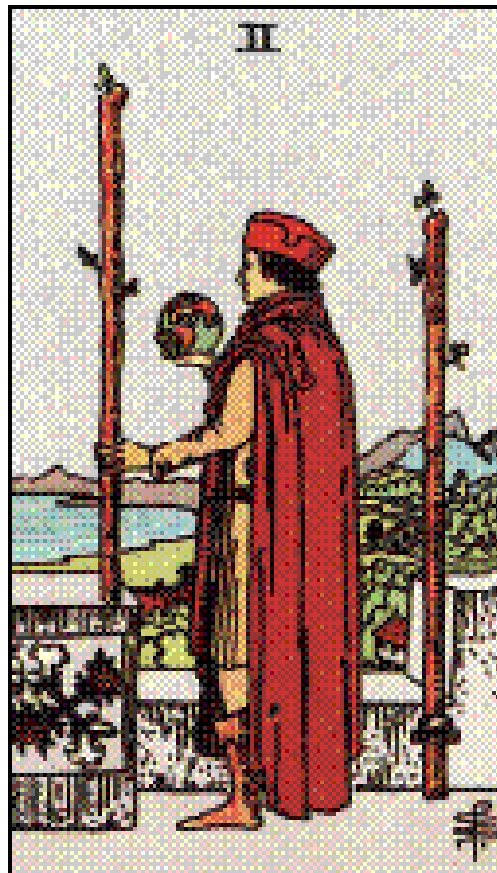


# Hovenier in eigen tuin



GROEI, VOLWASSENWORDING  
en autonomie in de biologische, emotionele en  
spirituele ontwikkeling

*Jan de Graaf*



## Hovenier in eigen tuin

### GROEI, VOLWASSENWORDING en autonomie in de biologische, emotionele en spirituele ontwikkeling

#### **ACHTERGROND**

*tijd voor Groei en Bewustwording*

Onderstaand artikel, geschreven vanuit mijn hoedanigheid als docent van het Essence College, geeft een indruk van een spirituele manier van kijken naar volwassenwording. Hoe worden we groot?

Naast de lichamelijke volwassenheid (letterlijk: volgroeid zijn), kennen we de emotionele, mentale en spirituele volwassenheid. Tegelijkertijd is een deel van ons ook nog kind. Vanuit onze volwassenheid zijn we gewend om een beetje neer te kijken op dit kinderlijke, emotionele en onhandige stuk van onszelf.

Toch realiseren we ons, dat we hierin niet alleen onze kwetsbaarheid maar ook onze spontaniteit, openheid en creativiteit ontmoeten. We worden dor en droog, als we in de volwassenwording het kinderlijke plezier, de levenslust, de verwondering en de behoefte aan echtheid en eerlijkheid verliezen.

#### **Groeien: hovenier in eigen tuin**

Alles wat leeft, groeit. Als mens vertonen we allerlei soorten gewenste en ongewenste groei. Om je eigen groei te begeleiden is het mogelijk hovenier te worden in je eigen tuin, zelfs als je van nature geen groene vingers hebt. Een beetje snoeien, rooien, mesten, planten en wieden kan iedereen leren.

Het doel is genieten van puur natuur: groei en bloei, ontdekkingen doen, jezelf ontplooien, je karakter ontwikkelen, de relaties met de mensen om je heen verbeteren. 'Innerlijk zo sterk worden, dat je kunt leven vanuit je hart'.

Groeien is natuurlijk, groeistuipen dus ook, net zo goed als nieuwsgierig zijn naar goede raad van tuinlieden met ervaring.

#### **Weerstand en misverstanden**

Helaas bestaan er nogal wat misverstanden over groei en persoonlijke ontwikkeling, onder andere dat je behoorlijk wat problemen moet hebben om hieraan te beginnen. Meestal wordt hier aan toegevoegd, dat er geen behoefte bestaat aan soft, zweverig gedoe en navelstaren. En dat gedoe met reading en healing is natuurlijk helemaal onzin.

Het is belangrijk om hier op in te gaan, omdat we, zowel als student als docent, regelmatig met weerstanden te maken krijgen. Velen worden regelmatig geconfronteerd met een sceptische partner, familielid of vriendin. In hoeverre is deze scepsis terecht - en hoe komen we in gesprek?

#### **Scepsis en beeldvorming**

Scepsis hoort bij een volwassen levenshouding. We weten wat we willen, we kunnen goed beoordelen of iets klopt of niet en we laten ons geen knollen voor citroenen verkopen. Ook zelfstandigheid en standvastigheid horen hierbij.

In een leersituatie zijn we op onze hoede, we nemen niet zomaar iets aan. En als het om leren over onszelf gaat zijn we extra alert. Wie zegt dat? Wat heb ik er aan? Wat is de bedoeling? Dit zijn logische, terechte vragen waar hele verstandige antwoorden op te geven zijn.

Het Essence College is specialist in persoonlijke en spirituele ontwikkeling. In onze folders, op onze website en in contact met anderen laten we zien, dat we hele normale mensen zijn en dat groeien heel gewoon is. Toch blijven de meest kromme beelden bestaan over wat we bij Essence doen. Natuurlijk is dit te verklaren uit verschillen in visie op het leven, bijvoorbeeld of je gelooft in groei of niet. Er is echter één belangrijke factor die bij alle groei, advies en leersituaties bepalend is voor de beeldvorming: je wordt kwetsbaar. Zeker als het niet om rationele maar om emotionele processen gaat ligt dit voor de hand. Om te groeien heb je je gevoel en je gevoeligheid nodig.

### Geen kind meer

In veel bedrijven heeft de laatste jaren een omslag plaats gevonden. Het is normaal geworden om cursussen te volgen die je ondersteunen om jezelf te verbeteren. Niet alleen om nieuwe vaardigheden aan te leren, maar ook om de collegiale omgang te bevorderen of je eigen specifieke stijl van leiding geven te ontwikkelen. Men is er aan gewend geraakt om zichzelf onder de loep te nemen. Er is dus duidelijk een doorbraak, al is dit maar een begin.

Vooraf voor mannen is 'met jezelf bezig zijn' heel lang taboe geweest. Iets voor watjes. Typische uitspraken: 'Ik ben toch geen kind meer. Ik ben o.k. zoals ik ben. Ik heb geen probleem. Ja, vroeger. Maar nu niet meer. Als jij vindt dat ik een probleem heb, dan moet jij dat maar oplossen. Ik heb nergens last van'.

Het beeld dat hieruit oprijst, is dat van een volwassene die zich zelfstandig, onafhankelijk en onaantastbaar verklaart. Jezelf stevig neerzetten is een tweede natuur geworden.

Als je deze houding in jezelf herkent merk je, dat je het lastig vindt om met kritiek om te gaan. Je voelt je gemakkelijk aangevallen. Als je wat verder nagaat bij jezelf, merk je ook hoe gecontroleerd je bent, hoe strak je de regie in handen houdt. De kust moet helemaal veilig zijn wil je jezelf bloot geven. Meestal is je partner de enige die jouw zorgen deelt. Geen wonder dat je neerkijkt op sentimenteel en soft gedoe.

Is dit een karikatuur? Voor velen niet.

### Groeien en zelfverwerking

Als je jezelf zo onkwetsbaar hebt gemaakt is de stap om in een groep te gaan zitten natuurlijk gigantisch. Je hebt er heel veel moed voor nodig. Het helpt om je te realiseren, dat je niet de enige bent, en ook, dat contact met anderen precies is wat je nodig hebt. Want, groeien doe je nooit alleen. Je leert van je partner, je kinderen, je collega's. Je karakter ontwikkelt zich aan de relaties met de mensen om je heen. Belangrijke factoren die groei bevorderen komen uit de relatiesfeer: aandacht, herkenning in anderen, delen van wat je bezig houdt, leren van elkaar, rolmodellen, inspiratie, altruïsme.

Iedereen die met groei bezig is heeft een bepaalde angst overwonnen om zichtbaar en dus kwetsbaar zijn en die 'volwassen', onaantastbare houding op te geven. Merkwaardig genoeg levert groei in gevoeligheid juist meer zelfvertrouwen op. En wat, als je juist heel erg kwetsbaar bent en open, en als je moeite hebt om bij jezelf te blijven in een groep mensen? Ook dan is er moed nodig om les te gaan nemen en geleidelijk te merken, dat je kunt leren bewust te blijven van je eigen ruimte en beter voor jezelf op te komen.

Hoe is dit dilemma tussen kwetsbaarheid en kracht ontstaan?

### Karaktervorming en volwassenheid

Adolescentie is een periode van rond 13 tot 24 jaar, waarin je groeit naar volwassenheid. In deze periode transformeer je van kind naar volwassen vrouw of man. Je laat het Kind achter je als 'kinderachtig'; je wordt voor heel veel dingen te groot. Maar, voor een evenwichtige ontwikkeling is het belangrijk, dat niet alles wordt weggegooid wat ook in

7. transcendentie  
6. zelfbeeld

5. zelfrealisatie

4. liefde ♥ affectie

3. respect

2. intimiteit

1. zekerheid

handen:  
geven en ontvangen;  
handelen

voeten:  
op eigen benen staan en  
stappen zetten

het chakra model

de 7 chakra's als stadia in  
persoonlijke ontwikkeling;  
zoals gebruikt bij  
het Essence College.

de volwassenheid kan dienen. Zoals spontaniteit, kinderlijk plezier en levenslust, creativiteit, direct contact met emoties, de specifieke helderheid die jonge adolescenten hebben over echtheid, eerlijkheid en oprechtheid.

Gelukkig blijkt het Kind, dat we ooit achterlieten, nog ergens te bestaan. Het is de drager van het vele in ons dat authentiek is en waarvoor we, Ouder geworden, zelf kunnen zorgen. Soms onderscheiden we een hele kinderschaar in en om ons heen: het angstige kind, het spontane kind, het dwarse kind, het creatieve kind - ze vormen aspecten van onze persoonlijkheid die we aan het integreren zijn. Zie zo'n groepje werknemers bij elkaar op een bedrijfsuitje en het Kind blijkt nog volop aanwezig, hoewel het voor sommigen moeite kost om te ontdooien. 'Leuk meedoen' is vanuit de volwassen houding een hele stap.

Groei neemt het oude mee in het nieuwe. Zelfs onze seksuele tegenpool blijft aanwezig: ook een man heeft tepels, ook een vrouw heeft kracht. Daarom zitten we in onze volwassenheid met een vreemde, tegenstrijdige mengeling van volwassen en kinderlijke eigenschappen, tussen mannelijke daadkracht en vrouwelijk inlevingsvermogen. 'Volwassen' blijkt alleen een biologische toestand te zijn. Als 'lerende mens' blijven we in emotioneel en geestelijk opzicht tot op hoge leeftijd 'in de groei'. Eigenlijk zijn we groot en klein tegelijk.

### **De groot - klein paradox**

Pubers vinden het vreselijk als hun ouders kinderachtig doen. Ook zelf willen ze worden aangesproken op volwassenen houdingen. In veel gezinnen worden ze al vroeg bij het overleg betrokken. Kinderachtig gedrag is taboe. Wie al te zielig doet ligt er uit. Je leert jezelf beheersen, sterk te staan, te incasseren.

De angst om af te gaan als je jezelf niet kunt beheersen is reëel, want wie toegeeft een emotioneel probleem te hebben krijgt hooguit goede raad, maar zelden begrip. Het leven is immers een wedstrijd om niet om te vallen. Vooral mannen hebben daardoor de neiging om zich in allerlei bochten te wringen om niet toe te geven als ze het moeilijk hebben. Ze houden zich dapper overeind, omdat het alternatief, de val, het einde zou betekenen van een onaantastbare positie. Het is krenkend als iemand suggereert dat je iets niet aankunt, dat je bang bent of dat je een stomme fout hebt gemaakt. Vaak wordt deze houding gezien als trots, omdat de faalangst die eronder zit niet wordt herkend.

In dit energieveld, dat sterk is gericht op overleven en zelfhandhaving, breng je iedereen in verlegenheid door over groei en ontwikkeling te praten. Verandering, beweging, emotie, flexibiliteit, spontaniteit - het zijn aanlokkelijke toverwoorden, maar niet voor mij. Ik heb immers geen probleem? Ik ben groot, ik ben klaar.

Ook veelgehoorde uitdrukkingen als 'onderuit gehaald worden', 'zich niet staande kunnen houden' en 'op je bek gaan' laten te zien, hoe wankel het evenwicht is in deze belevingswereld. Er is eerder sprake van jezelf poneren, dan van op eigen benen staan. En voor degene die, ondanks de betoonde heldenmoed, toch omvalt is het uiterst belangrijk, dat dit nooit aan zichzelf te wijten is. Er is altijd sprake van domme pech, ziekte, ontslag door reorganisatie, onvoorziene omstandigheden.

Standvastigheid, een belangrijke karakteristiek van volwassenheid, is hier een voor velen herkenbaar probleem geworden. Wat zijn de oorzaken en wat valt er aan te doen om groei weer mogelijk te maken?

### **Zelfstandigheid, Afhankelijkheid en Tegen-afhankelijkheid.**

In de chakra psychologie hoort de problematiek rond de volwassenwording bij de vijfde chakra, het keel, nek en schoudergebied. In onze groei naar volwassenheid vinden we hier de polariteit tussen klein en groot; het evenwicht tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid. Eigenlijk gaat het om een voortdurend, levenslang proces. Als mens zijn we voortdurend bezig een evenwicht te vinden tussen deze beide polen.

Als één van beide polen de overhand krijgt raken we uit evenwicht. De vervorming die dan uit de groot - klein paradox kunnen ontstaan heten afhankelijkheid (niet groot willen worden) en tegen-afhankelijkheid (je groot houden, niet klein willen zijn). Een enigszins klinische beschrijving van de extremen die dit proces kenmerken ziet er als volgt uit: (ontleend aan APO, Astrologie en Persoonlijke Ontwikkeling, door Jan de Graaf)

**Groot:** alleen gericht willen zijn op *onafhankelijkheid*. Hoofd, nek en schouders bepalen de expressie, de benen doen hun best het geheel te dragen. Moeite met vragen om hulp; autoriteitsproblemen. Angst om te vallen. Klein wordt geminacht; is soft, zwak, zielig; eigen gevoelens van onzekerheid, onmacht en hulpeloosheid worden verdrongen. Als zo iemand bijvoorbeeld ziek wordt zie je een doorslaan naar de andere pool: hulpeloos, zielig, klagend.

**Klein:** alleen gericht willen zijn op *afhankelijkheid*. Het borst-hals-keelgebied en de kaak zijn vaak gespannen, het activeren van de spanning levert gemakkelijk tranen of een verstikt gevoel op. Aandacht vragen, afhankelijkheid en (schijnbare) meegaandheid maskeren een diep gevoel van miskennis en kwaadheid. Angst om in de steek gelaten te worden. Groot wordt gewantrouwd, is koud, afstandelijk, niet gelijkwaardig, laat je toch in de steek, je moet het tenslotte alleen doen. Gevoelens van eigen kracht, zelfstandigheid en leiderschap worden verdrongen en ontkend. Bij doorslaan naar de andere pool zie je opeens de onverzettelijke, compromisloze, rancuneuze of makkende 'staker' verschijnen.

De angst die beide posities kenmerkt herkennen en bespreekbaar maken is een eerste stap om evenwichtiger met de groot-klein paradox om te leren gaan. Het grootste deel van deze angst is de angst om af te gaan; we generen ons immers voor kwetsbaar zijn. Daarom zijn de bovengenoemde voorbeelden vooral herkenbaar in anderen. Dat is een belangrijke tweede stap om de groot - klein paradox ook in onszelf waar te nemen en ermee te werken.

### **Relatieproblematiek**

We komen in de adolescentie los van onze ouders. We leren met vallen en opstaan om zelfstandig relaties aan te gaan. Om lief te hebben zonder te claimen, zonder al te afhankelijk te zijn en om anderzijds onze zelfstandigheid te behouden, zonder al te afstandelijk te worden. Samen met je partner en andere relaties leer je balanceren tussen deze polen.

Heel lang kan de relatie een bepaalde rolverdeling vertonen, waarbij of de één sterk afhankelijk is van een dominante ander, of waarbij beiden elkaar als het ware gevangen houden in een wederzijdse afhankelijkheid. Als één van beiden omvalt, stort het hele leven in.

Voor veel mensen is herkenbaar, dat er in de relatie een sterke spanning bestaat tussen ***aanhangelijkheid*** en ***afstandelijkheid***. Als de één toenadering zoekt, trekt de ander zich terug. Dit leidt niet zelden tot onbegrip, diep verdriet, verwijdering en scheiding.

Ook in dit patroon is het groeiproces te herkennen, waarbij elk van de partners aan het leren is om de kloof ik - jij, eigenbelang en altruïsme te overbruggen. Je kunt ook zeggen: bindingsangst en verlatingsangst wisselen elkaar af. Hoe kom je hiermee in het reine?

### **Jezelf zijn**

De kracht van volwassenheid is de realisatie een zelfstandig individu te zijn. Naarmate je groeit in bewustzijn krijg je vandaar uit voeling met het wezenlijke deel van jezelf. Dit is de ervaring van contact met de kern van je hart en de stilte in jezelf. Je kunt dit ook als ruimte of vrijheid ervaren, of gewoon als 'aanwezig zijn' zonder oordeel. Meestal heb je dan ook als vanzelf contact met je eigenheid, je unieke zijn. Vanuit dit wezenlijke deel van jezelf kun je heel goed voelen wat je in essentie nodig hebt en richting geven aan je ontwikkeling.

Bij volwassenheid hoort *alleen-zijn* en de realisatie 'uiteindelijk sta ik er alleen voor. Hier ben alleen ik verantwoordelijk'. De ontdekking van dit gevoel in onze jeugd en zeker in de puberteit is voor bijna elk mens een pijnlijke confrontatie. Er bleek niemand (meer) te zijn, die 'het' voor ons kan doen. De veilige binding met de ouders werd verbroken.

### **Alleen-zijn, eenzaamheid en autonomie**

Alleen-zijn gaat de meeste mensen slecht af. De behoefte aan gezelschap en de behoefte aan 'op jezelf zijn', in je eigen ruimte, lijken elkaar uit te sluiten. De meeste mensen

herkennen periodes in hun leven, dat noch het één noch het ander wilde lukken. Je kunt lijden onder een gevoel van isolatie, van geen contact kunnen maken, maar ook onder de drang onder de mensen te moeten zijn maar jezelf dan kwijt te raken.

'Saturdaynight fever', de koorts om uit te gaan en 'niets te willen missen' is een herkenbare uiting van dit dilemma. Maar, veel mensen herkennen ook een vaag gevoel van onrust, het is nooit goed zoals het is. Stilte, in gezelschap of in een winkel voelt beklemmend, in je eentje ergens naar toe is confronterend. Ook in dit dilemma is de groot-klein paradox actief. Het kind in ons vertaalt alleen-zijn naar eenzaamheid, verlatenheid. Daarom is er zelfs in de lift geruststellende muziek.

De kracht van de volwassenheid is, dat we dit gemis leren dragen. Vanuit onze autonomie, ons unieke zijn, vertalen we alleen-zijn naar aanwezigheid, zelfstandigheid. Het gemis herinnert ons aan de oerbron, en onze aansluiting op hemel en aarde. Wij maken hier op aarde ons huis. We maken het gemis draaglijk, we stoppen het niet weg. We leren dat het mogelijk is alleen te zijn en toch verbondenheid te voelen.

### **De diepere lagen van het proces**

Afhankelijkheid herinnert aan de hulpeloosheid en machteloosheid die we kenden als kind. Tegen- afhankelijkheid is een afweer tegen dit rotgevoel. We willen niemand nodig hebben. Op de andere pool zijn we op zoek naar iemand die er echt voor ons is, die ons volkomen begrijpt en nooit in de steek laat.

Voor iedereen die bewust wil groeien zijn dit herkenbare patronen. Ergens tijdens onze ontwikkeling zullen we hier aan moeten werken willen we verder komen. Want, eigenlijk zijn we nog steeds bezig om los te komen van onze ouders, terwijl het leven van ons vraagt zelf Ouder te worden, zodat we ook onze spirituele ontwikkeling ter hand kunnen nemen.

De mysticus George Gurdjieff (1872-1949) had in zijn ontvangkamer in Parijs een bordje hangen met het opschrift: 'zolang je nog met je vader of je moeder bezig bent, wat doe je dan hier?' De voornaamste methode die in zijn 'Instituut voor de Harmonische Ontwikkeling van de Mens' werd toegepast was 'Self-remembering', (bewust aanwezig zijn), een manier om 'wakker te worden' en in contact te komen met het autonome, wezenlijke deel van jezelf.

Bij de lessen intuïtieve ontwikkeling, bij healing, bij reading en bij coaching wordt je steeds aangesproken op je autonomie. Dit is de 'zelfstandige Ouder', die zich in elk mens kan ontwikkelen, en die verbonden is met de ervaring van aanwezig zijn in je hart. Door je hart te kennen en te openen naar jezelf en je emotionele kinderen is het mogelijk om de groot-klein paradox in balans te krijgen.

### **Groot en klein in de dagelijkse omgang.**

De groot-klein paradox is in het dagelijks leven ook meteen herkenbaar als het om gezag, om regels en wetten en plichten gaat. Wie is hier de baas? Wie heeft het voor het zeggen? De ene is van nature loyaal, de ander kijkt hoever ze kan gaan, een derde is beducht voor kritiek en heeft last van autoriteitsvrees. In het dagelijks leven worden deze kwesties meestal vermeden, bijvoorbeeld door veel overleg tussen ouders en kinderen en met leidinggevenden. Een van de effecten van intuïtieve ontwikkeling is, dat je duidelijker en helderder in het leven staat. Je leert assertief te zijn en grenzen te stellen, terwijl je de ander in zijn waarde laat.

Maar, regelmatig komt bij het bepalen van de onderlinge verhoudingen de onderliggende vraag aan de orde, waar je blijft met je autonomie, je eigen weten, je intuïtie als je in een leersituatie bent. Hoe is je verhouding tot de docent, de healer, de reader? Ook hier zie je de beide polen actief. Je voelt zowel de neiging om je groot te houden, als de behoefte aan begrip, aan gezien worden en steun krijgen. In alle volwassen contacten zijn deze behoeftes altijd voelbaar als een scherpe lijn tussen een warm contact van hart tot hart en het moment waarop je jezelf afhankelijk maakt en dus kwetsbaar. Je kunt ook zeggen, dat je aan het leren bent om op een nieuwe manier vertrouwensrelaties aan te gaan.

Het verlangen naar een Ouder, naar een Hoger Gezag, naar een God of Godin, naar Leiding blijft ook in onze volwassenheid bestaan. Het is belangrijk om daar richting aan te leren geven. Wij worden zelf Ouder. De kracht van volwassenheid is de realisatie een

zelfstandig individu te zijn. Maar, we hebben ook leiding en richting nodig van meer ervaren hoveniers die we kunnen vertrouwen. Het fenomeen Projectie en positieve en negatieve overdracht speelt hierin een belangrijke rol.

### **Projectief vermogen**

Projectie betekent, dat we innerlijke beelden buiten onszelf waarnemen. We zien wat we denken te zien. Soms worden we door de werkelijkheid gecorrigeerd (bijvoorbeeld: 'dat hondje blijkt helemaal niet zo schattig', of: 'ik begin spruitjes lekker te vinden', of ook wel: 'ik ben sterker dan ik dacht'). 'Plaatjes' ontdekken en doorprikken kan heel vermakelijk zijn.

Een belangrijk deel van groeien in bewustzijn bestaat er uit, deze verbeeldingskracht te bevrijden van negativiteit (kan niet, mag niet, hoort niet), maar ook om hem te leren richten op het eigen bestaan; de realiteit van liefdevolle relaties, voldoening in werk, in zinvolle bezigheden, in het oplossen van conflicten. Want, zodra dit projectief vermogen op de realiteit van het eigen, fysieke bestaan wordt gericht kan een ware transformatie tot stand worden gebracht. Zonder geloof, hoop en vertrouwen is verandering niet mogelijk.

Dit beeldend vermogen kan ons ook via de astrale beleving een hallucinerende wereld vol groei en ontwikkeling, glans en glitter voortoveren die we eigenlijk nog volledig op de grond moeten leren zetten.

### **Projectie en overdracht**

Bij projectie hoort zowel een Projector als een Beeld. Gewoonlijk spreken we van een 'Beeld' als het ongenueanceerd is. Een beeld is dan een bewustzijnsvernauwing die direct effect heeft op de omgeving en zo het eigen gelijk voortdurend bewijst. Dergelijke beelden zijn in principe ongenueanceerd en emotioneel geladen. De uitspraak 'zij is dom' is duidelijk gebaseerd op zo'n beeld of 'plaatje'; net als het even ongenueanceerde 'zij is geweldig'. In het contact met anderen spelen dit soort plaatjes een grote rol. Als jij iemand 'dom' of 'geweldig' vindt, staat deze aanname tussen jou en de ander in, zelfs als je niets laat merken. 'Overdracht' is daarbij eigenlijk een beter woord dan 'projectie'; er wordt een compleet energieveld overgedragen, vol verwachtingen en aannames. Je kunt dit leren voelen; m.a.w. bewust worden van het wederzijdse energiespel. Als jij 'plaatjes' hebt, kun je die herkennen en terugnemen ('wegblazen'). Als iemand anders jou een dom gansje vindt, kun je dat voelen als een plaatje en het buiten de deur houden of bespreekbaar maken. Plaatjes zijn lastig in de onderlinge communicatie, omdat ze echt contact verhinderen.

Zodra er sprake is van een gezagsverhouding wordt de overdracht dikwijls bijzonder spannend. In wezen is het een soort contract: ik vertrouw jou, ik geef je de leiding. Jij bent gids, baas, docent. De tegen-overdracht is de acceptatie van de rol. Zolang beiden zich bewust zijn van de rollen, de beperkingen en grenzen van de onderlinge verhoudingen gaat het goed. De rol staat gelijkwaardigheid en hartscontact niet in de weg. Wanneer gaat het fout?

### **Positieve en negatieve overdracht**

Bij overdracht in gezagsituaties is de oervorm de Ouder-Kind relatie. Zoals gezegd, daar is niets mis mee, zolang beiden zich bewust zijn of willen worden van de processen die zich afspelen. Bijvoorbeeld, als de één in deze relatie de alwetende autoriteit gaat uithangen of de ander de dwarse puber. Bij positieve overdracht wordt de Ouder op een voetstuk geplaatst. Zij zal me begrijpen, beschermen en redden. Positieve overdracht kan gemakkelijk omslaan in *negatieve* overdracht als de Redder niet aan de verwachtingen voldoet. Dan is de Ouder per definitie een ongeïnteresseerde / boze / neerbuigende / straffende autoriteit / heks / tiran. Iemand met negatieve overdracht is altijd in verzet, ook al is dit gemaskeerd met onderdanigheid. Iemand met positieve overdracht is in wezen heel eisend.

**Inhaken:** als twee projecties op elkaar ingrijpen is sprake van inhaken. Er ontstaan koppels: Werknemer - Baas, Burger - Overheid, Slachtoffer - Dader vormen net zo gemakkelijk een 'archetypisch koppel' als Drenkeling-Redder / Leider-Volger / Ouder-

Kind. Maar, je kunt natuurlijk ook inhaken op de uitdaging van een vechtersbaas, een verleidster, een loverboy.

**Tegenoverdracht:** de Ouder gaat in op de wensen en eisen die worden gesteld en voelt zich niet meer vrij. Als Ouder wordt je zelf afhankelijk - je haakt in op de overdracht. Je voelt dit b.v. als irritatie, ongeduld of verplichting, als onterechte eisen - of als sympathie: je gaat de Goede Ouder uithangen. In beide gevallen ben je bevangen. Eigen verlangens, beelden en projecties van het 'Kind in de Ouder' spelen hierin een grote rol. Ook de tegenoverdracht komt dus in twee soorten voor: positief en negatief. Dat maakt de situatie ook zo ingewikkeld en verwarrend. Zeker als kwetsbaarheid en afhankelijkheid een rol spelen kunnen scheve verhoudingen tot misbruik leiden.

### **Groot worden door anderen klein te krijgen**

Helaas komt dit soort Ouder-Kind overdracht ook in relaties voor, die in principe gelijkwaardig zijn, zoals in het huwelijk, onder vrienden en collega's. Als je iemand in de rol van Kind kunt dwingen, ben jij de baas. Standverschil, ras, geslacht, de verkeerde kleur haar of de foute schoenen, alles kan als aanknopingspunt dienen.

De meeste mensen hebben hier slechte ervaringen mee vanuit de opvoeding, in het gezin en op school. Het schoolplein is bovendien één van de meest competitieve arena's ter wereld, hier moest je jezelf handhaven, een plek verwerven. Pesten en treiteren is daar een groot probleem. Veertig procent van de kinderen werd ooit gepest. In onze sociale omgeving lopen dus zowel gepesten, pesters als machteloze toeschouwers rond. Bij persoonlijke ontwikkeling is dit een belangrijk thema om te onderzoeken en te helen, omdat de overdracht vanuit deze ervaringen de ontwikkeling van volwassen verhoudingen in de weg staat.

### **Volwassen relaties**

Als partner, ouder, baas, gezagsdrager - maar ook als cliënt en als hulpverlener - word je onbedoeld en dikwijls volkomen ongemerkt tot onderdeel van een patroon. Vaak is dit de reden voor onoplosbare conflicten en verwijdering. De loyale, positieve overdracht slaat om in negatieve overdracht. Deze overdracht bestendigt de Ouder-Kind relatie: zo blijf je kind / klein. Dit is, zoals gezegd, een 5<sup>e</sup> chakra proces.

Natuurlijk speelt de beleving in alle andere chakra's ook een rol. Vooral de competitie vanuit de derde chakra kan het lastig maken om in een gelijkwaardige verhoudingen te komen. Dit uit zich op talloze manieren, van elkaar voortdurend de loef af willen steken, alle aandacht naar je toetrekken, nooit ongelijk toegeven, ontzettend lange tenen, per ongeluk expres feiten verdraaien en alles verkeerd opvatten, nauwelijks bedekte wrok en mok en haat en nijd en roddels en verwijten en elkaar het licht in de ogen niet gunnen, tot grote moeite om de ander te steunen of om sorry te zeggen.

**Sorry** is spijt, een gevoel dat hoort bij je hart. Vaak wordt sorry verward met schuld bekennen en dus verwijten naar je hoofd krijgen. Dan hoort spijt niet bij hart maar bij klein; je moet je deemoedig buigen voor je rechters. Dat soort afgedwongen spijt kan eigenlijk alleen maar tussen samengeklemden tanden geuit worden en heeft niets met echte spijt te maken. Spijt van het hart is een van de emoties die bij de volwassenheid hoort. Spijt kan leiden naar mededogen, naar verzoening, naar compassie en vergeving. Hierin zijn de bovenste chakra's actief.

### **Groot worden als inwijding**

Natuurvolken kenden inwijdingsrituelen voor de overgang van jongen naar man en van meisje naar vrouw. De gemeenschap verschaftte een veilig kader waarbinnen je die belangrijke overstap van klein naar groot kon maken.

In onze tijd moeten we daar zelf voor zorgen. Natuurlijk door aandacht voor het proces dat onze eigen kinderen doormaken. Maar ook door voor onszelf alsnog manieren te creëren om stappen te kunnen zetten naar Ouder zijn. Zowel het Essence Geboortecollege, met het jongeren programma, als de cursussen man-zijn en vrouw-zijn dragen hier aan bij.

Het is belangrijk om onze **worsteling** met de groot-klein paradox te zien als een noodzakelijk initiatieproces. Een soort kinderziekte om te overwinnen op weg naar (meer) volwassenheid. De onontkoombaarheid van het proces kan ook ontroeren. We voelden ons verlaten, alleen, we moesten het helemaal zelf doen. En nu blijkt dit alles puur natuur, een oerbeleving, waar iedereen mee te maken krijgt. Elk mens gaat door de hellekant van het alleen-zijn, de verlatenheid van het alleen staan; om uiteindelijk de verbondenheid te voelen met anderen, met de mensheid, met de kosmos.

### **Energie transformeren**

Wat kunnen we doen als we gevangen zitten in de negatieve emoties van overdracht en tegen-overdracht? Als Ouder (baas, adviseur, docent) krijgen we niet zelden opeens van alles over ons heen; maar ook in al onze andere rollen: vriendin, broer, leerling, reiziger, burger. Carl Gustav Jung (1875-1961) zei in verband met overdracht (transference) ooit, dat zijn patiënten het recht hadden om hem 'ziek' te maken; juist daardoor kreeg hij informatie over wat er aan de hand was en kon hij helpen.

In een perfecte wereld zijn alle beelden en plaatjes uitgebannen en is alle pijn opgelost. Zoals iedereen weet zit de dagelijkse praktijk vol verwachtingen, misverstanden, spelletjes en schijnbewegingen, zowel van anderen als van onszelf. Door wat oprechter te worden kunnen we transparanter worden, en meer hart brengen in onze relaties. Toch zal in veel van onze contacten altijd de 'ruis' overblijven van wat niet wordt gezegd maar wat wel wordt gevoeld. Hartscontact is vaak zo schaars, dat het overrompelt.

Als je leert om energie te transformeren kun je ervoor zorgen dat je steeds weer in de simpelheid van je hart kunt komen. Je laat negatieve energie gaan; je bent in jezelf krachtig genoeg om overal waar je bent heel te blijven of weer te worden.

Je leert ook de negatieve overdracht van je eigen Kind op je innerlijke Volwassene herkennen in de signalen van 'geen zin' of als je, uit koppigheid of trots, tegen je eigen belangen ingaan. Jezelf saboteren gaat tot het verleden behoren.

### **Verschillende paden naar bewustwording en groei**

Met deze informatie over persoonlijke groei naar autonomie en volwassenheid is het mogelijk om in het ruime aanbod aan alternatieve vormen van bewustwording en zelfrealisatie onderscheid te maken tussen verschillende stromingen.

De meeste vormen van groei hebben een voorkeur voor de ene of de andere pool in de groot-klein paradox. Varianten waarbij veelvuldig sprake is van mondig maken, assertiviteit, verantwoordelijkheid, je eigen leven bepalen en succes hebben bevorderen *tegen-afhankelijkheid*: soft is zielig; het klagende kind moet flink worden. Als daarentegen 'bij je gevoel komen', jezelf uiten of verdriet verwerken de basishouding bepaalt, bestaat het gevaar om de pool van de afhankelijkheid teveel te benadrukken. Natuurlijk is het belangrijk om onze kennis van elementaire groeiprocessen te gebruiken om tussen deze beide klippen door te varen.

Er is ook een derde weg: het probleem van de volwassenwording wordt gewoon overstegen; 'wij houden ons niet bezig met persoonlijke groei en met psychologie maar met spirituele zaken'. Hier staat het misverstand centraal, dat je spiritueel kunt groeien zonder je emotionele ontwikkeling aan te pakken. Veel cursussen en opleidingen op alternatief gebied ontlopen dit hete hangijzer door een strakke hiërarchie. De leer, de goeroe de docent bezet de ene pool van de groot-klein paradox en de cursist de andere.

### **Energiewerk, meditatie en reading**

Vooraf scholen met een oosterse achtergrond zijn gericht op het overstijgen van emoties door de rust, de kalmte en de concentratie van meditatie. Het is waar, dat meditatie (wij noemen het energiewerk) helpt om niet alleen mentaal maar ook emotioneel meer in balans te komen. Je bent in staat om jezelf beter te concentreren, negatieve emoties los te laten en jezelf te bevrijden van de grauwsliuer aan vage, onbestemde gevoelens die je hele dag kunnen kleuren. Je komt helder en duidelijk in het nu te staan. Maar, het is belangrijk, dat die helderheid in je hoofd een verankering krijgt in de verschillende bewustzijnslagen van je onderste chakra's.

Wanneer je door de lessen een zekere mate van bekwaamheid in jezelf concentreren en

het loslaten van negatieve gevoelens hebt opgedaan (en dat kost tijd!) opent zich via de Readeropleiding de beleving van de werkelijkheid op een totaal andere manier. We noemen dit 'het pad van het innerlijk licht'.

Je leert communiceren vanuit je wezenskern. Je ontdekt op dit pad veel over wie je in essentie bent en wat je wezenlijke doelen zijn op aarde. In dit eigen heldere weten liggen de antwoorden op levensvragen.

### **Helder zien, helder voelen, helder horen, helder weten ...**

Vaak wordt dit beschouwd als een bijzondere gave die alleen voor bepaalde mensen is weggelegd. Wij gaan er van uit, dat iedereen helder geboren is en in staat om energie te lezen, dat wil zeggen om helder waar te nemen wat er aan de hand is. Intuïtieve ontwikkeling wil zeggen: het eigen weten, de oorspronkelijke, natuurlijke helderheid en vitaliteit weer aan kunnen aanspreken die we hadden als kind.

Zoals gezegd, om goed te kunnen readen is het nodig om een proces van persoonlijke bewustwording te hebben afgerond. Sommige mensen 'zien' of 'voelen' van alles maar vinden het moeilijk om de juiste woorden te vinden om dit respectvol en waardevrij te communiceren. Nog belangrijker is om te leren helder te blijven in contact met anderen. Zowel jezelf gemakkelijk kwijt raken in contact als moeite om jezelf in te leven en teveel af te gaan op je eigen beelden en inzichten is hierbij aan de orde.

Ik denk dat de meeste mensen het wel met me eens zullen zijn als ik zeg, dat je de pijn van anderen niet kunt lezen of lenigen als je vermijdt je eigen pijn te voelen. Bovendien weet je dan ook niet wat werkelijk nodig is en wat echt helpt. Leren lezen is daarom allereerst een training om met emoties om te gaan, te gronden, aura's (de uitstraling van mensen) te voelen; het effect van 'plaatjes' (vaste beelden en overtuigingen) te ontdekken enz. Dit alles leer je in de Bio 1,2 en 3 en de Healing Opleiding. De intuïtieve kennis die je in deze cursussen opdoet wordt in de reader opleiding uitgebreid en gebruikt om je helderheid op wezensniveau verder te ontwikkelen.

### **Ongeduld**

Er wordt wel gezegd, dat we als mens zo rond de 30 jaar emotioneel volwassen zijn. We hebben dan alle oerervaringen die het leven brengt ondergaan. Vervolgens zijn we de rest van ons leven bezig om dit alles een plek te geven en via Ouderschap (ook als rolmodel en leider) door te geven.

Groeien gaat altijd door, en als je een enigszins bewuste hovenier bent geworden, weet je dat je er zowel beleid als geduld bij nodig hebt. Soms ben je een heel seizoen bezig om een goede voedingsbodem te creëren of om eerst oud zeer op te ruimen voor je opnieuw kunt planten.

In onze haastige tijd worden er nogal eens cursussen aangeboden die je in één weekend het walhalla beloven. Of een korte, intensieve training om ineens een hele grote stap te zetten. Vanwege de haast, de intensiteit en niet te vergeten de noodzaak om te scoren zijn dat soort trainingen nogal eens zo resultaatgericht, dat er weinig ruimte is voor respect, Niet voor intuïtieve groei, niet voor je emoties, niet voor weerstanden, die moeten immers uit de weg worden geruimd.

### **Intuïtieve ontwikkeling voor wezen, lichaam en ziel**

Onze benadering is uniek, omdat je stap voor stap alle aspecten van persoonlijke en spirituele ontwikkeling krijgt aangeboden. Ook in de basiscursussen zit, ook voor mensen die al veel hebben gedaan, genoeg om leuke ontdekkingen te doen en zich ontzettend te vermaken. In elke les zit een juweeltje.

Veel mensen hebben zich **mentaal** sterk ontwikkeld, of vanuit een idee of methode. Ook worden er cursussen aangeboden in sjamanisme of op astraal gebied - 'buiten het lichaam' dus. Er zijn allerlei cursussen en methoden van healing, met magie, met engelen of wezens. Bij Essence komt dat alles pas aan de orde als je een stevige ondergrond hebt ontwikkeld en je ook in de fysieke en de emotionele lagen kunt werken. Je fysieke en emotionele basis moet stevig zijn om niet in het **hoger bewustzijn** te verdwalen. Met andere woorden: in gedachten, 'op astraal' – kan alles; 'in de stof', het gewone leven wordt de houdbaarheid ervan getest.

Bovendien: voor groei is continuïteit nodig. Een cursus hier of daar zet geen zoden aan de dijk. Ook als je eerste motivatie niet is om het beroep van healer of reader uit te gaan oefenen, bieden onze opleidingen een samenhangend geheel voor je persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

### **Thema cursussen**

Groei is als een zich openende bloem. Elke cursus is uniek. Sommige thema's komen elke keer weer aan de orde, ze verdiepen zich of laten een nieuw aspect zien van wat je dacht al te kennen. Het wonder van leven ontvouwt zich elke keer weer anders.

Sommige van de hierboven genoemde thema's worden specifiek in de themacursussen of in de opleidingen als Vrouwencollege en Reader-Coach uitgediept. In alle cursussen en opleidingen staat groei in bewustzijn en zelfverwerkelijking centraal. Er zijn vier thema cursussen die specifieke onderwerpen aanbieden, geënt op de ontwikkelingsprocessen in de chakra's.

#### **Je eigen leven creëren** - innerlijke leiding en creërende kracht (1<sup>e</sup> - 4<sup>e</sup> chakra)

De intensiteit van je creërende kracht herken je als je op stroom bent en in contact met jezelf. Deze vitale levensstroom leiden en begeleiden is het doel van deze cursus. Vanuit de thematiek rond de 1<sup>e</sup> tot en met de 4<sup>e</sup> chakra gaan we oude patronen en ingesleten opvattingen opruimen. Nieuwe vermogens aanspreken. Je innerlijke vuur opstoken. Hoe kun je een licht zijn op je eigen pad? Hoeveel richting, voldoening, zelfvertrouwen en zekerheid is er in je leven? Aandacht voor het kind in jezelf en de weg naar volwassenheid en autonomie?

#### **Leven vanuit je hart** - tussen je schouders gaan wonen (4<sup>e</sup> chakra)

Hoeveel enthousiasme, blijdschap, plezier is er in jouw hart? Hoeveel genegenheid gun je jezelf? Is er ruimte, stilte, vrijheid genoeg in je hart?

Met je hart stem je jezelf af, op jezelf, op anderen. Je kunt je hart dus ook nog verliezen of afsluiten als het je teveel wordt. In deze cursus werk je aan het geleidelijk bevrijden van je hart om zo weer in de waarheid en de eenvoud van genegenheid te komen.

Hart en 'havingness' in de wereld: 'havingness' is datgene, wat je jezelf en je hart toestaat om zomaar te mogen hebben. Je havingness vergroten is oude verhalen over wie je bent of mag zijn herzien of helemaal loslaten.

#### **Relatie en communicatie** - communiceren met hart - (4<sup>e</sup> - 7<sup>e</sup> chakra)

Deze cursus gaat over zeggenschap in je leven; helder en duidelijk overkomen in contact. De cursus is een grote schoonmaak in het relatieveld van jezelf, partner, werk, familie. We werken aan het loslaten van oude standen en het creëren van nieuwe verbindingen.

De essentie van relatie is contact: je voelt je gehoord en gezien. Er is iemand die luistert; er vindt een ontmoeting plaats. Er is wederzijds respect en waardering. Dit is het hartniveau van de relatie. In het contact met jezelf en anderen kan de communicatie vanuit oude beelden en ervaringen de overhand krijgen. Het essentiële verdwijnt dan naar de achtergrond.

#### **Man zijn / vrouw zijn** - contact met je creërende kracht als vrouw / als man

Leven vanuit je seksuele geaardheid maakt specifieke krachten vrij. Aanwezig zijn in je vrouwen of mannenlichaam brengt je in contact met vitale, creatieve energie die verbonden is met levensvreugde, zelfwaardering en doelgericht bezig zijn. Rond man zijn / vrouw zijn leven sterke beelden. Er zijn ingesleten patronen, idealen en vooroordelen om te onderzoeken en los te laten.

© 2009 Uitgeverij Inspiratie / Jan de Graaf

Meer informatie over dit alles o.a. in AT (Astrologie en Therapie), in 'De Hemel heeft voeten in de aarde' en in APO (Astrologie en Persoonlijke Ontwikkeling) en AW De Astrale Werkelijkheid – *het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld*.

Uitgeverij Inspiratie / Jan de Graaf – [www.inspiratiesite.nl](http://www.inspiratiesite.nl)



# ACTUELE ONTWIKKELINGEN

*in astrologisch perspectief*

**'er zullen tekenen zijn in Zon, Maan en Sterren'  
(Openbaring van Johannes)**

## APOCALYPS NOW

Naarmate 2012 nadert zijn er steeds meer mensen die voortekenen menen te zien van een grote transformatie die ons te wachten staat. Wat is daarvan serieus te nemen?

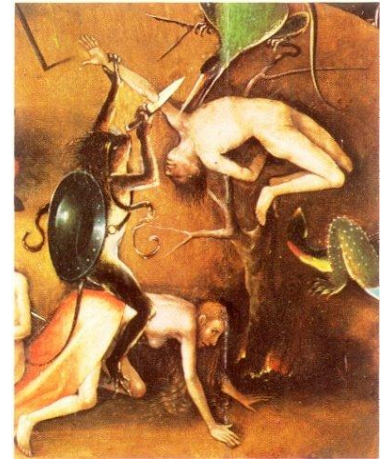
Doemdenken is van alle tijden. Elk jaar staat er wel ergens een profeet op, die het einde der tijden voorspelt. De meeste religies kennen een Eindafrekening, een laatste Oordeel, een laatste Dag. Zo'n Apocalyps ('uiteindelijke openbaring') is in de New Age, niet een ondergang maar een ommekeer. Tijdens de overgang van het Vissentijdperk naar dat van de Waterman zal een soort hemel op aarde worden gevestigd.

Dergelijke voorspellingen gaan meestal vergezeld van de verwijzing naar een astronomisch feit, een samenstand van planeten, een komeet, soms ondersteund door ingewikkelde berekeningen. 'Galactische uitlijning' bijvoorbeeld die in 2012 gepaard zal gaan met 'het openen van een poort naar hoger bewustzijn'. Vermoedelijk zullen er ook wel weer mensen op een berg gaan staan om de zondvloed te overleven - of zich maandenlang in een donkere grot terugtrekken om zich tegen kosmische straling te beschermen, zoals een aantal jaren geleden in Rusland gebeurde.

## Toch is er wel degelijk wat aan de hand

In een reeks artikelen die ik daarover geschreven heb ga ik in op de tijdgeest in astrologisch perspectief. De bedoeling is om zowel onszelf en onze persoonlijke en spirituele ontwikkeling beter te begrijpen, als de ontwikkeling van het collectief, de mensheid, waarin we zijn ingebed. De volgende artikelen werden eerder gepubliceerd of als lesmateriaal verspreid. Je kunt ze vinden, lezen en downloaden op

[www.inspiratiesite.nl/achtergrond.html](http://www.inspiratiesite.nl/achtergrond.html)



**DE APOCALYPS**  
(HET LAATSTE OORDEEL)  
(ca 1482, detail) door Jeroen Bosch  
geschilderd tijdens de Uranus-Neptunus conjunctie in die jaren)

## Inhoud

### ASTROLOGIE voor de 21e eeuw

frisse, originele en inspirerende informatie over astrologie en persoonlijke ontwikkeling. Een serie artikelen die je kunt downloaden van internet.

### COACHING

#### en chakra psychologie

Persoonlijke ontwikkeling gebaseerd op de zeven bewustzijnslagen en de dynamiek van het evenwicht.

### PRAKTIJK

#### Jan de Graaf

Reading, coaching, astrologische consulten, workshops en cursussen

### BOEKEN

Verkrijgbare titels van de uitgeverij inspiratie en manier van bestellen.

jan de graaf uitgeverij *≡* inspiratie

boeken op het gebied van astrologie en persoonlijke ontwikkeling door Jan de Graaf  
KvK 29033590 - Btw nr 569 37 957 B 01 - Bank 54 25 580 - Zuwe 32 - 2411 ZK Bodegraven  
[www.inspiratiesite.nl](http://www.inspiratiesite.nl) - email: [jang@inspiratiesite.nl](mailto:jang@inspiratiesite.nl) - tel 0172 - 645950

# ASTROLOGIE VOOR DE 21E EEUW

## WELKOM OP DE INSPIRATIESITE

De inspiratie website geeft toegang tot frisse, originele en inspirerende informatie over astrologie en persoonlijke ontwikkeling. Informatie die bruikbaar is voor jezelf, je eigen horoscoop en je eigen leven. Je krijgt inzicht in de kosmische achtergrond van belangrijke gebeurtenissen en prominente personen.

Ook over coaching en chakra psychologie vind je hier uitgebreide informatie.



## HET AQUARIUS TIJDPERK EN DE HOOP OP 2012

Over de Eindtijd, de Maya kalender, voorspellingen voor het jaar 2012, Astrale inspiratie en beïnvloeding en de hoop op een grote bewustzijnsverandering. De conjunctie van de 'mysterieplaneten' Uranus en Pluto heeft in de jaren zestig gezorgd voor een spurt in bewustzijn. Hier begon de tijd van Flower Power, anti-autoritaire opvoeding en 'Mei68'. Alle thema's van toen komen terug nu ze van 2008 - 2015 opnieuw een aspect maken.

[Lees meer](#)



## APOCALYPS NOW

De Renaissance (wedergeboorte) was een 'kanteltijd', een revolutie in bewustzijn. We zien een opmerkelijke parallel met de planeetstanden van nu en de voorspellingen over de Eindtijd met Kerstmis 2012. Het was de eeuw van Nostradamus, Calvin en Luther, van de Turk als Antichrist, van crisis en angst voor de toekomst - maar ook van grote ontdekkingsreizen en de opbloei van kunst en cultuur. Er was voorspeld, dat in 1484 een 'Kleine Profeet', een nieuwe Messias, het levenslicht zou zien; dat was rond de geboorte van kerkhervormer Maarten Luther. Zijn horoscoop werd zelfs vervalst om hem als heilsbrenger te kunnen propageren. Welke openbaring staat ons in 2012 te wachten?

[Lees meer](#)



## MILLENNIUM: MUNDANE ASTROLOGIE

*Saturnus en de Mysterieplaneten in actie in de wereld vanaf 1945: wonderen gebeuren elke dag.* Een tijd van hippies, maar ook van angst voor de bom. Deze reis door de naoorlogse jaren - de ismes en idealen, de angsten en obsessies van de fifties tot en met heden - geeft een diepgaand inzicht in de werking van deze vormende krachten in onze eigen horoscoop. Met een uitstapje naar 'LEBENSREFORM': de door Neptunus en Pluto geïnspireerde vernieuwingsbeweging rond 1900: Jugendstil, Reform, Art Nouveau en Naaktcultuur: de wortels van de huidige New Age

[Lees meer](#)



## REVOLUTIE IN BEWUSTZIJN

De Copernicaanse Omwenteling: hoe onze kijk op de hemel en op astrologie veranderde. We kwamen tot het besef, dat de hemel groter is dan de aarde, maar maakten we onszelf daarmee niet kleiner dan nodig? Hierin ondermeer een opmerkelijke verklaring van de Turkse schrijver en historicus Orhan Pamuk over de afwijzing van het lijnperspectief in de schilderkunst door de Islamitische wereld, zodat daar de ontwikkeling van nieuw perspectief stagneerde. Hij beschrijft de onrust die ontstaat onder de miniatuurschilders aan het hof van de Sultan, als ze voor het eerst westerse schilderijen zien die met lijnperspectief zijn geschilderd.

[Lees meer](#)



## DE MYSTERIEPLANETEN

Uranus, Neptunus en Pluto, de spelmakers van het lot. Met o.a. informatie over het zonnestelsel als model van ons kosmische zelf en onze plek in het heelal. Wat doen ze in je horoscoop? Wat mag je de komende jaren van ze verwachten? Voor welke persoonlijke keuzes kom je te staan?

[Lees meer](#)



## BASICS in astrologie:

wat is het en wat kun je ermee? Over het duiden van planeten, tekens, huizen en aspecten. Voorbeelden van transits; o.a in de horoscoop van Julian Assange, de oprichter van WikiLeaks.

[Lees meer](#)



## WESTERS FENG SHUI

Jezelf in harmonie brengen met de kosmos. Waarom blijft STONEHENGE ook na 5000 jaar fascineren? Wat valt er eigenlijk te zien en te beleven? En hoe kun je die beleving meenemen naar huis?

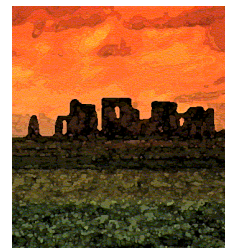
### Deel I ORIËNTATIE IN DE KOSMOS

De spirituele dimensie van Zenith en MC.

### Deel II YGGDRASIL - DE WERELDES

Bouw je eigen Stonehenge. Oefeningen om je verbonden voelen met Hemel en Aarde.

[Klik hier >>](#)



## LIBER DE VITA

een baanbrekend werk uit de Renaissance over astrologie, magie en gezondheid door Marsilio Ficino. Het voorwoord dor Charles Boer geeft een goed beeld van de ontwikkelingen in die tijd en de betekenis van Ficino voor de psychologische astrologie

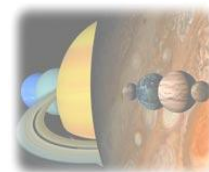
[Klik hier >>](#)



## ONDER CONSTRUCTIE / PUBLICATIE IN 2011

### DE ANTI- AUTORITAIRE ERFENIS:

Uranus en Pluto vormen tussen 2012 en 2015 zeven keer een vierkant. Deze knarsende en schurende planetaire energie brengt alle anarchistische thema's van de sixties weer tot leven: wat niet buigt zal barsten. Uranus speelt met de mythe van de vrijheid: van bevrijding tot fundamentele vrijheid. Daarnaast zijn er mogelijkheden voor de reparatie van Saturnus: je eigen broek ophouden en je eigen weg gaan. In aanbouw



### NEPTUNUS IN VISSEN

Wereldwijd kosmopolitisme. De uitdaging om gestalte te geven aan de nieuwe mens. Neptunus loopt vanaf april 2011 in het teken Vissen. In aanbouw.



### HET BETERE KOFFIEDIK

Navigeren op de sterren : transits en persoonlijke ontwikkeling. In aanbouw.



## COACHING en chakra psychologie

kostenloze downloads:

### HOVENIER IN EIGEN TUIN

Groei, volwassenwording en autonomie in de biologische, emotionele en spirituele ontwikkeling. Naast de lichamelijke volwassenheid (letterlijk: volgroeid zijn), kennen we de emotionele, mentale en spirituele volwassenheid. Tegelijkertijd is een deel van ons ook nog kind. Vanuit onze volwassenheid zijn we gewend om een beetje neer te kijken op dit kinderlijke, emotionele en onhandige stuk van onszelf.

[Lees meer >>](#)

### FILOSOFIE & TEMPERAMENT

Ken Jezelf! Op zoek naar innerlijk licht. Van Socrates en Plato tot de Stoïcijnen. Als je de Griekse geschiedenis nagaat begrijp je wel waarom ze daar zowel de filosofie als de democratie moesten uitvinden: het was een driftig, wraakzuchtig volk, dat best wat hulp en aanmoediging kon gebruiken om zich te leren beheersen. Op de tempels in Delphi stonden aanmaningen om in alles maat te houden en niets te overdrijven, waaronder de bekende spreuk 'Ken Jezelf' (gnothi seauton). Op deze spreuk is onze cultuur nog steeds gebaseerd. [Lees meer >>](#)



## VASALIS EN DE KRACHT VAN EEN STERK KARAKTER

Het gedicht 'Uittocht' en de horoscoop van M. Vasalis. De poëtische schokgolven van Vasalis zijn nog lang niet uitgewoed. De krachtige beeldentaal die uit haar verzen spreekt is fris gebleven. Over het gedicht 'Uittocht' in de bundel Vergezichten en gezichten (1954), wordt verschillend geoordeeld. Er is onder andere gesuggereerd dat dit gedicht over waarheid en leugen gaat; of over de bijbelse uittocht uit Egypte en dat 'blootsvoets' zou slaan op het doen van boete. De uittocht zou haar inspiratie betreffen, zodat ze hierna niets meer schrijven kon. Het gedicht is vooral uitzonderlijk vanuit het perspectief van persoonlijke groei. Je kunt het lezen als een radicale oproep om jezelf te vinden en van daaruit te leven. [Lees meer >>](#)



## IK VIND MEZELF TE DIK

Overgewicht en astrale energie. In gesprek met Jolanda K. over eten, afvallen en 'het intuïtieve dieet'. Het kernwoord voor de maagchakra is *voldoening - Voldaan zijn*. Een onvoldaan gevoel op emotioneel niveau vertaald zich gemakkelijk naar een verstoord eetritme. Overeten is een patroon; evenals de tegenhanger hiervan: uit balans zijn door 'ondereten', te kieskeurig zijn, een slechte eetlust, moeite hebben met de opname en het verteren van voedsel.

[Lees meer >>](#)



## NOG MEER ...

Op de Inspiratiesite vind je een aantal korte en langere artikelen over diverse onderwerpen, waaronder verschillen tussen Reiki en intuïtieve ontwikkeling; en

'**Pietje en zijn Vriendjes**' - mijn eerste boek, een curieus tijdsbeeld dat ik schreef op 8 jarige leeftijd ... met een verwijzing naar het chanson 'avec le temps' van Leo Ferre' - [lees meer >>](#)

**CV Jan de Graaf:** [www.inspiratiesite.nl/achtergrond1.htm](http://www.inspiratiesite.nl/achtergrond1.htm). Voor een uitgebreid curriculum en publicatielijst klik naar:

[www.inspiratiesite.nl/CV%20en%20publicatielijst.pdf](http://www.inspiratiesite.nl/CV%20en%20publicatielijst.pdf)



## INFORMATIE OVER ASTROLOGIE

op mijn website: <http://www.inspiratiesite.nl> informatie over

\* de [Planeten](#) - een rondgang door de astronomie, de mythologie en de psychologie van de kosmos;

\* je [Kernkwaliteiten](#) en je Sterrenbeeld

\* de [Maan](#) in je horoscoop en de Maankalender

## PRAKTIJK

### Jan de Graaf en cursussen

JAN DE GRAAF is astroloog, lichaamsgericht therapeut, docent intuïtieve ontwikkeling en auteur van diverse boeken op het gebied van persoonlijke groei.

PRAKTIJK: astrologie en persoonlijke ontwikkeling

\* JE GEBOORTEHOROSCOOP: een consult duurt plm 2 uur. Het gesprek wordt opgenomen en op cd gezet. € 135,-

\* JAARHOROSCOOP: als vervolggesprek; hoe is het gegaan, waar sta je nu en wat zit er dit jaar voor je in het vat. € 110,-

\* RELATIEHOROSCOOP: drie sessies met je partner om samen te kijken naar jullie relatie. Pakket € 375,-

\* PAKKET HOROSCOOP EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING: je horoscoop plus een kennismaking met individuele begeleiding in twee vervolgssessies. Pakket € 245,-

\* READING EN COACHING: beter functioneren van binnenuit  
Een sessie Reading en Coaching kost € 80,-

AFSPRAKEN: MAIL [jang@inspiratiesite.nl](mailto:jang@inspiratiesite.nl) / tel 0172-645950

### Cursussen en workshops

Kijk op de website van het Essence College waar ik les geef voor een overzicht van de mogelijkheden vwb intuïtieve ontwikkeling en de opleiding tot Healer, Reader en Reader-Coach.

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

## BOEKEN

op het gebied van astrologie  
en persoonlijke ontwikkeling

### BOEKEN EN PUBLICATIES

In de loop der jaren heb ik diverse boeken geschreven op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Op de website vind je 'inkijkjes' van deze boeken om een indruk te geven van de inhoud.

### BESTELLEN:

door overmaken op rekening, nr. 54 25 580 t.n.v. Uitgeverij Inspiratie te Bodegraven. **Verzendkosten:** bij bestellingen vanaf € 40,- betaalt u geen verzendkosten; daaronder een bijdrage van € 2,- per zending. Voor alleen de Maankalender cq het Rebirthing boekje is dit € 1,-. Verzendkosten naar België op aanvraag.

'Mythen van de Dierenriem' en 'Astro Cards' zijn in herdruk. APO - Astrologie en Persoonlijke ontwikkeling is uitverkocht. Verkrijgbaar zijn momenteel:

📖 **De Astrale Werkelijkheid** – *het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld*. Astrale energie doorzien helpt om je zekerder te voelen, minder beïnvloedbaar te zijn en stelt je in staat om helderheid te verkrijgen waar eerder alles mistig leek. Je leert om misleiding en illusies te doorzien en met meer gemak je eigen groei te bevorderen. Zie de tekst hiernaast. ISBN 97- 90-71495-07-6 Paperback 192 pag. € 18,90

📖 **Rebirthing** - *verbonden ademen* informatieboekje over de Rebirthing Ademmethode. Je adem is in computertermen de *interface* tussen voelen en denken. Rebirthing is een ademhalingsmethode die je in contact brengt met je eigen levensenergie. Deze methode verlost je van belemmeringen en psychische spanningen, zodat je zowel fysiek als geestelijk vrijer kunt ademen. Zowel de ademtechniek wordt beschreven als het persoonlijke proces dat hierdoor in gang wordt gezet. De adembevrijding maakt bewust van grenzen en beperkingen zodat die kunnen worden opgeruimd. Ook het hyperventilatiesyndroom en vijf dominante bewustzijnsfactoren die belangrijk zijn voor geestelijke en emotionele groei worden beschreven, alsmede het toepassen van de affirmatie techniek.



Informatieboekje, 22 pagina's, met foto's, 5e herziene druk € 3,25

📖 **De Hemel heeft Voeten in de Aarde** - *astrologie als persoonlijk en spiritueel pad*. Astrologie gaat over onze oriëntatie in de ruimte; het leven op aarde en de goden van vuur, lucht, aarde en water die ons daarbij van oudsher terzijde kunnen staan. Tot ver voorbij de Renaissance waren hemel en aarde innig verbonden. Je kon de hemel 'lezen' om te weten hoe het hier beneden toeging, maar ook andersom. De kwaliteiten van planeten en tekens waren overal op aarde zichtbaar. Alles wat mooi en zacht is en lekker ruikt toont de kwaliteiten van Venus; Mars openbaart zich in ijzer en ruzie en de kleur rood; wie in de greep van Saturnus was geraakt en dus ten prooi aan depressie of ziekte kon genezen door Venus in te zetten: een bloemetje naast je bed, druiven eten, lichte opbeurende lectuur en zo meer. Het bloemenstalletje in de hal van het ziekenhuis doet nog steeds goede zaken; maar we zijn tegenwoordig de sleutel kwijt om het verband te zien. Veel van onze gewoontes en tradities verwijzen naar een tijd, dat je de wereld astrologisch kon duiden. Voor de moderne astroloog is dat nog steeds zo. 'Planeten' zijn gewoon natuurkrachten die we in en om ons heen kunnen waarnemen en waardoor we onszelf en de mensen om ons heen beter kunnen begrijpen. ISBN 97- 90-71495-04-3 Paperback 224 pag. € 14,50

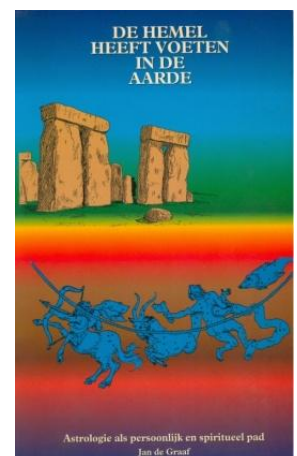


**DE ASTRALE  
WERKELIJKHEID**  
*over het ontwikkelen van bewustzijn in de  
droomwereld*

### Wat is echt - wat virtueel?

De invloed van tv en internet maakt, dat we virtueel overal bij aanwezig zijn. Maar, hoe echt is een ervaring, hoe oprecht zijn onze contacten via de sociale media? De grenzen tussen de 'echte' en de 'virtuele' werkelijkheid gaan steeds meer vervagen.

Dit boek gaat over intuïtie, helder weten - en hoe je kunt focussen op wat wezenlijk belangrijk voor je is. Al lezend onderzoek je de stof waarvan dromen zijn gemaakt - en dus het wonder van de slaap en van astraal bewustzijn.



## 📖 **MAANKALENDER** - verandering en groei van maand tot maand

Een uniek middel om de invloed van de Maanfasen in je leven te volgen en er gebruik van te maken! De nieuwe Maan is van oudsher beschouwd als een nieuw begin; een tijd om te zaaien, dingen helder te krijgen en anders aan te pakken. Zo'n nieuwe Maan valt altijd in een bepaald huis van je horoscoop. Je krijgt de kalender daarom met een computerberekening. Daarop is precies te zien in welke huizen (ervaringsgebieden) van je horoscoop de nieuwe Manen vallen - en dus ook welke thema's deze maan(d) voor jou van belang zullen zijn! De kalender begint op het moment van bestelling, waarvoor je de datum-, tijd- en plaats van geboorte op moet geven. 5e herziene druk, met computer uitdraai persoonlijke gegevens; inclusief verzendkosten. Prijs € 9,- plus verzendkosten € 10,-



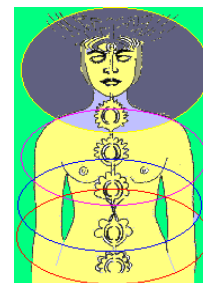
## 📖 **PROJECTIE, OVERDRACHT EN TEGENOVERDRACHT**

Beeldvorming en 'plaatjes': de vicieuze cirkel van beelden. Zowel in persoonlijke relaties als bij alle vormen van hulpverlening, coaching, reading e.d. is beeldvorming bepalend voor het succes of falen ervan. Projectie heeft ook een helende werking in contact: 'gezien worden' is van levensbelang. Reader voor de Coaching opleiding. Ringband, 19 pagina's, € 10,-



## 📖 **CHAKRA PSYCHOLOGIE**

Persoonlijke ontwikkeling, zeven bewustzijnslagen en de dynamiek van het evenwicht. Bewustwording is in tegenstelling van wat vaak gedacht wordt geen mentaal proces. Je kunt van alles gelezen hebben en ontzettend veel begrijpen - en emotioneel nog aan het begin staan van een daadwerkelijk veranderingsproces. Chakra psychologie bestaat dan ook voornamelijk uit oefeningen om de verschillende lagen van bewustzijn die ze vertegenwoordigen beter te leren kennen. Reader voor de Coaching Opleiding. Ringband 18 pagina's € 10,-



## 📖 **HET HELEN VAN WROK EN MOK**

De kunst van het wraak nemen, quitte spelen, vergeven en zegenen in de emotionele werkelijkheid. Eigenlijk gaat het steeds weer om een proces van uit je trots stappen om in je hart te komen en de verschillende manieren om dat te bereiken. Reader voor de Coaching opleiding. Ringband 20 pagina's € 10,-



## 📖 **ASTROLOGIE EN THERAPIE** - wegen tot verandering en groei

De kenmerken van een aantal belangrijke op ontplooiing gerichte therapievormen en de koppeling aan astrologie komen uitgebreid aan de orde: Gestalt, Jung en op Jung gebaseerde astrologie, Psychosynthese, Process Oriented Psychology, Lichaamsgerichte Therapie. De horoscopen van de stichters van deze scholen geven een verrassend inzicht in de aard van hun leer en methodiek. Door deze horoscopen als voorbeeld te nemen wordt tevens een verhelderende indruk gegeven van de manier waarop astrologie inzicht kan verschaffen en essentiële thema's kan aangeven die van belang zijn bij de persoonlijke ontwikkeling. Ringband, 85 blz., met afbeeldingen. Nog enkele exemplaren € 12,50



**Bestellen:** zie de informatie op de vorige bladzijde.