handel alsof er vertrouwen is.
- Maak, ondanks twijfel keuzen, en voer die uit.
- Neem risico.
- Verzin bij wantrouwen positieve alternatieve betekenissen.
- Zoek naar punten van overeenstemming, wanneer u autoriteiten in twijfel trekt.
- Wees uw eigen autoriteit, in plaats van uzelf afhankelijk te maken
- Neem uw eigen successen en prestaties waar, en vier deze.

*Zelfontwikkeling voor een 6 (gevorderd):*

- Herkennen van angstsignalen en van 'worst case' denken.
- Herkennen wanneer deze voorstellingen reëel zijn of slechts uit de eigen fantasie voortkomen.
- Herkennen van de neiging te vechten of te vluchten
- Onderscheid maken tussen intuïtie en projectie, beseffen dat projecties niet altijd met de objectieve werkelijkheid overeenstemmen.
- Onderzoeken van de functie van projectie.
- Opmerken van de neiging succes als grotere kwetsbaarheid te ervaren.
- Waarderen van eigen kracht en kwaliteiten.
- Vraag uzelf af waarom u deze acties wilt ondernemen (bij contrafobisch gedrag).
- Accepteer dat uw angst en uw spanning een deel van uw innerlijk zijn en dat u andere kwaliteiten hebt die deze overvleugelen.

*Zelfontwikkeling voor een 6 (ontwikkeld):*

- Moedig zijn.
- Geloof en vertrouwen in uzelf, in anderen, in de wereld en in de Cosmos.
- Ervaren ondersteund en gedragen te worden door de Cosmos.

## **Type 7**

*Levensmotto:* Hoe kan ik op een innovatieve manier problemen oplossen?

### *Karakteristieken:*

- Een 7 is altijd optimistisch en een levensgenieter.
- Een 7 houdt er niet van mensen die hun vrijheid beperken.
- Een 7 houdt niet van verplichtingen.
- Een 7 heeft veel vrienden.
- Voor een 7 is het leven één groot spel.

### *Sterke punten:*

- Een 7 heeft ontzettend veel ideeën.
- Een 7 voelt zich zeker, soms zelfs een autoriteit, vooral in een groep gelijkgestemden.
- Een 7 weet moeilijkheden goed te omzeilen.
- Een 7 ziet de onderlinge verbanden en brengt deze bij elkaar.
- Een 7 heeft een oplossing voor ieder probleem.

### *Zwakke punten:*

- Een 7 overschat zijn/haar eigen briljantheid en onderschat die van anderen.
- Een 7 praat alles recht wat krom is.
- Een 7 kan niet lang aan één onderwerp werken of lang achter elkaar hetzelfde doen.
- Een 7 neemt niet de rust om van één ding te genieten.
- Een 7 durft niet goed om hulp vragen en durft ook niet goed problemen uit te spreken.

### *Een 7 in het team:*

- In een team is de 7 de gangmaker.
- Een 7 gaat snel tot actie over.
- In vervelende situaties haalt een 7 de angel eruit.

### *Omgaan met een 7:*

- Geef een 7 de ruimte en de vrijheid en geef een 7 genegenheid.
- Luister naar de verhalen en visioenen van een 7 en stel hier en daar een vraag.
- Een 7 heeft aan een kleine hint genoeg om zichzelf te veranderen.

- Stuur bij door op meer mogelijkheden te wijzen; vertel een 7 nooit wat te doen.

### *Zelfontwikkeling voor een 7 (beginner):*

- Tijd nemen om problemen en pijnlijke zaken te ervaren.
- De positieve én de negatieve kanten van een situatie bekijken.
- Omgaan met kritiek en conflicten.
- Keuzen maken, niet te veel hooi op de vork nemen, één ding tegelijk doen.
- Verantwoordelijkheid nemen.
- Zaken goed organiseren zodat er geen gat valt als de belangstelling afneemt.
- Ook minder interessante klussen doen als dat nodig is.

### *Zelfontwikkeling voor een 7 (gevorderd):*

- Waarnemen van mentale vermijdingsstrategieën.
- Herkennen van positief heretiketteren, de feiten onder ogen zien.
- Wanneer ineens de aandacht naar iets aantrekkelijks gaat, onderzoeken of dit een vlucht voor iets onaangenaams is.
- Woede zien als signaal dat iets vermeden wordt.
- Registreren van het gevoel in de val te lopen als er beperkingen zijn.
- Herkennen van het gevoel van de eigen subtiele superioriteit
- Onderscheiden van idee en werkelijkheid.
- Behoeftte aan stimulering en opties evalueren.

### *Zelfontwikkeling voor een 7 (ontwikkeld):*

- Keuzen maken en uitvoeren in het hier en nu.
- Werkelijke commitments aangaan.
- Het hele leven accepteren - zowel de licht- als de schaduwzijde.

## **Type 8**

*Levensmotto:* Hoe kan ik mijn bescherming laten zakken en mijn ware gevoelens tonen?

### *Karakteristieken:*

- Een 8 houdt van opwinding, is moedig en is een ruwe bolster met blanke pit.
- Een 8 zegt wat zij/hij denkt en kan dit goed onder woorden brengen.
- Een 8 komt op voor de underdog.

- Een 8 moet niets hebben van onechtheid.
- Een 8 kan gemakkelijk 'nee' zeggen.

*Sterke punten:*

- Een 8 is rechtvaardig en eerlijk.
- Een 8 is zeer energiek.
- Een 8 kent geen verborgen agenda.
- Een 8 geeft duidelijke grenzen aan.
- Een 8 is allergisch voor manipulatie en slapheid.

*Zwakke punten:*

- Een 8 zaait verdeling om te zien waar iedereen staat.
- Een 8 vindt het moeilijk om van mening te veranderen.
- Als de woede opkomt, dan kan een 8 heel agressief zijn.
- Een 8 gedraagt zich zeer dominant.

*Een 8 in het team:*

- Een 8 werkt het liefst als leider van het team.
- Sociale relaties onder de teamleden vindt een 8 belangrijk.
- Een 8 werkt het liefst in een afgesloten gebied, want een 8 is geen echte teamwerker.

*Omgaan met een 8:*

- Kom op voor uzelf; wees vol zelfvertrouwen en benader een 8 direct.
- Schendt het vertrouwen van een 8 niet, want dit vergeeft een 8 u nooit.
- Respecteer dat een 8 ruimte nodig heeft om alleen te zijn.
- Stel uzelf kwetsbaar en gevoelig op (zonder zwak te worden), en een 8 toont u zijn/haar gevoelige en kwetsbare kant.

*Zelfontwikkeling voor een 8 (beginner):*

- Luisteren naar anderen, inleven in het standpunt en de gevoelens van de ander, anderen de ruimte geven.
- Toepassen van strategie en tactiek, onderhandelen, vooral bij conflicten.
- Signaleren en vragen stellen in plaats van de eigen mening poneren en confronteren.
- Impact matigen.
- Punten van overeenstemming zoeken in verschillende standpunten, zoeken naar compromissen en win/win-mogelijkheden.

- Impulsiviteit beheersen, consequenties overdenken alvorens te handelen.
- Naar effect op langere termijn streven in plaats van onmiddellijk resultaat willen bereiken.
- Stimulansen en beloningen uitstellen.

*Zelfontwikkeling voor een 8 (gevorderd):*

- Erkennen van rol bij negatieve situaties.
- Kwetsbaarheid en zwakheid onder ogen zien, angst voelen.
- Zwakkere gevoelens ervaren als teken van vooruitgang.
- Wordt uzelf bewust uw invloed op anderen en vraag dit na bij anderen.
- Realiseren dat een compromis niet hetzelfde is als toegeven.
- Opmerken wanneer u polariseert en escaleert.
- Onderzoeken waarom u regels overtreedt.
- Functie realiseren van buitensporig gedrag en confrontatie; hier kunnen echte gevoelens aan ten grondslag liggen.
- Onderkennen wanneer de eigen grenzen of die van anderen niet gerespecteerd worden, en waarom niet.
- Opmerken welke functie het opkomen voor zwakkeren heeft.
- Het positieve vinden in matigheid.

*Zelfontwikkeling voor een 8 (ontwikkeld):*

- Met de onbevangenheid van een kind dingen op u af laten komen zonder die te hoeven beheersen.
- De persoonsoverstijgende waarheid zien.

**Type 9**

*Levensmotto:* Hoe kan ik de harmonie bewaren zonder mijzelf helemaal weg te cijferen?

*Karakteristieken:*

- Een 9 kan moeilijk beslissingen nemen en twijfelt snel.
- Een 9 heeft moeite met het innemen van één standpunt.
- Een 9 eist weinig van anderen.
- Een 9 heeft geen behoefte om in de belangstelling te staan.
- Een 9 houdt van gezelligheid en lichamelijk contact.
- Een 9 weidt bij het vertellen van verhalen enorm uit en vervalt in herhalingen.

*Sterke punten:*

- Een 9 is vredelievend en een groot inlevingsvermogen.
- Een 9 is neutraal.
- Een 9 neemt geen impulsieve beslissingen.
- Een 9 wil een duidelijke structuur om beslissingen te ondersteunen.
- Een 9 neemt geen onnodige risico's.
- Een 9 onderhoudt warme banden met iedereen in het bedrijf.

*Zwakke punten:*

- De zachtmoedigheid van een 9 kan anderen erg boos maken, want een 9 kiest geen partij.
- Een 9 schuift heel wat zaken onder de tafel en denkt dat het zich wel op zal lossen.
- Een 9 kan eigenlijk geen 'nee' zeggen.
- Een 9 wil een deadline, maar heeft moeite om deze te halen.
- Een 9 heeft een relatief laag eigen tempo.
- Een 9 heeft een chaotische aanpak en kan rommelig zijn.
- Een 9 kan door het willen sussen van onderlinge meningsverschillen problemen erger maken die zonder het in de kiem te willen sussen vanzelf voorbij waren gegaan.

*Een 9 in het team:*

- Een 9 kan heel goed in een team werken, vooral wanneer het een homogeen team is.
- Een 9 houdt altijd het belang van het team in het oog.
- Een 9 functioneert slecht bij conflicten in het team.
- Een 9 hanteert traagheid om bij onenigheid zijn/haar gedachten te ordenen (binnen het team is deze tijd er vaak niet, wat tot spanningen leidt).

*Omgaan met een 9:*

- Zet een 9 niet onder druk, want daar kan een 9 niet tegen.
- Maak geen misbruik van het geduldige oor of de onbaatzuchtige hulp van een 9, want u raakt ze als vriend of vriendin kwijt (wanneer u het nog een keer doet).
- Onderbreek een 9 niet bot wanneer ze afdwalen.
- Geef een 9 een duwtje in de goede richting en geef een 9 de tijd.
- Toon uw genegenheid en affectie naar een 9 en geef uw waardering.

*Zelfontwikkeling voor een 9 (beginner):*

- Leren uiten van boosheid en intuïtieve gevoelens.
- Afvragen wat u zelf wilt.
- Uitvinden wat u wel wilt door af te strepen wat u niet wilt.
- Oefenen een standpunt in te nemen, te confronteren, uzelf duidelijk te uiten.
- Steeds opnieuw de belangrijkste prioriteit stellen.
- 'Nee' zeggen tegen nieuwe verplichtingen wanneer u al teveel op het bord heeft liggen.
- Positief omgaan met verandering.
- Minder ontwijken, meer conflicten aangaan en constructief oplossen.
- Een focus kiezen, plannen maken met tijdschema, deadlines en hulpmiddelen om u eraan te houden.
- Assertieve leiderschapsvaardigheden leren.

*Zelfontwikkeling voor een 9 (gevorderd):*

- Opmerken wanneer u zich bezighoudt met de verwachtingen van anderen.
- Opmerken wanneer het verdragend werkt om een onderwerp van alle kanten te bekijken.
- Passieve agressie, koppigheid en weerstand herkennen en de wens daarachter onderkennen; onderzoeken met welke andere strategie dat doel eventueel gerealiseerd zou kunnen worden.
- Onderkennen welke gevoelens onderdrukt worden en wat vermeden wordt met het doen van onbelangrijke dingen.
- Verandering accepteren als een onvermijdelijk onderdeel van het leven.
- Herkennen wanneer u anderen de schuld geeft als er iets mis gaat, in plaats van de eigen verantwoordelijkheid daarvoor te nemen.
- Onderkennen hoe u bepaalt of u het al dan niet eens bent met anderen.
- De eigen persoon niet kleineren, de eigen wensen belangrijk vinden.
- Accepteren dat kritiek niet negatief hoeft te zijn.

*Zelfontwikkeling voor een 9 (ontwikkeld):*

- Eigenliefde en eigenwaarde, en werkelijke liefde voor anderen.
- Prioriteit geven aan de eigen persoonlijke ontwikkelingsweg en daarin actie ondernemen.

## Nawoord

Met dit vijfde boek uitgegeven door Pateo komt een (voorlopig?) einde aan deze boekenreeks over ons bewustzijn en onze gezondheid (die eigenlijk twee kanten van dezelfde medaille zijn!). Ik ben heel erg dankbaar dat vraagstukken waar ik eigenlijk al ruim twintig jaar mee 'worstel' eindelijk een plekje hebben kunnen vinden in het grote geheel van wat ik nu allemaal meen te mogen begrijpen. U voelt misschien met mee wanneer ik spinnend als een poes erbaar hoeveel rust ik hierdoor heb mogen krijgen. Alles en iedereen die mij hierbij heeft geholpen wil ik daarom op deze plaats van harte bedanken.

Zoals ik in het eerste boek van deze reeks heb aangegeven, gelijk aan het begin, komt alle verwoorde kennis niet uitsluitend van mij. Ik krijg het van alle kanten aangereikt. Intuïtief weet ik wat hiermee kan doen, en dat doe ik dan ook. En naarmate ik meer nieuwe kennis absorbeer in het grotere geheel, krijg ik nog meer nieuwe kennis aangereikt. En wat misschien nog wel belangrijker is, ik beschouw het nadrukkelijk niet als mijn kennis. Deze kennis is van ons allemaal. Denken in (intellectueel) eigendom hoort bij de oude realiteit.

Wij creëren nu samen de nieuwe realiteit. Daarin is geen plaats meer voor bezit. Want via bezit proberen we macht uit te oefenen. En machtsdenken heeft inmiddels plaats gemaakt voor een veel krachtiger principe, namelijk het leven in harmonie met de natuurlijke dynamiek. Alles gaat zoals het gaat omdat het zo gaat. De natuur heeft haar eigen dynamiek, en het is een lachwekkende arrogantie dat piepkleine mensjes denken dat wij onze wil zouden kunnen opleggen aan de Natuur. Maar samen met de Natuur is niets onmogelijk!

Uw Wil geschiede. Vol angst en beven spreken gelovigen dit uit. Maar angst is de allerslechtste dienst die we onszelf en alles om ons heen kunnen bewijzen. Liefde, daar gaat het om. Onvoorwaardelijke Liefde. De Goddelijke Liefde zien we heel mooi terug in de Natuur, want God is Natuur. Liefde is onvoorwaardelijk geven, dus zonder de voorwaarde dat er wel weer iets voor teruggegeven dient te

worden. Bij het geven van onvoorwaardelijke Liefde worden geen balansen bijgehouden. Wij mogen de vruchten der Natuur plukken, zonder dat de natuur daar iets voor terugverlangt.

Om de onvoorwaardelijke Liefde in mijzelf te blijven voeden, want dat is in mijn geval nog steeds nodig, geef ik bewust ieder boek uit deze reeks gratis weg door deze onmiddellijk na verschijning digitaal op de website van Pateo.nl te zetten. Hiermee herinner ik mijzelf dat de door mij ontvangen kennis van ons allemaal is. Ik hoop ten zeerste dat deze kennis ook u mag helpen innerlijke rust te vinden.

Zoals ook benadrukt in het boek *Bewustzijnsdynamiek* gaat het in al deze boeken nadrukkelijk niet om de schrijver. Het is daarom ook helemaal niet belangrijk om te weten wie ik ben, althans niet voor u. Maar wellicht is het voor u wel behulpzaam wanneer u zich kunt inleven in mijn gewaarwordingen, gedachten en gevoelens, evenals in mijn drijfveren. Daarom geef ik tot besluit van de deze boekenreeks hier graag mijn 'cijfertjes' prijs.

persoonlijkheid	dominante Oerenergie	3 (Vuur)
	enneagramtype	1
karakter	jaar-, maand- en huiscijfer	7 - 9 - 3
	levensdoel	29/11

Emmen, 13 juni 2009  
Johan Oldenkamp

*Naschrift bij de tweede druk: Met grote dank aan Leo Coenders voor het signaleren van de schrijffouten in de eerste druk.*

Wilt u de cijfers van uw persoonlijkheid en karakter online voor u laten uitrekenen? Ga dan naar [www.Salveo4All.nl](http://www.Salveo4All.nl). De naamgeving van deze site betekent 'leven in goede gezondheid voor iedereen'.

## Overige publicaties van Uitgeverij Pateo

*Bewustzijnsdynamiek; Over Inzicht in de Schepping, het Einde der Tijden en de Zin van ons Leven*

ISBN 978-90-813871-2-5, 144 bladzijden, 2<sup>e</sup> druk

*Aanklacht tegen de overheid; Over het schenden van mensenrechten in Nederland*

ISBN 978-90-813871-3-2, 80 bladzijden, 1<sup>e</sup> druk

*Inleiding in de Salveologie; Over de wetenschap van leven in volle gezondheid*

ISBN 978-90-813871-4-9, 156 bladzijden, 1<sup>e</sup> druk

*Ethiek van leven en gezondheid; Waarborg voor waardig leven van voor het begin tot na het einde*

ISBN 978-90-813871-5-6, 52 bladzijden, 1<sup>e</sup> druk

Deze boeken zijn eveneens gratis als pdf-bestand beschikbaar via de website Pateo.nl, om op deze manier zoveel als mogelijk mensen te kunnen bereiken.

De letterlijke betekenis van Psychologie is Wetenschap van de Ziel. Maar wat weet de hedendaagse psychologie ons nog te vertellen over onze ziel? Waarom zijn onze psychologen en psychiaters het spoor feitelijk helemaal bijster?



We kunnen het huidige dwaals-poor van deze 'wetenschappen' terugvoeren op foutieve wissels getrokken door Descartes en Freud. René Descartes bracht een kuntsmatige scheiding aan tussen het denken en de waarneming. Mede hierdoor kwam ons gevoel eeuwenlang in hongersnood. En Sigmund Freud deed ons geloven dat psyche 'geest' betekent, in plaats van 'ziel'. Om het nog erger te maken liet hij ons ook nog een geloven dat ons 'ik' genaamd 'ego' gelijk was aan onze persoonlijkheid.

Dankzij de oorspronkelijke blunders van Descartes en Freud slaat de psychologie en de psychiatrie die wij heden ten dage kennen eigenlijk helemaal nergens op. Het doel van dit boek is om onze Wetenschap van de Ziel te zuiveren van de historische opeenstapeling van onjuistheden, en deze wetenschap weer te laten dienen waarvoor ze bedoeld is: het bevorderen van zelfonderzoek.

Wetenschap van de Ziel is het vijfde boek van psycholoog Dr. Johan Oldenkamp uitgegeven door Pateo, naast zes eerdere boeken van hem bij andere uitgevers. Van zijn hand publiceerde Pateo eveneens Bewustzijnsdynamiek, Aanklacht tegen de overheid, Inleiding in de Salveologie en Ethiek van leven en gezondheid.

