



inspiratie

Uitgeverij  Inspiratie

boeken op het gebied van persoonlijke groei

door Jan de Graaf

Zuwe 32 - 2411 ZK Bodegraven

KvK 29033590 - Bank: 54 25 580

btw nr 569 37 957 B 01 / email: jang@inspiratiesite.nl

info: www.inspiratiesite.nl - tel. 0172 - 645950

Nieuw!

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

ISBN/EAN: 978 90 71495 07 6 /
NUR 720

Paperback met afbeeldingen,
192 blz.;
prijs € 18,90



WAT IS ECHT EN WAT IS 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.



Lees alvast de inhoudsopgave
en een inkijkje in het eerste hoofdstuk

INHOUD

Hieronder een samenvatting van de inhoud.

1. De stof waarvan dromen zijn gemaakt

Het wonder van slaap en van astraal bewustzijn. Hoe weten we dat we wakker zijn en niet verdwaald in de droom van een ander? Het sublieme in onszelf en in de natuur. Contact met de bezielde wereld en de zuigende invloed van sirenenzang. Het schoonmaken van de zintuigen en het effect van hypnose, narcose, morfine en endorfine: lichaamseigen gelukzaligheid.

2. Oriëntatie in de droomtijd: chakra's en meditatie

De wereld wordt elke dag opnieuw geschapen als we die bezielen met onze aandacht. Een beschrijving van de zeven chakra's als mogelijkheden tot zelfkennis en innerlijke leiding. Intuïtie, het zesde zintuig en het gebruik van telepathische informatie.

3. Houvast in je eigen hart

Door een punt van bewustzijn te maken geven we onszelf een plek in de droomwereld. Vanaf dit punt kunnen we wakker blijven en de plaatjesmachines in werking zien. We maken kennis met de motor achter al ons handelen en met de kracht van ons eigen hart – het spirituele centrum.

4. Het dwarse, creatieve Kind

Als het onze ouders niet is gelukt om het dwarse kind in ons te temmen, zullen we het zelf moeten doen. Het doel is om dwarse energie om te zetten in creativiteit – en om al te gedweë energie op te stoken naar eigen doelen, eigen wensen, een eigen weg. Leven op het grensvlak van wat we zelf Willen --- wat we van anderen Moeten.

5. De kracht van het woord

Verbeelding is het vermogen om je iets zo levendig voor te stellen dat het echt lijkt. Ook negatief geloof realiseert zich: sommige geloven zijn ziekmakend en levensondermijnd.

6. Affirmaties: inspiratie en bemoediging

Autosuggestie en hypnose; woorden en gedachten in actie. Affirmaties, de kracht van positief denken.

7. Buiten jezelf: zweven en steigeren

Uittreden en buiten jezelf raken: astrale boosheid. Overeten en onvoldaanheid.

8. Doelgerichtheid en astrale energie

Astrale energie kan helpen of hinderen om steviger in ons lijf te zitten en onze doelen te bereiken.

9. Relaties, contact en ontmoeten

Astrale sluiers in contact. Volwassen relaties: intimiteit en autonomie. Gedachten lezen. Relatievelden schoonmaken.

10. Het wezenlijke zelf

Gedachten over wie wij zijn en wat wij hier op aarde komen doen. Contact met wezens, met en zonder lichaam; goeroes, voorouders, geleidegeesten, engelen.

11. Healing – het zesde zintuig in actie

Healing en leven vanuit je hart; leren omgaan met verandering.

Copyright © 2010 Jan de Graaf te Bodegraven.
Alle rechten voorbehouden.

De stof waarvan dromen zijn gemaakt

*We are such stuff as dreams are made on;
and our little life is rounded with a sleep.*

*Van dezelfde stof zijn wij als onze dromen
en ons kleine leven wordt besloten met een slaap.*
De tovenaars Prospero in William Shakespeare's
toneelstuk 'de Storm' (The Tempest).

De astrale werkelijkheid

'Aster' betekent ster; 'astraal' verwijst naar sterrenlicht, het zachte schijnsel van de sterrenhemel op een maanloze nacht en de dromerige sfeer die dan wordt opgeroepen. Wie dit meemaakt in de natuur, ziet hoe alles in een onwezenlijk licht komt te staan. En merkt ook dat die sfeer een speciaal effect heeft, bijvoorbeeld op hoe dit voelt in het lichaam.

Deze soort astrale energie kent iedereen, niet alleen in de natuur. Ook op een pleintje of in een gebouw kan zo'n speciale sfeer aanwezig zijn, waardoor een wat onwezenlijk, dromerig gevoel ontstaat. Ook in contact met anderen komt dit voor. Iemand die hiervan veel 'om zich heen heeft hangen' zuigt ons gemakkelijk mee in een onwerkelijke, hypnotiserende toestand. Soms vinden we dat leuk, vaak ook niet, het kan unheimisch zijn. Bepaalde astrale ervaringen zoeken we juist op – elke kunst en cultuuruiting heeft iets betoverends. We kunnen verdiept zijn in een boek, meegesleept worden door een film, verdwijnen in de hallucinerende muziek op een iPod, wegdromen bij van alles eigenlijk. Is dat erg? Nee natuurlijk, we hebben dergelijke verstrooiing net zo nodig als eten en drinken. Maar, 'de stof waarvan dromen zijn gemaakt' kan ons behoorlijk in de weg gaan zitten als het gaat om bewustwording. Droomachtige denkbeelden en gevoelens komen overal tevoorschijn waar helderheid is gewenst. Ze horen bij elkaar.

In dit hoofdstuk kijken we naar de verschillende manieren waarop astrale energie zich manifesteert. Een van de bekendste is wegzakken, concentratieverlies, je ogen niet open kunnen houden of onmogelijk nog langer kunnen luisteren. Op school, tijdens een vergadering of gewoon tijdens een gesprek doet dit fenomeen zich heel vaak voor. Wat gebeurt er dan eigenlijk?

Vertrekken: knikkebollen en gapen

Ook tijdens de lessen intuïtieve ontwikkeling hebben sommige mensen in het begin moeite om zich te concentreren. Ze zakken opeens weg, zitten te knikkebollen of vinden het moeilijk om stil te zitten.

Ontspannen niets doen is voor veel mensen een lastig kunstje. Enerzijds lijkt deze toestand op verveling, je krijgt de neiging om op te staan en iets leukers te gaan doen. Vandaar de onrust. In ons jachtige bestaan is relaxed naar iemand luisteren ongewoon geworden. Het levenstempo is daarvoor te zeer toegenomen. Als we oude films bekijken valt op hoe traag die gesneden zijn.

Maar, ontspannen is wel precies wat we doen als we in bed liggen en de slaap zoeken: zwaar worden, dieper ademen, wegglijden . . . Niet alleen ontspanningsoefeningen zijn slaapverwekkend, het gaat daarnaast ook om een duidelijk psychisch fenomeen: astrale energie. Een soort deken, een hypnotische, slaperige sfeer, die je onweerstaanbaar meezuigt. We vechten tegen de slaap of de verveling. Meestal lukt het om dit af te schudden en weer wakker te worden. Waarom is dit – en wat is er tegen te doen?

Slaap, dromen, dagdromen en hypnose

Elk mens heeft slaap, dromen en dagdromen nodig om af te koppelen en bij te tanken. Kinderen die 'doeken' of op hun duim zuigen zie je voor je ogen vertrekken. Ook volwassenen hebben er een handje van om zomaar weg te dromen. Je kunt gemakkelijk zien of iemand wakker is of ver weg, verdiept in bezigheden of gedachten.

Slaap en mijmerij zijn eerste levensbehoeften, we kunnen niet zonder, net als ademen. Slapeloosheid is moordend, iemand uit z'n slaap houden is een van de ergste martelmethodes. Slaap is aantrekkelijk en aanstekelijk. Als iemand in gezelschap gaat gapen is het voor de aanwezigen ontzettend moeilijk om niet mee te doen en een geeuw te onderdrukken. Praten over slaap, zoals hier, kan je hoofd opeens vol watten stoppen, je oogleden worden al zwaar, je voelt het verlangen in je opkomen om weg te glijden. Dit is precies de truc die hypnotiseurs toepassen om de poort naar het astrale droomgebied te openen. De stem van de hypnotiseur gaat met je mee en houdt je bij de les in het astrale gebied van emotionele herinneringen, toestanden, verhalen. 'Hypnos' is Oudgrieks voor 'slaap', de bewustzijnstoestand waarin de goden tot ons spreken . . .

Bewustzijn: helder voelen, weten, zien, horen, ruiken, proeven

Bewustzijn is precies wat de naam al zegt: bewust aanwezig zijn. Via onze zintuigen nemen we op zo'n moment zowel onze binnenwereld als de buitenwereld helder waar. Wanneer we een meditatietechniek toepassen, maar ook tijdens een wandeling in de natuur of zomaar gewoon op straat kan het gebeuren, dat we opeens helemaal aanwezig zijn. Onze aandacht is even niet in beslag genomen door gedachten of bezigheden.

De bedoeling van bewustwording is om deze helderheid gemakkelijker op te kunnen roepen. Indien nodig of gewenst halen we onszelf uit gepruttel van stemmingen of discussies in ons hoofd en zijn we weer helder, zonder oordeel aanwezig in het hier en nu. Vanuit dit heldere bewustzijn kunnen we de situatie overzien, betere keuzes maken en doelgericht bezig zijn. Aandacht is hierbij cruciaal. Onze aandacht is meestal in beslag genomen, we raken geboeid door van alles, onze zintuigen zitten verstopt met denkbeelden, weetjes, stemmen, smaken, geuren. We kunnen echter leren om onze aandacht te gebruiken als een lens die het licht van bewustzijn kan focussen.

Waar blijft bewustzijn als we slapen?

In wezen gaat het om een groot mysterie. Waar zijn we, als we slapen of verdiept zijn in gedachten? De meeste mensen zijn echt helemaal weg tijdens de slaap; velen kunnen zich bij het ontwaken alleen vaag herinneren dat ze gedroomd hebben, maar meestal ook dat niet. Helemaal weg – en in de ochtend weer helemaal aanwezig. Of toch niet? Meteen als we wakker worden schiet ons hoofd weer vol gedachten, kriebelen de emoties in ons lijf, voelen we het appel van het dagelijks bestaan. Een groot deel van ons leven speelt zich af op de automatische piloot.

En toch, via bewustwording blijken we ook in onze slaap aanwezig te kunnen zijn en bijvoorbeeld te weten dat we dromen en wat we dromen. We kunnen zelfs leren om in te grijpen als we het in onze dromen een beetje te bont maken. Voor de een is dit vanaf de kindertijd heel gewoon, de ander bereikt deze helderheid pas na een lang proces van vechten tegen de slaap; en de hardnekkige klevigheid van dromerige, astrale energie.

Bewust en onbewust

Wanneer we sterk polariseren, zoals bij 'bewust' en 'onbewust', ontstaat meteen een lastig te beheersen energieveld. Polariseren

is strijden. We raken gevangen in een van de polen en vechten tegen de andere. Immers: als we 'slapen' hebben we weerstand om uit de droom geholpen te worden – en als we wakker willen blijven, vechten we tegen de slaap.

Door onszelf eenzijdig te richten op bewustzijn, ontstaat vanzelf een andere pool van onbewustheid, vol half ingevulde en ongerealiseerde verwachtingen, ideeën en overtuigingen, maar ook vol vage, onheldere, geheimzinnige en soms bedreigende denkbeelden en gevoelens. Twee werelden, twee totaal verschillende landschappen en in het overgangsgebied, op de grens, wemelt het van de ideeën, beelden, verwachtingen en projecties.

Vergelijkbare splitsingen zien we overal: Denken en Voelen, Wetenschap en Poëzie, Man en Vrouw, Eigenbelang en Algemeen belang, Lichaam en Geest, Leven en Dood, Met en Zonder Lichaam, Yang en Yin, Buitenwereld en Binnenwereld, Licht en Donker. En dus ook bij:

Wakker	Slaap
Bewust	Onbewust
Heldere waarneming	Droomwaarneming
Dagbewustzijn	Astraal Bewustzijn

Als we deze tegenstellingen invoelen krijgen we zowel een indruk van het contrast, als een inzicht in wat ze gemeen hebben en de manier waarop ze elkaar zouden kunnen vinden. Want, om ons bewustzijn te vergroten kunnen we zowel werken met licht als met donker. We kunnen zowel helder onderscheid maken en dus polariteiten scheppen, als toenadering zoeken en de partijen bij elkaar brengen; de gespletenheid opheffen en het breukvlak helen. Intuïtieve ontwikkeling gebruikt beide paden.

Sirenenzang: de zuigkracht van astrale energie

Misschien zijn de kenmerken van astrale energie bij het lezen van deze tekst al merkbaar. Door de aandacht te vestigen op onbewustheid, slaap en dromerigheid wordt deze vorm van astrale energie meteen werkzaam – dus ook de neiging om af te dwalen, te gapen, stukjes twee keer te moeten lezen enzovoort. 'Toenadering' betekent hier: niet vechten tegen de slaap, maar de verleiding om te dwalen ondergaan en zo aan den lijve ondervinden hoe astrale energie werkt.

De held Odysseus deed iets dergelijks toen hij het betoverende maar gekmakende gezang van de sirenen wilde horen. Hij stopte de oren van zijn scheepsgezellen vol was, zodat ze het schip niet in extase op de rotsen konden varen, en liet zichzelf aan de mast binden om op die manier de verleiding te ondergaan. Het gezang riep een ontzettend verlangen in hem op om alles in de waagschaal te leggen en naar de zingende godinnen op de rotsen te varen, maar zijn mannen konden zijn smeekbeden niet horen en zeilden kalm aan het gevaar voorbij.

Het wonder van de slaap en astraal bewustzijn

Het mysterie van de slaap en de astrale werkelijkheid die ermee verbonden is nodigt uit om te ontdekken en te leren. Wonderlijk, hoe alles wat leeft slaap nodig heeft. Niet eens zozeer om uit te rusten, want dat kan ook met de ogen open. Nee, na zoveel uren wakker zijn is het onherroepelijk tijd om te vertrekken, om helemaal weg te zijn in een andere wereld. We kunnen aan onze huisdieren zien wanneer ze dromen en we nemen aan dat alle dieren die slaap nodig hebben dat doen. Van dolfijnen is bekend, dat ze, al zwemmend, nu de ene en daarna de andere hersenhelft laten slapen – en dus dat ze voortdurend half dromen, half waken. Ze ontwikkelden dit vermogen waarschijnlijk omdat in zee nergens een plek is om je veilig terug te trekken.

Stel je de aarde voor, één kant wakker, in het licht, de andere kant donker, gehuld in een astrale wolk van dromen. Een ring van morgenrood kondigt de nieuwe dag aan; hier wordt de

natuur wakker en beginnen vogels te zingen. Avondrood kleurt de schemerzone, waar de natuur vóór het invallend duister een veilig heenkomen zoekt voor de nacht.

Een veilige plek om te dromen

Evolutionair is het vreemd dat die gevaarlijke behoefte aan slaap door natuurlijke selectie niet is verdwenen. Integendeel, juist het ritme van waken en slapen heeft een scala aan typische gedragingen in het leven geroepen. Dieren die slapen hebben een plek nodig om dat te doen, een veilige omgeving. Voor hoefdieren is dat de kudde, voor jagers een nest, leger, hol of grot. Sommigen houden zelfs een winterslaap – waar zou zo'n beer van dromen? Of is hij in zijn astrale gedaante tussen de sterren te vinden?

Mensen hebben huizen met daarin aparte kamers met bedden; elk mens heeft ergens zijn bed. Prachtig, om je bij elk mens dat je ontmoet ook zijn bed voor te stellen! En, wie aan zijn bed denkt, kan aan zijn oogleden voelen hoe het bed roept. Wie, heel even maar, toegeeft aan die roepstem, kan in zijn hoofd en vervolgens in zijn hele lijf het effect merken. Het is de slaap die roept. Het bed, het kussen zijn uitnodigend, oogleden worden zwaar, we krijgen de neiging om toe te geven en slaperig te worden. En we hebben wat beslistheid nodig om het effect van zo'n 'plaatje', zo'n hypnotisch, kleverig beeld los te laten en weer wakker te worden.

Hypnos en Morpheus, goden van de slaap en de droom

Morpheus, de god van de droom, neemt ons in de armen en voert ons mee. Waarheen? Dromenland is niet ver weg, maar vlakbij, toch lijkt het alsof we in een totaal andere wereld terecht komen. Morpheus (Oudgrieks, 'de vormgevende', klinkt als 'morfuis') kon volgens de Grieken elke vorm aannemen, in de fantasie kan alles. Hij woonde, net als zijn vader Hypnos (klinkt als hiepnos), in een donkere grot. Rond de ingang bloeit de papaver, de klapproos die ook als kollebloem of heksenkruid bekendstaat. Naar hem is morfine genoemd, de pijnverzachter. Net als heroïne, dat de Heros, de held in ons wakker maakt, wordt morfine gewonnen uit het ingedroogde melkachtige sap (sap is 'opos', vandaar opium) van de opiumpapaver of slaapbol. De Latijnse naam is Papaver 'Somniferum' ('in slaap brengend'). Narcose is een kunstmatig bewerkte bedwelmingstoestand, een verdoving. Van het Oudgrieks 'narkoen' – verlammen, versuffen, gevoelloos maken, en 'narkan' – verstijven, bedwelmd worden.

Een narcotisch middel veroorzaakt volgens de encyclopedie 'slaperigheid, ongevoeligheid, dufheid, stupiditeit, lethargie, hulpeloze verdwazing, apathie'. Waar het allemaal om begonnen is, de uitzinnige vreugde van de kortstondige roes, wordt er niet in genoemd. Je zou eens in de verleiding komen.

Narcan en Narcissus

'Narcan' (verstijven) gaf de gele Narcis zijn naam vanwege de bedwelvende geur. Hieraan verwant is het verhaal van de mooie jongeman Narcissus, die, toen hij voor het eerst zijn eigen beeltenis in het water weerspiegeld zag, zodanig verliefd werd op zichzelf, dat hij door deze hartstocht werd verteerd. Aphrodite, de godin van de liefde, veranderde hem toen in een bloem, de Narcis. Narcisme is sindsdien een bepaalde vorm van moeilijk te overwinnen zelfingenomenheid. Een bedwelming, een narcose.

Voor we het over de verslavende hartstocht van het ego gaan hebben, met zijn toppen en dalen, zullen we eerst gaan kijken wat de astrale wereld nog meer te bieden heeft dan alleen verstijving, lethargie (vergetelheid) en slaap.

Sirenenzang: in vervoering raken

Middelen zijn verslavend, dat wil zeggen, dat we er na een tijdje niet meer buiten kunnen. Het middel heeft de vorm aangenomen van een bed – en blijft maar roepen. Bewustzijn is gevoelig voor roepstemmen. De spuit, de fles, de dealer hebben een betoverende aantrekkingskracht. Maar wat eigenlijk niet?

Alle zintuigen kunnen ons een astrale, droomachtige wereld binnenvoeren. Daarvoor hebben we helemaal geen narcotica nodig. Lichaamseigen morfine – zogenaamde endorfine – is in staat eenzelfde gevoel van gelukzaligheid op te roepen, door fysieke activiteiten als aanraking, strelen, massage, sport, seks, maar ook door huishoudelijke karweitjes te doen, een prettige omgeving, een geur, het beluisteren van muziek – wat niet al. Elke activiteit kan verslavend worden, zelfs het toebrengen van pijn, want ook dat zorgt voor een prettige, euforische stemming. Masochisme – zelfkwelling – is daardoor net zo verslavend als bijvoorbeeld alcohol of seks.

Endorfine: lichaamseigen gelukzaligheid

Ook dieren zien we in vervoering raken, ook hun hersenen produceren immers endorfinen. We mogen gerust aannemen dat het samen rennen in een kudde wilde paarden een woeste vreugde veroorzaakt. Alles werkt mee, het ritmische gestamp van de hoeven, het zwiepen van manen en staarten, gehinnik, zweet, flarden mondschuim. Het zwermen van spreeuwen in het najaar, als ze met honderden tegelijk aan het formatievliegen zijn, moet net zo'n adembenemende, gelukzalige ervaring zijn.

Alle vogels lijken plezier te hebben aan vliegen. De leeuwerik verdwijnt zingend in het blauw van de hemel, laat zich opnemen in de zonnegloed. Ooievaars draaien urenlang rondjes hoog in de lucht, eenden vliegen vooral om met veel gespetter te kunnen landen. Zwaluwen houden piepend wedstrijdjes in virtueuze wendbaarheid, duiven zitten elkaar tortelend en koerend achterna. We kunnen meegenieten, of, als eens Narcissus, zodanig door onszelf in beslag genomen zijn dat we niets merken van dit gelukzalige spel om ons heen.

Het sublieme in de natuur

Alles in de natuur kent dergelijke roes opwekkende activiteiten, momenten en plekken. Een aandachtige reis langs bijzondere landschappen, roept steeds weer andere, intense ervaringen op. De volgende voorbeelden kunnen als visualisatieoefening dienen, een reis door je eigen binnenwereld. Sluit na lezing van een scène de ogen en stel je die zo levendig mogelijk voor, alvorens het beeld weer los te laten en verder te lezen.

Ontmoet de magie van de natuur in:

- Het gedreun van de branding op het strand brengt ons in een bijzondere stemming. We horen het knisperend schuimen van de zee en het gesis van het stuifzand; proeven het zout op de lippen. We lopen langs de zeereep in een voorwereldlijke puurheid.
- De zee, loodgrijs of turkoois, glad of bewogen, in eindeloze deining, met de mooiste, de strakste en mathematisch meest exacte horizon die er bestaat; een rechte lijn die van geen wijken weet, die altijd en overal een cirkel trekt en raadsels oproept.
- De hemel, soms in wijkend blauw om in te verdwijnen, maar meestal bevolkt met reizigers, langstreckende wolkenwezens, die voortdurend van vorm veranderen terwijl ze spelen met het licht en de ruimte.
- Het nachtelijk uitspannel dat doodstil en flonkerend tevoorschijn komt als de zon ondergaat; en uur na uur laat zien hoe het eeuwig wentelt rond de poolster, de enige ster die stilstaat aan de hemel.
- Het weer, elke dag anders, lieflijk of levensbedreigend

donderend en bliksemend, verstikkend in mist, verzuipend in regen, nu weer kleumend, vriezend, dan toch ontroerend als een zachte wind langs de wangen strijkt.

- Een stille plek in een bos, waar de elfjes zich net op tijd hebben verstopt toen we onverhoeds verschenen, je voelt nog hun aanwezigheid, de natuur houdt haar adem in.
- Elke beek; kabbelend, kwebbelend, lispelend over stenen, knagend aan oevers, babbelend met zichzelf, en verderop woest tekeergaand in een nooit aflatend gesprek.
- Elke waterval, ruisend, donderend, schuimend.
- Een rivierenlandschap, meanderend, donker glijdend langs oevers, traag en in zichzelf gekeerd, kolkend bij oponthoud, verlangend naar een meer of de zee om totaal in te verdwijnen.
- Een kerkhof, waar de doden doodstil wachten.
- Vanonder een steen, wormen lijken het heerlijk te vinden om te krioelen, en wat deden die pissebedden daar?
- De geur van een klaverwei of een klaproosveld.
- De woestijn, totaal leeg en oorverdovend stil, met door de wind kunstig gevormde zandduinen, met alles verdovende hitte; met een horizon die lokt maar zich steeds weer terugtrekt.
- Het hooggebergte met zijn duizelingwekkende steilte, stil makende vergezichten, dodelijke ravijnen, bergpassen, rotspunten en rolkeien, klimmen en dalen en angst om te vallen.
- Het groene polderlandschap met lome, bolle zomerwolken die zich spiegelen in blauwe sloten; met grijze eentonigheid in de regen, met ingetogenheid in de winter.

Spirits in de bezielde wereld

Geen wonder dat natuurvolken zowel het sublieme, vervoerende element in deze ervaringen als het angstaanjagende en onbekende personifieerden in een god of godin. Alles werd beheerst door een geest of een god; alles wat leeft en elk ding had zijn eigen wezen of spirit, spiritus. Nog niet zo lang geleden was ook iedereen in Europa vertrouwd met deze druk bevolkte 'andere wereld', vol goden en godinnen, demonen, huisgeesten, nimfen, elfen, engelen, goed- en kwaadaardige wezens.

Deze bezielde wereld is steeds meer vervangen door de wereld van de machine. Zowel het functioneren van ons eigen lichaam als alle processen in de natuur worden gezien als machinaal. Een dergelijk wereldbeeld maakt het lastig, zo niet onmogelijk, om 'astrale energie' te ervaren. Op het breukvlak tussen 'wetenschap' en 'alternatief' ontstaan heftige emotionele beelden over waar en niet waar. De bezielde werkelijkheid gezien als een zweverige, onechte en bedrieglijke wereld waarin nog in hekserij wordt geloofd. De discussie hierover valt buiten het bestek van dit boek.

Ik ga ervan uit, dat ook de aarde helder bewustzijn kent, net als alles wat leeft en groeit. Ook de bergen en de zeeën die het landschap vormen, de wereld van de mineralen, natuurverschijnselen gebaseerd op de elementen lucht, vuur, aarde en water, zoals storm, brand, aardbeving en overstroming hebben een astrale, niet stoffelijke component die we in dromen, maar ook door ons af te stemmen, kunnen ervaren. Droombewustzijn is communiceren met deze bezielde wereld.

Songlines in de droomtijd

Van natuurvolken zoals de Indianen in Amerika, traditioneel levende nomaden in Siberië, natuurvolken in Afrika en Aboriginals in Australië kunnen we leren hoe zij de aarde beleven en hoe ze omgaan met natuurkrachten die groter zijn dan wijzelf. Een van de eerste dingen die opvalt is dat ze in voortdurende communicatie staan met de zichtbare en onzichtbare wereld om hen heen. De natuur spreekt in tekens

die je moet leren verstaan. Rituelen en procedures geven stabiliteit, maken kennis overdraagbaar en zorgen voor spirituele discipline en de daarmee samenhangende psychische kracht. Liefde en respect voor de aarde staan centraal.

De aarde geeft, als op de juiste wijze gevraagd wordt om wat je nodig hebt. Meestal wordt gecommuniceerd in een trance, opgeroepen door vasten, trommelen, zingen en dansen. De astrale wereld wordt beleefd als de enig werkelijke en ware, omdat daarin de essentie gevonden wordt van de dingen, de spirits. De Aboriginals noemen de astrale wereld de Droomtijd ('the Dreaming' of 'Alterjinga') – de eeuwige werkelijkheid van de natuur – een spirituele realiteit, die zij in de immense periode van 50.000 jaar van hun bestaan hebben opgebouwd.

Zij kennen een systeem van gezongen paden door het landschap. In het lied ligt de informatie vast over plekken om te jagen, waar beschutting is en water. Sommige van deze Songlines reizen dwars door Australië, een netwerk van kennis over heilige, rituele plaatsen. Tegelijkertijd is het lopen van de route een scheppingsdaad: de Songlines weven een kleed van oeroude kennis en brengen zo het landschap tot leven. De Aboriginals zien zichzelf als hoeders van de natuur. Door de astrale Droomtijd in stand te houden en te voeden wordt de wereld steeds opnieuw geschapen.

Contact met de bezielde wereld

De natuur is prachtig en verschrikkelijk tegelijk. Overleven was ooit dagelijks werk. De moderne tijd heeft veel gegeven op het gebied van bescherming en comfort. De natuur is getemd, in een tuin, een park, een asfaltweg naar een bergtop. In de wildernis zouden we het niet lang uithouden.

Ook andere natuurlijke zaken zijn naar de achtergrond geschoven, zoals ziekte, pijn, ouderdom en dood. In onze geïsoleerde, dubbelbeglaasde en ontsmette samenleving komen we daardoor tekort aan essentiële ervaringen. Zien we het leven wel in het juiste perspectief?

Leven in een illusie

Zo gezien is het aannemelijk dat Aboriginals en andere natuurliefhebbers over de aard van de werkelijkheid een beter idee hebben dan wij. Zij kennen de Droomtijd; in welke illusie leven wij? Van alle levende wezens op aarde zijn wij het meest in staat tot zelfwaarneming en zelfreflectie. Dat is zowel een groot raadsel, een geschenk als een last. Het grootste raadsel is wel, waarom we zo sterk in onze eigen fantasieën geloven.

We beschikken over het vermogen om illusies te vormen, dat wil zeggen, onszelf en anderen iets wijs te maken. Het begrip illusie is afgeleid van Latijn *ludere*, spelen en *lus*, spel. Als kind kon elk voorwerp opeens van alles zijn: een schelp werd een schip, een stoel een troon, een stok een staf of een speer, met een lap maakten we een huisje. Ergens wisten we wel dat het maar 'net alsof' was. Toch griezelden we oprecht, als we met een gebiedend gebaar de plekken wezen die veilig waren en die, waar menseneters woonden.

Kinderspel – maar dit vermogen komt ons goed van pas om niet ten onder te gaan in de jungle van het moderne leven. Vrijwel alles hangt van zorgvuldig in stand gehouden illusies aan elkaar. Ons zelfbeeld, het beeld dat we hebben van de bureu, de buurt, de stad, wat gezellig is, wat leuk is en wat niet. We gooien ergens een leuke lap overheen en zie: een andere werkelijkheid. Wat is het verschil tussen een woonkazerne en een pinguïnkolonie? Wonderlijk hoe we als mens heel kunnen blijven in grimmige, uitzichtloze situaties, met alleen een bed, een korst brood en een schamel restje zelfrespekt.

Terug naar de natuur – bewust van de droomwereld

In het zicht van de dood en wetend van de kwetsbaarheid van

bewustzijn gaan we verkwistend om met de tijd die ons gegeven is. Ergens weten we dat. Geen wonder dat we terug willen naar de natuur. Uiteraard zonder comfort en techniek op te geven. Aboriginals doen dat ook niet, ze rijden in auto's en gebruiken geweren voor de jacht als het zo uitkomt.

Wij moeten onze eigen visie en eigen rituelen ontwikkelen. Daarom nemen we contact op met de Droomtijd van het Hier En Nu, ontdekken Songlines en zetten nieuwe uit. Ook in de Droomtijd van het Moderne Leven is de natuur vlakbij. Onze oude goden en godinnen, Venus voorop, zijn nog springlevend. We kunnen zowel het sublieme, vervoerende in onszelf bezingen, als de sjamaan in ons bezwingen uit laten voeren om ons met het angstaanjagende en onbekende te verstaan.

Wezens met en zonder lichaam

In ons leven krijgen we zowel te maken met natuurkrachten en natuurwezens als met energieën en entiteiten die kenmerkend zijn voor de mensenwereld. Daarin is de dood gewoonlijk een arbitraire grens. De mensen om ons heen zijn wezens met een lichaam, tegelijkertijd kunnen we leren waarnemen dat er ook wezens zonder lichaam zijn. Dit is niet bijzonder of eng, voor veel natuurliefhebbers is het de gewoonste zaak van de wereld. Onze geliefde doden zijn niet meteen echt weg, een deel van hun essentie blijft nog lang beschikbaar.

Gidsen, geleidegeesten en subpersonen

Als kind zijn we omringd door goede zorgen. Soms nemen die de gestalte aan van een vriendje, een gids, engel of helper, die we op astraal niveau waarnemen. Naarmate we ouder worden en geestelijk groeien, verandert ook de verhouding tot zulke gidsen. We vinden steeds meer verankering in ons eigen hart, we worden een licht op ons eigen pad. Dit deel van onszelf zullen we verderop 'de Goede Ouder' gaan noemen.

Als er een Ouder is zijn er ook kinderen, grootouders, ooms en tantes. Onze psyche wordt bevolkt door subpersoonlijkheden. Ook deze zijn astraal, droomachtig, en maken een eigen ontwikkeling door. Met sommige zijn we bekend: de ernstige stem die we gebruiken en het plechtige gezicht dat we trekken als we serieus genomen willen worden, of de nijldige gestalte die in ons naar voren komt als iets ons niet zint. De meeste mensen hebben in hun psyche gelukkig, net als Odysseus, een paar potige bemanningsleden ontwikkeld, om zich tijdig aan de mast te laten binden als ze in verleiding komen.

Zowel in de zichtbare als in de astrale wereld hebben we dezelfde relatievaardigheden nodig. Ook op astraal gebied kunnen problemen ontstaan als we ons gemakkelijk laten imponeren, maar ook als we niet respectvol omgaan met de energieën die ons ooit ten dienste stonden. Soms is het nodig om afscheid te nemen, soms volstaat een nieuwe plek, een nieuwe rol. Om te communiceren met 'de andere wereld' en boodschappen op te vangen, moeten we gewoon weer intuïtief leren luisteren, kijken en voelen, zoals we dat deden als kind.

Het sublieme in onszelf

Subliem betekent letterlijk *sub limen*, 'onder de drempel', maar is figuurlijk steeds meer de betekenis gaan krijgen van een drempel overstijgen, een andere wereld betreden. Het gaat dan om andere, diepere en hogere bewustzijnstoestanden en belevingswerelden. Sublimeren wil tegenwoordig zeggen: op een hoger plan brengen. Subliem staat dan ook voor essentie, voor het hoogste en mooiste wat er te bereiken of te ervaren valt, zoals extase, verheffing, verlichting, bezieling. Maar, ook laagdrempelige gevoelens als huiver, doodsangst, ontbering en vernedering zijn subliem.

Het sublieme trekt Songlines door ons bestaan. We zoeken orgasme, extase, vrezen de kater erna, maar zijn bereid steeds

grotere risico's te nemen voor de ultieme kick. Door intuïtie te ontwikkelen blijkt dat de weg naar huiver en extase ook zonder hulpmiddelen betreden kan worden.

Daarvoor gaan we in het volgende hoofdstuk de zintuigen bevrijden van het juk van zonde, schuld en boete, de gesel van vooroordelen, de hinder van oogkleppen, de kwelling van vooroordelen, zodat we weer frank en vrij kunnen genieten van onze aanwezigheid in een levend lichaam op de rijke, inspirerende aarde.

Hoofdstuk 2

Oriëntatie in de droomtijd

Alleen in het Paradijs

Het Paradijs bestaat nog, we zitten er dagelijks middenin. De wereld wordt elke dag opnieuw geschapen als we die bezielen met onze aandacht. Dat wil zeggen, als we bewust aanwezig zijn en niet in de een of andere astrale roes verkeren. Heftige verslavingen aan één enkel middel, geloof, probleem of groep, of aan één bepaalde persoon maken het eveneens lastig om van het sublieme in onszelf te genieten.

Om het Paradijs te ervaren moeten we om te beginnen afkicken van een van de sterkste verslavingen die we kennen: gezelschap.

De meeste mensen vinden het moeilijk alleen te zijn. Ze moeten het weer leren. Het gaat daarbij natuurlijk niet om een confrontatie met diepe eenzaamheid, maar om een balans. Niet altijd en overal gebabbel, niet steeds alom muziek, ook de



Uitgeverij Inspiratie

boeken op het gebied van persoonlijke ontwikkeling
door Jan de Graaf

Zuwe 32 - 2411 ZK Bodegraven
KvK 29033590 - Bank: 54 25 580

btw nr 569 37 957 B 01 / email: jang@inspiratiesite.nl
info: www.inspiratiesite.nl - tel. 0172 - 645950

DE ASTRALE WERKELIJKHEID

het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld







Wat is echt en wat is 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 -



OVERZICHT TITELS

In de loop der jaren heb ik diverse boeken geschreven op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Verkrijgbaar zijn momenteel: (Mythen van de Dierenriem en Astro Cards zijn in herdruk):

-  **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. ISBN 97- 90-71495-07-6 Paperback 192 pag. € 18,90
-  **De Hemel heeft Voeten in de Aarde** - *astrologie als persoonlijk en spiritueel pad* ik heb dit boek met veel liefde en plezier geschreven vanuit het gevoel dat astrologie is verbonden met een oeroud weten dat wij allemaal bezitten - ISBN 97- 90-71495-04-3 Paperback 224 pag. € 14,50
-  **Astrologie en Persoonlijke Ontwikkeling** – *een kennismaking met je aura, je chakra's en je planetaire energie* wat zijn chakra's, hoe ervaar je ze, het verband met astrologie en het proces van thuis komen in jezelf - ringband € 13,75
-  **Astrologie en Therapie** *wegen tot verandering en groei* (nog enkele exemplaren) Ringband 85 blz, prijs € 12,50
-  **Rebirthing** - *verbonden ademen* informatieboekje over de Rebirthing Ademmethode. Je adem is in computertermen de *interface* tussen voelen en denken. € 3,25
-  **Maankalender** - *verandering en groei van maand tot maand* (incl. computerberekening gebaseerd op je horoscoop) De kalender begint op het moment van bestellen. € 9,-

BESTELLEN: door overmaken op rek. nr. 54 25 580 t.n.v. Uitgeverij Inspiratie te Bodegraven. Bij bestellingen vanaf € 40,- betaalt u geen verzendkosten; daaronder een bijdrage van € 2,- per bestelling. Maak voor de Maankalender incl verzendkosten € 10,- over; voor het Rebirthing boekje € 4,25. Verzendkosten naar België op aanvraag. Dit aanbod is alleen geldig voor postorder bestellingen bij Uitgeverij Inspiratie.




*We are such stuff as dreams are made on;
and our little life is rounded with a sleep.*

Van dezelfde stof zijn wij als onze dromen
en ons kleine leven wordt besloten met een slaap.
De tovenaars Prospero in William Shakespeare's toneelstuk 'de
Storm' (The Tempest).

Dromen en astraal bewustzijn: astrale energie is een soort rookgordijn. Suggestieve klanken, beelden en gevoelens roepen een bepaalde sfeer op, waardoor het bewustzijn gemakkelijk verdwijnt in gedachten, dagdromen, ideeën, emoties. Daardoor is het soms moeilijk om gefocust te blijven. 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. Oude spoken die je al heel lang achtervolgen krijgen geen vat meer op je.

De stof waarvan dromen zijn gemaakt heeft de neiging op te stijgen; naar een hoger bewustzijn, universele liefde, sublieme ervaringen. Een ballon, die loskomt van de aarde. Het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld houdt in, dat we zowel in de hogere als de lagere regionen en zelfs in de onderwereld spiritualiteit ontdekken en beleven. Intuïtie, het zesde zintuig, houdt ons op koers.

Dit boek richt zich op mensen die zich realiseren, dat bewustzijn kwetsbaar is, dat onze tijd op aarde kort is en dat voor bewustwording concrete stappen nodig zijn.

 Paperback met afbeeldingen, 192 blz.; prijs € 18,90

DE HEMEL HEEFT VOETEN IN DE AARDE

astrologie als persoonlijk en spiritueel pad

Ik heb dit boek met veel liefde en plezier geschreven vanuit het gevoel dat astrologie geen papieren wetenschap is, maar verbonden met een oeroud weten dat wij allemaal bezitten. 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.

Astrologie leert je om jezelf weerspiegeld te zien in de natuur. De Zon, de Maan en de planeten vormen zowel een uiterlijke als een innerlijke werkelijkheid. Onze innerlijke kosmos is een magisch landschap dat we middels onze eigen horoscoop kunnen bereizen. Verschillende marsroutes komen in dit boek aan de orde. Het inzicht dat we onderweg opdoen gaat over de manier waarop conflicten ontstaan, wat nodig is in een bepaalde situatie en hoe we ons eigen pad kunnen vinden. De titels van de delen geven een idee van de thema's die aan de orde komen:



1. **Astrologie en de bezielde wereld** - de kosmos wordt in onze tijd steeds meer als een machine gezien - niet als een bezielde groter geheel waarvan wij deel uitmaken. We kijken naar de pijnlijke scheiding tussen geest en natuur en onderzoeken de weg van vervreemding naar vriendschap; de kennis van het hart.
2. **Leven vanuit je hart** - ziet de kosmos als een leefomgeving met een centrum en een aantal levenswegen om te bewandelen: de weg van de aarde en die van de hemel.
3. **De hemel leven** - onderzoekt onze spirituele horizon en de beleving vanuit verschillende culturen: de kosmos als medicijnwiel, obelisk, swastika, zonnedanshut.
4. **De innerlijke kosmos** - besluit met de weg naar huis; geïnspireerd op de tocht van de Zon langs de hemel en de 12 stadia die we daarin tegen zullen komen.

Een goede introductie om met Intuïtieve Astrologie te leren werken en om de horoscoop op een dieper niveau te duiden. Bij de beschrijving van de psychologische en spirituele processen rond de elementen en de huizen in de horoscoop zijn vragen en experimenten opgenomen om er zelf mee aan de slag te kunnen gaan.

📖 Paperback 70 afbeeldingen, 224 blz.; prijs € 14,50

ASTROLOGIE EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

*een kennismaking met je aura,
je chakra's en je planetaire energie*

Ik leg zo helder en begrijpelijk mogelijk uit wat chakra's zijn, hoe je ze zelf ervaart vanuit je emotionele beleving en wat het verband is met de 7 klassieke planeten uit de astrologie.

Astrologie meer is meer dan alleen een mentaal proces van inzicht en begrijpen. Het is nodig om ook daadwerkelijk in beweging te komen (vuur), lichaamsgericht te werken (aarde) en je intuïtie te gebruiken (water). De Maan voel je in je buik; met Mars kun je behoorlijk in je maag zitten, Saturnus manifesteert zich het sterkst in alles wat je op je nek genomen hebt. Het boek bevat daarom diverse oefeningen en experimenten om aan de slag te gaan; o.a. met je eigen emotionele beleving en het aanboren van je mogelijkheden om jezelf te ontplooiën en vorm te geven aan wat het meest uniek en eigen aan je is. Vanuit de chakra psychologie vind je verhelderende hoofdstukken over het omgaan met emoties, de aard van conflicten en het oplossen daarvan.

📖 Ringband, 89 blz., met afbeeldingen € 13,75

DE MAANKALENDER JE PERSOONLIJKE GROEI-KALENDER

volg het Maanjaar in je geboorte horoscoop

De Maankalender is, ook als je niets weet van astrologie, een aanrader; ook als je een leuk cadeautje zoekt bijvoorbeeld. De kalender is gebaseerd op je eigen horoscoop en de standen van de Maan door het jaar.

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.

Bij nieuwe Maan wordt zo'n huis krachtig geactiveerd. Gedurende het Maanjaar komt zo elke maand een belangrijk thema in je leven centraal te staan.

Elke maand wordt een nieuw thema belangrijk in je leven!

Er zijn 12 nieuwe manen (maanden) in een jaar; de berekening omvat dus 12 maanden. Je zult merken, dat het gedrag, de problematiek en de uitdagingen die met dit huis samenhangen in die maand sterk naar voren komen. Het is dan ook tijd om je intensief met dit huis - een belangrijk ervaringsgebied in je leven - bezig te houden en daarin verandering aan te brengen als je dat nodig vindt.

De kalender begint op het moment van bestelling, waarvoor je de datum-, tijd- en plaats van geboorte op moet geven. De Maankalender wordt toegezonden met uitdraai persoonlijke gegevens, klaar om op te hangen!

5^e geheel herziene druk, met computer uitdraai persoonlijke gegevens; inclusief verzendkosten. Prijs € 9,-



REBIRTHING: VERBONDEN ADEMEN

theorie en praktijk van de rebirthing methode

In dit boekje wordt zowel de rebirthing methode beschreven als de groeiprocessen die erdoor in gang worden gezet. Rebirthing is een meditatieve ademhalingsmethode die je in contact brengt met de kracht van de vitale processen in je lichaam. Door je ademhaling te bevrijden van ingesleten spanningspatronen krijg je weer de beschikking over je veerkracht, je vertrouwen en je plezier in het leven.

Spontaneïteit, creativiteit, een positief zelfbeeld en je ongedwongen bewegen vragen om een vrije adem. Tot de patronen die zich op je vitale adem hebben vastgezet behoort je manier van denken (je mentaliteit). Angstige, boze of verdrietige gedachten zetten een damper op je enthousiasme voor leven. Bij het opspreken en ontzenuwen van deze onbewuste denkbeelden en 'persoonlijke wetten' spelen affirmaties een grote rol.

📖 Informatieboekje, 22 bladzijden., met foto's, 5e herziene druk, prijs € 3,25

ASTROLOGIE EN THERAPIE

wegen tot verandering en groei

De horoscoop kan bij persoonlijke ontwikkeling een prima hulpmiddel zijn bij het verkrijgen van dieper inzicht in de problematiek en het stellen van een diagnose. Allereerst door duidelijk aan te geven hoe de verschillende kanten van een bepaalde persoon er uit zien en hoe ze zich tot elkaar verhouden. Dat is belangrijke informatie. Vervolgens biedt astrologie de mogelijkheid om specifieke kwaliteiten te identificeren en aan te geven hoe die kunnen worden ontwikkeld. In dit boek komen de kenmerken van een aantal belangrijke op ontplooiing gerichte therapievormen en de koppeling aan astrologie uitgebreid aan de orde: Gestalt, Jung en op Jung gebaseerde astrologie, Psychosynthese, Process Oriented Psychology, Lichaamsgerichte Psychotherapie. 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, nog enkele exemplaren

📖 Ringband, 85 blz., met afbeeldingen € 12,50

JAN DE GRAAF

Astroloog

Lichaamsgericht Therapeut

Docent intuïtieve ontwikkeling

Auteur van diverse boeken op het gebied van persoonlijke groei

Mijn opleiding en ervaring omvatten management en marketing en sinds 1979 diverse opleidingen en trainingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, waaronder de opleiding Lichaamsgerichte Psychotherapie.

Ik ben werkzaam als therapeut en adviseur, waaronder bedrijfsadvisering en astrologie. Daarnaast ben ik auteur van diverse boeken en publicaties op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, waaronder 'De Astrale Werkelijkheid', 'Mythen van de Dierenriem'; 'Astro Cards' en 'De Hemel heeft Voeten in de Aarde'.

Sinds 1983 verzorgde ik via de Stichting Inspiratie, samen met Cora van Vliet en Zelda Hall cursussen en opleidingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, waaronder Astrotherapie en Astrodrama; en vanaf 1999 de 3-jarige parttime beroepsopleiding tot TC-er (Trainer en Coach Persoonlijke Ontwikkeling).

Hieruit is in 2004 de Reader-Coach Opleiding van het Essence College voortgekomen.

Sinds 1986 ben ik erkend lid AVN - de vakvereniging van astrologen.

Ik ben in 2007 afgestudeerd aan de 2-jarige opleiding tot Reader van het Essence College en vervolgens in 2009 het Geboortecollege.

CV JAN DE GRAAF

Klik door naar 'ACHTERGRONDEN'

www.inspiratiesite.nl/achtergrond1.htm

voor een serie artikelen en observaties uit de praktijk van lesgeven en werken met mensen, en de visie op groei en bewustwording die ik in de loop der tijd heb ontwikkeld.

of klik voor een uitgebreid curriculum en publicatielijst klik naar:

www.inspiratiesite.nl/CV%20en%20publicatielijst.pdf