

Alchemie van Leven

Tweede druk, 2021

Dit boek is een uitgave van:

Life Projects (*Du Mai International bvba*)

www.lifeprojects.be

info@lifeprojects.be

Illustraties: Alex Faudé

Vormgeving: Bart Schutysen

Editor: Joeri Gantois

Disclaimer

Raadpleeg altijd eerst uw arts en verkrijg een medisch attest voor het beoefenen van de oefeningen in dit boek. Deze oefeningen moet altijd worden beoefend onder direct toezicht van een gekwalificeerde instructeur.

Oefenen onder direct toezicht en begeleiding van een gediplomeerde instructeur kan het risico op blessures verminderen. Niet alle oefeningen zijn geschikt voor alle personen.

Oefenen onder direct toezicht en begeleiding van een gediplomeerde instructeur, in aanvulling op de richtlijnen van uw arts, kan ook helpen bepalen welke oefeningen geschikt zijn voor uw specifieke toestand.

De informatie in dit boek en andere materialen is strikt en alleen ter referentie en is op geen enkele wijze een vervanging voor medisch advies of directe begeleiding van een gekwalificeerde instructeur.

De auteur, illustratoren, redacteuren, uitgevers en distributeurs aanvaarden geen verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid voor eventuele verwondingen of verliezen die kunnen voortvloeien uit het beoefenen van oefeningen.

© 2021, Du Mai International bvba / Life Projects

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de makers, noch de uitgevers stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

ISBN 978-94-643535-0-1

Dirk Oellibrandt

Alchemie van Leven

Realiseer je levensproject

INHOUD

Dankwoord	10
Voorwoord door taomeester Chen Yu Ming	11
Voorwoord door Wouter Torfs	12
Waarom dit boek?	16
Het verhaal van koning Ziel en zijn ministers	20
Vol-uit-leven en de vijf levensfasen	25
Deel 1. Wat is Alchemie van Leven?	30
Oosterse krijgskunsten en zingeving	31
· Oefening: Je leven ankeren in het <i>nu</i>	36
leven zoals het is bedoeld	37
Alchemie en wetenschap	43
Leven vanuit eenheid, geleid door de kosmische wetten	45
De drie breinen, de drie-eenheid en de drie werelden	49
Alchemie: het pad van eenvoud	57
Waarheid is een plek in jou: weten wat je nodig hebt om echt te leven	60
Circulair leven	64
Deel 2. Op weg in het levensmysterie	68
Van therapie naar alchemie: een inzicht vanuit mijn praktijk als alchemiecoach	69
De drie levensassen en levensraadsels	70
Op het kruispunt tussen wereld en leven	80
De levenspaden verbinden	84
De tien menselijke collectieve ontwikkelingsfasen (een andere kijk op evolutie)	87
Moderne misvattingen... met grote gevolgen	94
Deel 3. Je ware levenspotentieel	101
De dood van mijn vader: over natuurlijke overdracht	102
Het menselijke energiesysteem	104

· Oefening: Meridiaanmeditatie	108
· Oefening: Aurameditatie en waarnemingsoefening	116
· Oefening: Drie breinen meditatie	118
De levenskrachtdimmer	119
Online Zijn	122
Vierdimensionaal leven	124
· Oefening: Je vierdimensionale balans	129
Jouw ingang tot de fysieke en spirituele dimensie	130
· Oefening: Jouw ingang tot de fysieke en spirituele dimensie	131
· Oefening: Een innerlijke reis door de vier dimensies	132
De Vergelijking tussen een mens en een boom	133
Deel 4. Leven vanuit je kern	136
De bezielde legionair	137
Ego - persoonlijkheid - ziel	138
Leven vanuit je kern: De kernwaarde als sleutel tot je ziel	142
Een doorbraak in mijn zielenreis: Van vrijheid naar waarheid	144
Ont-dek je kernwaarde	145
· Oefening: Ont-dek je kernwaarde	145
De bewuste koning kent zijn ministers: over masker en schaduw	146
Deel 5. De vijf elementen als levenskaart	149
Een onverwachte waterinitiatie	150
Een introductie in de elementenleer	151
De vijf elementen	154
In je element Zijn	158
De vijf-elementenscan	160
· Oefening: De vijf-elementenscan	160
Deel 6. Alchemie van Beweging & Vitaliteit	168
Het lichaam als thuisplek	169
Het verhaal van de energiemeesters	170
De thuiskomst van de koning	172
Aanraking en zelfmassage	174

· Oefening: Je tempel reinigen	175
· Oefening: 5 elementen zelfmassage	179
De kracht van adem	186
· Oefening: Zuiverende en versterkende adem oefening	187
· Oefening: Het licht van hemel / aarde / natuur inademen	189
Bewust bewegen	191
· Oefening: 5 Elementen Yoga - één oefening per element	193
· Oefening: Meridiaan Chi Kung - 6 basisbewegingen	198
· Oefening: Levenskrachtritueel	204
Natuurlijke voeding	209
Seksuele cultivatie	216
· Oefening: Je seksuele essentie cultiveren	217
Deel 7. Innerlijke alchemiegeheimen onthuld	221
Een nieuwe knie	222
Oosterse en westerse alchemie	223
Van dualiteit naar polariteit	226
Kosmische creatie	227
Het heilige gezin en de vier elementen	228
· Oefening: Je levenskern activeren	230
Ik ben leven	234
· Oefening: Meditatie - Ik ben leven	235
De aarde is mijn lichaam	236
· Oefening: Meditatie - De aarde is mijn lichaam	238
De hemel is mijn geest	240
· Oefening: Meditatie - De hemel is mijn geest	241
De Diepere alchemiefasen: De weg naar onsterfelijkheid	243
Deel 8. Het veld cultiveren	248
Het hemelse en het aardse veld	249
De boer en de Vallende koe	250
Het speelveld bepalen: over vrijheid binnen de beperkingen	251
Gevoeligheid ontwikkelen	254
Mentale helderheid en emotionele balans	259

Je energieveld tunen	270
· Oefening: Vijf activerende geluiden volgens de vijf wind- richtingen	271
Balans in je menselijke veld	273
Balans in je thuisplek	274
Deel 9. Het pad van de alchemist	276
Zielsverlangen op mijn levenspad	277
Wat wil het leven van mij?	278
Over een ware leraar en meesterschap	280
Mijn karmische wervel	282
De samenhang tussen ziel en karma	283
Alchemie en cultivatie	285
Levenshouding	302
Deel 10. De alchemie van relaties	311
Relaties laten je zien wie je nog allemaal bent	312
De natuur van relaties	313
Man-vrouw als fundament van relaties	317
Waarde-volle relaties volgens de elementen	320
· Oefening: Waarde-volle relaties volgens de elementen	323
Waardevolle communicatie	323
In de kern van je menselijke veld: De zeven richtingen	326
Leren van anderen en de universele eikel	329
De interne en externe alchemie verbinden	335
Deel 11. De alchemie van creatie: realiseer je levensproject	338
Over mijn levensproject	339
Alchemie en de natuur als collectieve taal	342
Het life projects-model als levensmap	345
· Oefening: Life Projects levensscan	347
Je levensproject ont-dekken: De alchemie van creatie	348
· Oefening: Ontdek je levensproject	352
De kunst van het goud maken toegepast op je levensproject	353
Deel 12. De hemel op aarde	361

Ons gezamenlijke levensproject: Samen de hemel op aarde scheppen	362
Niet mijn weg, niet zijn weg, niet onze weg... maar 'de' weg	363
Verandering volgens vrouwelijke en mannelijke intelligentie	366
Spiegel: natuur - mens - wereld	367
· Oefening: Je natuurlijke kracht en groeipotentieel	370
De wereld ombouwen tot ecosysteem	371
Mensen die het al doen	372
slotwoord: hoe verdergaan?	375
Over life projects	377

DANKWOORD

Dank aan mijn ouders, om mij hier te brengen. Aan mijn vrouw en kinderen, voor hun onvoorwaardelijke liefde en steun. Dank aan alle vrienden, studenten, patiënten en collega's, om een bron van inspiratie te zijn. Dank aan alle leraren, de natuur, de aarde, het universum en alle spirits die het voor mij mogelijk hebben gemaakt om *Alchemie van Leven* te ontdekken, te leven en te delen. Dank aan iedereen voor het geloof in dit werk en het vertrouwen. Dank aan de mensen die geholpen hebben om dit boek tot stand te brengen: Mieke van Zon, Mieke Bruneel, Christophe Vandecaveye, Gonnie Been en Katrien Laurens. Dank aan mijn stiefzoon Bart Schutyser die de layout en afwerking van dit boek met toewijding heeft verzorgd. Dank aan Alex Faudé voor zijn mooie illustraties, die het boek de juiste toon gegeven hebben. Dank aan het grote *leven*.

Dit boek is een handleiding die je leert om de tijdloze wijsheid uit de spirituele wereld en de praktische realiteit van de materiële wereld met elkaar te verbinden. Om die reden heb ik gekozen voor twee voorwoorden. Eén van een spirituele meester en één van een succesvolle wereldse leider.

VOORWOORD DOOR TAOMEESTER CHEN YU MING

Chen Yu Ming is de voormalig vice-abt van Mount Huashan (China), een van de belangrijkste taoïstische centra in de wereld.

Dirk en ik hebben elkaar ongeveer tien jaar geleden ontmoet in Huashan. In die periode werkte ik voor de Mount Huashan Taoïstische Associatie, verantwoordelijk voor culturele uitwisseling. Ik ontmoette Dirk toen ik een groep met Europese en Amerikaanse taoïsmebeoefenaars begeleidde tijdens hun bezoek aan de verschillende tempels in Huashan. Ik was onder de indruk van Dirks aanwezigheid en bovendien had ik meteen de indruk dat we elkaar al ergens van kenden. Uit nieuwsgierigheid om deze verbinding te onderzoeken, begonnen we met elkaar te praten en samen te mediteren. Het bracht al snel een diep wederzijds gevoel van tijdloze vriendschap. Ook de trainingen die Dirk voor me organiseerde waren onvergetelijke ervaringen.

Dirks gerespecteerde alchemiemethode bevat de essentie van leven. De methode heeft een grote en verrijkende sociale betekenis en kan onze moderne manier van leven veranderen. Ze is waardevol voor een heel breed publiek. Dirk is bereid om zijn alchemiewijsheid te delen met iedereen die nood heeft aan hulp, wat ik zelf zie als een belangrijke verantwoordelijkheid voor iemand die morele waarden hoog acht. Daarom ben ik bereid om met hem samen te werken.

Alchemie van Leven neemt je mee door de oosterse en westerse alchemiewijsheden, waarbij Dirk niet alleen de essentie van zijn eigen onderzoek deelt, maar ook de ervaringen in de praktijk van het dagelijkse leven. Daarom wil ik dit boek aan iedereen aanbevelen.

VOORWOORD DOOR WOUTER TORFS

Wouter Torfs is CEO van Schoenen Torfs

Er is één ding dat ik zeker weet van mezelf, en dat is dat ik 'hét' eigenlijk niet weet en dat ik een zoeker ben: een spirituele uienpeller, die laag na laag steeds dichterbij zijn kern wil komen. De vele workshops die ik bij Dirk Oellibrandt volgde en dit boek, Alchemie van Leven, zijn essentiële bouwstenen in dit groeiproces, dat nooit ophoudt en waarvan ik vandaag besef dat het een levensreis is.

Dat inzicht stemt mij intens gelukkig: de reis heeft geen doel, de reis is het doel. Mijn vrouw en mijn kinderen zullen het glimlachend kunnen bevestigen: ik heb in mijn leven al véél workshops en cursussen gevolgd waarin ik 'aan mezelf werkte', vaardigheden verwierf of een tekort opvulde. Ook daar kijk ik dankbaar op terug. Er is evenwel één groot verschil: Alchemie van Leven vertrekt niet van het tekort maar van het potentieel.

Vanuit die belofte, die mij natuurlijk als muziek in de oren klonk, stapte ik een jaar of acht geleden in een persoonlijk alchemieproces: vanuit de *goesting* om *vol-uit* te leven en mijn volledige levenspotentieel te ontdekken. 'Het leven' is verbonden met de door ons zelf gecreëerde realiteit. 'Leven' is de intelligentie van de natuur, de hemel en de aarde en ons aangeboren vermogen onszelf daarmee te verbinden.

Stap voor stap ontdekte ik dat mijn behoorlijk mentaal geplande leventje niet het leven was dat ik echt wilde. Ik werd en ben echt nieuwsgierig naar het leven dat voor mij bedoeld is. Ik was vertrokken op een pad van meesterschap dat nooit klaar is en waar de volgende vragen centraal staan: 'Heeft het pad dat ik bewandel een ziel? Klopt dit met mijn ziel? Verbindt dit pad mij met het grotere geheel?' Het pad van de alchemist gaat over het maken van innerlijk goud met de ingrediënten die in je levenskern aanwezig zijn. Een pompoenpit zal nooit peren voortbrengen, maar wél sappige pompoenen, als die pit in vruchtbare aarde geplant wordt en met zorg wordt omringd. Daarover gaat *Alchemie van Leven*.

Het is dus de kunst jouw pit te ontdekken en die te eren. Dit is geen mentaal proces, maar wel een dat vertrekt vanuit het lichaam. Voor mij was dit wellicht de meest confronterende ervaring in het hele proces: mijn lichaam herontdekken! Ik besepte steeds meer dat ik naar mijn lichaam keek als naar een object dat braaf moest uitvoeren wat mijn 'mind' besliste en dat ik er van daaruit op zijn zachtst gezegd achteloos mee omging. Die focus op het lichaam haalt elke zweverigheid uit de spiritualiteit van *Alchemie van Leven*: het lichaam ligt niet en speelt geen spelletjes. Dit boek biedt tal van concrete methodes, oefeningen en meditaties om met je lichaam én je geest aan de slag te gaan. Het is spannend, deugddoend en soms erg confronterend.

Ik leerde mijn focus te verleggen van mijn traditioneel sterk horizontale, wereldse en emotionele verbinding met andere mensen naar een verticale verbinding in mezelf met de aarde, waarvan ons lichaam een deel is, en de hemel, die geconnecteerd is met ons brein in ons hoofd. Naarmate ik die nieuwe zijnsstaat in mezelf leerde te activeren en te versterken en bewust te verbinden met 'mijn' natuur, veranderde ook mijn 'horizontale' relatie met de mensen om me heen. Het cultiveren van die innerlijke ruimte is een ongoing proces en vormde en vormt een solide basis voor de volgende stap in het proces.

Die stap was de zoektocht naar mijn kernwaarde, vanuit de vragen: 'Wat heb jij te doen in dit leven? Wat kom jij de mensheid tonen?' De kernwaarde (het kunnen er ook twee zijn) is de unieke kwaliteit en kleur van je ziel en de sleutel om in je ziel te komen. Je komt zo bij die pit die ervoor zal zorgen dat je peren of pompoenen voortbrengt.

Mijn kernwaarde is 'liefde en bewustzijn', wat iets helemaal anders is dan 'lief zijn'. Door deze evolutie heen veranderde ook mijn 'horizontale relatie' met de mensen om me heen. Waar voordien 'mister Nice Guy', mijn persoonlijkheid, op de troon zat, maakte die nu plaats voor koning Ziel, die 'liefde en bewustzijn' heet en die helder ziet en anderen liefdevol de waarheid kan zeggen, ze een spiegel kan voorhouden zonder voortdurend te moeten 'pleasen' of te vechten.

Verder in het proces leerde ik wat leiderschap voor mij betekent. Ik heb altijd geweten dat ik een sterk mannelijke dimensie in mijn leiderschap heb: daadkracht, én ook een vrouwelijke dimensie: draagkracht. Wat voordien een mentale contradictie leek te zijn, begon ik te ervaren als een interne liefdesdans van mijn yang-en yinnatuur. Ik leerde de betekenis te begrijpen van het 'witte bolletje' in het donkere yinveld en het 'zwarte bolletje'

in het witte yangveld. De twee zijn elkaars tegenpolen en de aanwezigheid van het 'bolletje' is de incarnatie van het verlangen naar het andere. Wijs leiderschap ontstaat als die twee polen met elkaar versmelten en elkaar versterken.

Ik vertel dit stuk van mijn persoonlijke proces om het bruggetje te maken naar mijn / ons levenswerk: van ons familiebedrijf een klompje goud te maken, niet in de financiële zin, maar in de spirituele. Door mijn proces heen besepte ik steeds meer hoe mijn kernwaarde en leiderschap verbonden zijn met wat ik in de wereld wil neerzetten. Schoenen Torfs is de voorbije jaren niet toevallig acht keer uitgeroepen tot Beste Werkgever van het Jaar. Mijn persoonlijk alchemieproces aligneerde mijn visie met die van het bedrijf en het bedrijfsleven. Mijn leiderschap en de leiderschapsstijl in ons bedrijf, waar 95% vrouwen werken, verenigen en cultiveren de integratie van yang en yin. Intern spreken we van 'daadkracht' en 'draagkracht'.

Wat ik voordien intuïtief aanvoelde, werd helderder en explicieter. Ik ben ervan overtuigd dat het écht anders kan. '*Our deepest longing is wholeness,*' zegt Frederic Laloux. Laten we dus niet langer naar onze 'werknemers' kijken als economische agenten die hun tijd verhuren en daarvoor betaald worden (als een puur zakelijke transactie dus). Laten we onze mensen aanvaarden en koesteren als mensen van vlees en bloed, met een brein natuurlijk, maar ook met een hart en een buik. Zoals Dirk het zo treffend beschrijft: we hebben drie breinen: ons hoofd, ons hart en onze buik. Als een bedrijf ieders volle potentieel toelaat en het alchemieproces bij zijn mensen in gang zet - hoe bescheiden ook -, dan verandert er iets wezenlijks. Mensen ontdekken hun potentieel en krijgen het volle mandaat om zich met elkaar te verbinden rond de ziel van een bedrijf.

Mensen worden uitgenodigd om 'hun pit' te ontdekken en te koesteren en van daaruit initiatief te nemen en te ondernemen. Mensen worden in de eerste plaats uitgenodigd om te onderzoeken of hun ziel matcht met de ziel van het bedrijf. Medewerkers worden reisgenoten met wie je samen op weg gaat in plaats van 'werknemers'.

Mededogen, verbondenheid en liefde - ja, ik durf die woorden te gebruiken - zijn het resultaat, in plaats van hiërarchie, macht, controle en angst. En als je die alchemie toelaat en ondersteunt bij je medewerkers, begint de alchemie in het bedrijf vanzelf te borrelen. In dezelfde periode waarin we acht keer Beste Werkgever werden (of liever: een Great Place to Work, zoals wij intern zeggen), verdubbelde onze omzet en winstgevendheid. Dat laatste

was niet onze of mijn initiële en enige opzet, maar wel een natuurlijke consequentie van mensen die ‘bezield’ komen werken.

En als de alchemie in het bedrijf borrelt, zal dit ook in de samenleving zijn effect hebben. Omwille van die filosofie loopt ons bedrijf in de kijker en dat stemt me gelukkig. Werkplekken met gelukkige medewerkers zijn bouwstenen van een warmere en gelukkigere samenleving. Laat het maar borrelen!

Of hoe ondernemen en leiden vanuit mijn en onze ziel en kernwaarde ook ‘externe’ alchemie kunnen zijn en een klompje goud in de samenleving kunnen vormen.

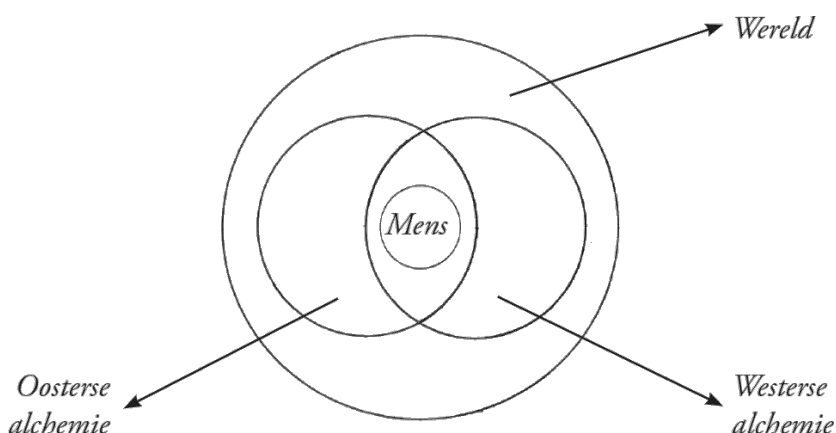
Voor dit hele proces, waarin jij een sleutelrol speelde, Dirk, en voor dit schitterende boek, dat jouw spirituele leraarschap materialiseert en woorden geeft, wil ik je uit de grond van mijn hart danken!

WAAROM DIT BOEK?

Het proces dat ik in dit boek gedetailleerd zal beschrijven is de essentie van wat ik zelf heb geleerd, wat ik zelf leef en wat ik al vele jaren doorgeef aan zij die erom vragen. Het is het voorlopige product van een diep alchemieproces, waarbij ik mijn eigen natuur en het ware leven heb ontdekt. Dit proces heeft werkelijk alles veranderd voor mij. Vanaf mijn vroege jeugd wist ik dat het leven dat mij werd aangereikt niet het ware leven was. Dus zat ik te wachten tot dat zou beginnen. Later ging ik er actief naar op zoek. Maar de grote verandering kwam doordat ik me dingen begon te herinneren. Of je dit vorige levens of collectief geheugen wilt noemen, laat ik in het midden. Ik herinnerde me in ieder geval iets wat bijna niemand om me heen leek te weten. Ik voelde dat het belangrijk was, maar ik had buiten dit gevoel niets concreets. Alleen en onervaren als ik me voelde, twijfelde ik aan mijn eigen aanvoelen en durfde in aanvang de reis niet echt aan te gaan. Tot ik voelde dat ik eigenlijk geen andere keuze had. Het was een hele zoektocht om dat vage maar diepe innerlijke weten om te zetten in begrijpbare taal en een praktische levenswijze.

*Alchemie van Leven is een bijdrage aan een wereld die
gebouwd is op onze collectieve menselijke waarden en waar
zij die deze waarden bewust in zich dragen,
zich ook thuis voelen.*

Omdat je jezelf mogelijk gaat afvragen waar de informatie in dit boek vandaan komt, geef ik even de volgende achtergrond. Ik heb ondertussen een aantal van mijn spirituele wortels teruggevonden. Eén zit in het taoïsme. Daarin zit naar mijn idee momenteel de meest complete en best bewaarde vorm van innerlijke alchemie. De vroegere vice-abt (meester Chen Yu Ming) van een van 's werelds belangrijkste taoïstische centra, Mount Huashan in China, is ervan overtuigd dat ik vroeger daar leefde. De meesters daar behandelen me vaak als een van hen. Deze intelligentie ligt voor mij sterk aan de oppervlakte en is herkenbaar in dit hele boek. Toch noem ik deze materie 'alchemie' en niet 'taoïsme', omdat alchemie breder en juist weergeeft dat het om een kosmische, tijdloze intelligentie gaat, die overal en voor iedereen beschikbaar is.



Een tweede tak ligt in de westerse alchemie, met onder andere het zwaard -en het graalverhaal. Deze oude wijsheid is even krachtig als haar oosterse tak, maar heeft veel meer te lijden gehad onder de religieuze inquisitie, waardoor de nu beschikbare informatie zelden helder, consistent en gegrond is. Er is ook voor mij nog veel in te ontdekken, maar ondertussen heb ik ook toegang gekregen tot deze pure, oorspronkelijke wijsheid. Ze is essentieel voor ieder van ons in het Westen omdat ze de ware spirituele wortels bevat (verderop in dit boek meer hierover). Deze twee kanalen ontdekken, openen en verbinden was voor mij een proces van 25 jaar, dat tot de dag van vandaag doorgaat. Woorden schieten tekort om mijn dankbaarheid uit te drukken aan alle meesters, leraren, maar ook geliefden en vrienden die hiertoe hebben bijgedragen.

De derde vorm van alchemie is verbonden met mijn karma en kan ik niet terugbrengen ergens in de tijd en de ruimte. Deze vorm heeft mij gedwongen om langdurig de onderwereld te onderzoeken. Dat was een uitdagende ervaring, die mij naast toegang ook inzicht gegeven heeft in deze wereld.

De vierde vorm is mijn eigen creatie en vertaling van de tijdloze alchemieprincipes in de moderne wereld van vandaag. *Alchemie van Leven* brengt de oosterse en westerse alchemie samen in een levenswijze die je interne en externe levenskwaliteit in balans brengt en kwalitatief sterk verhoogt. Mijn ervaringen hiermee en met die van duizenden studenten en patiënten vormen de kennis in deze wereldse alchemievorm. Deze staat nog maar in de kinderschoenen en heeft nog veel groeipotentieel. Ik laat het aan jou over om deze alchemievorm voor jezelf te ontdekken. Ik zal in dit boek gedetailleerd beschrijven hoe je dat kan doen.

*Een van de typische kernelementen van Alchemie van Leven is
dat het je spirituele realisatieproces en je wereldse bijdrage
met elkaar verbindt.*

*Daarom ervaar ik Alchemie van Leven, evenals velen
die Alchemie van Leven langdurig hebben uitgetest,
als een praktische en direct toepasbare spirituele methode.*

Ik ken het antwoord op allerlei grote wereldse vraagstukken niet. Ik ken wel de weg naar een individueel en collectief gigantisch levenspotentieel dat we momenteel gewoon onbenut laten terwijl we het net zo nodig hebben. Ik schrijf dit boek dus omdat het mijn taak is en ik het nodig acht om deze informatie te delen. Indien ik specifiek andere bronnen gebruik, zal ik dit steeds vermelden. Maar de input van veel andere mensen, wezens en intelligentievormen is vast onherkenbaar versmolten geraakt in het destillaat.

In dit boek wil ik met je delen wat voor mij de essentie van Alchemie van Leven is. Naast het gedachtegoed reik ik je allerlei oefeningen, meditaties, inzichten, praktische voorbeelden en manieren aan om je eigen zijnsstaat te verdiepen. Elk hoofdstuk start met een levensverhaal. Het verhaal van de koning en zijn ministers is een verhaal dat tijdens mijn lessen is ontstaan. Al de andere verhalen zijn zelf meegemaakte ervaringen, die ik als bijzonder en levensveranderend heb ervaren. Deze verhalen zijn steeds cursief gedrukt. Ik voeg geregeld kleine stukjes toe die ik wil accentueren. Deze stukjes zijn afgedrukt in een ander lettertype. Ik schrijf dit boek als man en dus in de mannelijke vorm. Pas als vrouw, waar nodig, de tekst aan naar de vrouwelijke vorm. Ik heb niet steeds beide vermeld daar dit de kwaliteit van de tekst zou verstoren.

Op een aantal momenten zal ik aangeven dat over dit onderdeel ook gratis foto-, video- of audiomateriaal ter beschikking is. Net als toekomstige updates van dit boek vind je deze filmpjes allemaal op één webpagina, namelijk: www.lifeprojects.be/nl/boek/alchemy-van-leven



Misschien denk je, als je de veelheid van onderwerpen bekijkt die ik in dit boek behandel: ‘Dat klinkt moeilijk en ingewikkeld’, maar geleidelijk aan zal je zien dat het steeds opnieuw om dezelfde principes gaat, die toegepast worden in een andere combinatie of een andere context. Dit leerprincipe, genaamd ‘circulair leren’, zal ik verderop toelichten. Weet dat wat ik aanreik alleen de taal en de weg van de natuur zijn. En de natuur... die heeft geen haast en kiest altijd de meest eenvoudige en efficiënte weg.

*Visualiseer: een rivier die duizenden jaren over
en uiteindelijk door een granieten rots stroomt.*

Gewoon door echt water te zijn.

*Dat is wat er nodig is om de vruchten te plukken
van Alchemie van Leven: moeiteloze onverzettelijkheid.*

HET VERHAAL VAN KONING ZIEL EN ZIJN MINISTERS

Op een dag leefde er een koning met de naam Ziel, die de troon geërfd had van zijn ouders. Dat kwam door een tragisch ongeval, waardoor hij als zestienjarige zomaar ineens op de troon kwam te zitten, zonder dat hij dat echt wilde en zonder dat hij daar ook maar iets voor had moeten doen. Hij voelde zich dan ook ongemakkelijk op die troon. Dat kwam vooral door de eindeloze gesprekken over politiek, financiën en oorlog, om nog maar te zwijgen over de oersaai bezoeken van andere koningen, ministers en ambassadeurs. Koning Ziel zat dan op de troon wat voor zich uit te staren, met de ministers ieder op hun stoel links en rechts achter hem. Elke paar minuten moest de koning zich omdraaien en raad vragen aan zijn ministers, wat toch een wat beschamende ervaring was voor een koning. Om deze ongemakkelijke situaties te beperken, zorgde hij ervoor dat hij niet te vaak in het paleis was. Hij was, wanneer hij enigszins kon, bezig met de leuke dingen des levens, zoals feesten, ceremonies, reizen en jagen. Dat was op zich niet erg, want zijn ministers waren heel ervaren en regelden alles voor hem. Minister Ego deed dat voor Binnenlandse Zaken en Nationale Veiligheid en minister Persoonlijkheid voor Buitenlandse Zaken en Handelsbetrekkingen. Het waren twee oude en trouwe dienaars van zijn ouders en ze meenden het allebei echt goed met koning Ziel en het koninkrijk. Minister Ego liet koning Ziel vaak weten dat het niet verstandig was om zo weinig in het paleis te zijn en zo zelden op de troon te zitten. Hij deed dat op zijn typische norske manier. Minister Persoonlijkheid hielp koning Ziel vaak bij zijn buitenlandse optredens, maar sprak ook zo goed mogelijk in naam van de koning als deze niet aanwezig was. Met zijn expressieve karakter was dat een taak die hij met plezier op zich nam. Hij had op zich geen moeite met de lange periodes van afwezigheid van de koning. Daarvoor stond hij zelf te graag in de belangstelling. Plichtsbewust ten opzichte van hun land als ze beiden waren, vervulden de ministers hun taak met volle overgave. Ook al kwam minister Ego nog zelden in zijn vertrek bij het water en kwam minister Persoonlijkheid er niet meer aan toe om rustig door de stad te kuieren, vriendelijk een praatje slaand met wie hij toevallig tegenkwam. Dat was maar goed ook,

want anders hadden velen hem zeker verteld dat ze niet blij waren om in het koninkrijk van de jonge koning Ziel te leven. Mensen waren ontevreden, lui en ongeïnteresseerd. De straten zagen er saai uit en de criminaliteit floreerde weelderig achter de schijnbare orde.

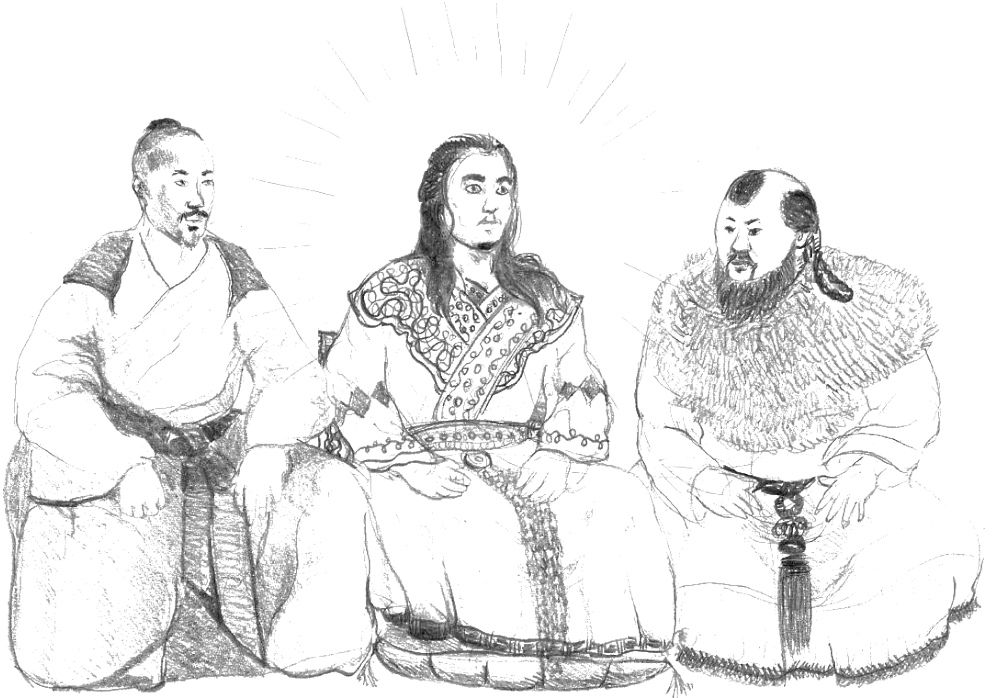


Koning Ziel wist daar niets van af en liet de dingen vooral op zijn beloop. Hoe zou hij als jonge snaak iets van waarde kunnen toevoegen aan de decennialange ervaring van deze twee ministers? Door dat gevoel van nutteloosheid bleef koning Ziel steeds vaker en langer weg. Ook als hij in het paleis was, ging hij nog zelden op de troon zitten, maar vroeg hij meestal zijn ministers om voor hem te spreken. Het zorgde ervoor dat de band tussen de twee ministers steeds sterker werd en ze ook steeds minder met de koning deelden wat er werkelijk gaande was in zijn land. De ministers pasten precies naast elkaar op de troon. Ook al wisten ze dat de koning dit helemaal niet leuk zou vinden. Maar ja, die was er toch maar zelden. Ze waren het erover eens dat de koning steeds minder doorhad wat er werkelijk aan de hand was in het land en nog minder wist wat er moest gebeuren. Ze maakten dus hun eigen versie van 'samen koning spelen' en dat werkte prima.

De koning had het toch niet in de gaten. Het leven op de troon en de bourgondische levensstijl die daarbij paste maakte het voor de ministers echter steeds moeilijker om nog samen op de troon te passen. Dat was vaak een hele duw-en-pufpartij.

De jaren gingen voorbij en steeds vaker zaten de twee ministers samen op de troon. Ze wilden nog altijd het beste voor hun geliefde land, maar de unieke kans om zelf op de troon te zitten was een cadeau waar ze nooit van hadden durven te dromen. Soms werd hun eten gewoon op de troon geserveerd. Soms vielen ze er in slaap. Zelfs als er besprekingen waren met andere gasten, bleven ze gewoon zitten. De koning had er wel van gehoord, maar had het, bezig als hij was met zijn leven buiten het paleis, gewoon weggelachen. Tot een andere koning onverwacht op bezoek kwam en zich beledigd voelde door de ongepaste ontvangst en al snel weer wegging. In een brief confronteerde hij koning Ziel met de wansmakelijke situatie. Hij schreef 'dat zijn ouders zich in de hemel voor hem zouden schamen'. Dit raakte koning Ziel tot in zijn... ziel. Hij voelde dat de situatie uit de hand was gelopen en wilde snel weer orde op zaken stellen. Woedend stoorde hij de troonzaal binnen, waar de twee ministers net samen op de troon aan het schaken waren. Ze waren nu ondertussen zo goed in hun samenwerking dat er ruimschoots tijd was voor vermaak, terwijl alles gewoon op wieltjes liep. De twee ministers waren allerm minst onder de indruk van de intrede van de koning. Ze vroegen beleefd: 'Kunnen we iets voor U doen, sire?' Dit zonder ook maar één moment aanstalten te maken om op te staan. De koning bulderde dat ze meteen van zijn troon af moesten of dat er wat zou zwaaien. Maar de twee ministers zagen voor zich geen koning, maar de woedende zoon van hun oude, gerespecteerde vrienden. Ze glimlachten begrijpend en stelden de koning voor om gewoon nog een tijdje door te gaan met... waar hij ook mee bezig was. De koning dacht er in zijn woede even aan hen te laten executeren, maar besepte dat zij de enigen waren die wisten hoe het land moest worden bestuurd. Onmachtig als hij zich voelde, barstte hij in tranen uit en stormde naar buiten.

Hij herinnerde zich dat zijn ouders ook een oude vriendin hadden: een witte magiër met de naam Spirit, die ergens hoog in de bergen leefde. Hij wist dat hij daarnaartoe moest en ging meteen op pad. Spirit lachte toen ze het verhaal hoorde en zei tegen de verontwaardigde koning: 'Je ministers hebben eigenlijk gelijk. Je bent inderdaad nog geen koning. Maar wees niet te hard voor jezelf. Je bent nog erg jong en mist je ouders heel erg. Ik zal je helpen om de ware koning in je te laten ontwaken. Je koninklijke licht, je onvoorwaardelijke liefde voor het land, de mensen, het is er allemaal al. Wees gerust, het komt goed.' Die avond en nog vele andere avonden daarna, viel koning Ziel in slaap met zijn hoofd in de schoot van Spirit. Op een nacht had hij een woelige droom, waarna hij besepte dat hij de troon eigenlijk had verwaarloosd en de twee ministers in zijn plaats het koninkrijk hadden geleid. Hij bleef een maand bij de oude Spirit en voelde hoe hij in een plek in zichzelf zonk die hij nog nooit had ervaren. Hij voelde nu bewust dat hij koning was... ja, hij was koning Ziel. Het land werd zijn lichaam, de mensen zijn wezen, de hemel zijn geest.



Toen hij weer in het paleis aankwam, stapte koning Ziel rustig de troonzaal binnen en wandelde meteen op de twee nog half slapende ministers af. Geschrokken probeerden zij wanhopig van de troon af te springen, maar dat lukte niet meteen. De koning kreeg de slappe lach bij het zien van de twee spartelende ministers. Hij keek hen glimlachend en stralend aan, opende zijn armen en zei: 'Vrienden, ik ben terug. Dank dat jullie met zoveel liefde en toewijding voor ons koninkrijk hebben gezorgd.' Hij legde daarbij zijn handen op hun schouders. De beide ministers knielden en bogen diep. Ze voelden meteen dat de ware koning was aangekomen. De koning ging zitten en de twee ministers namen weer hun gepaste plek in, aan weerszijden achter de koning. Ze waren net op tijd voor de dagelijkse reeks besprekingen en bezoeken. Die verliepen anders dan gewoonlijk. Ze waren ongewoon rustig, helder en effectief. Dat kwam doordat iedereen nu op zijn voorbestemde plek zat en er een gevoel van eenheid, respect en vertrouwen was. Al snel ging het nieuws van de terugkeer van de koning rond in het hele rijk, maar ook de andere koningshuizen vingen het bericht op. De mensen voelden zich door deze nieuwe spirit weer veilig, thuis en verbonden met elkaar. Het hele land bloeide op! Meerdere vorsten kwamen op bezoek, gefascineerd door de verhalen, maar ook door de wijsheid en de rust die de koning en zijn ministers uitstraalden.

VOL-UIT-LEVEN EN DE VIJF LEVENSFASEN

Bovenstaand verhaal is een samenvatting van het gedachtegoed van *Alchemie van Leven*. Verderop in het boek zal ik uitgebreid op de metafoor van de koning en de ministers terugkomen. Nu volstaat het om in gedachten te houden *dat iedere mens een koning Ziel is en twee ministers heeft (Ego en Persoonlijkheid)*. Het herkennen van deze drie archetypes, en van wie van de drie de leiding heeft en wie volgt, maakt het verschil tussen vol-uit-leven en leven op dimmerstand. Ieder deel van je ware levenspotentieel ontdekken en op die manier met elkaar in verbinding brengen, zodat er magie of alchemie ontstaat, dat is wat ik je met dit boek aanreik. In de pijlsnelle menselijke evolutie zijn we belangrijke delen van ons menselijke potentieel vergeten.

*We proberen krampachtig grip te krijgen op de ontspoorde wereld...
die we samen gecreëerd hebben.*

*Het gaat echter niet om snelle, slimme oplossingen,
maar om de verbinding tussen wie we werkelijk zijn (identiteit),
onze creatie (wereld) en onze plek en taak in het grote leven.*

Door de aard van mijn werk kom ik in contact met alle lagen en kleuren van de samenleving. Dat is een waar voorrecht! Ook al zijn de verschillen tussen al deze lagen en dus ook tussen al deze mensen heel groot, er is een aantal aspecten dat ik overal tegenkom. Ze hebben te maken met de menselijke natuur of het menselijke potentieel. Waar ik ook kom en met wie ik ook te maken heb. Ongeacht de afkomst, de leeftijd, het geslacht en de status. In de diepte van de ogen van ieder van deze mensen zie ik het wanneer er even een moment van bewuste stilte valt. Ik noem het *de herinnering aan het ware menszijn*. Maar velen met wie ik hierover spreek hebben het over *het verlangen tot vol-uit-leven*.

Ik gebruik zelf meestal de woorden *vol-uit-leven* omdat het hier over zowel de intensiteit (voluit) als het plezier (je uitleven) gaat.

Bij de meesten blijft het gaan om een vaag, onbenoembaar gemis dat hen (nog) niet in beweging brengt. Als een regendruppel die verdampt voor hij in de zee valt. Je mag nog zo'n goede kok zijn, indien je de pot met water niet op het vuur zet, heb je aan al je kookkunst niets. Met andere woorden, als je de verschillende delen van je *menszijn* niet met elkaar in verbinding brengt, komt je leven nooit echt op gang. Of je valt in slaap op een pad dat comfortabel... oppervlakkig is, maar eigenlijk helemaal niet vervullend.

Zoals Wouter Torfs in zijn voorwoord ook al aanhaalde:

'Een pompoenpit zal nooit peren voortbrengen.'

Het is compleet zinloos om dat zelfs maar te proberen.

*Het is wijzer om de unieke, best mogelijke pompoen
uit de pompoenpit te halen.*

*Vele uitdagingen op ons levenspad ontstaan
doordat we ons ware levenspotentieel niet gebruiken.*

Dit boek is geschreven om je te laten zien *hoe* jij je levenspotentieel kan ont-dekken, vrijmaken en toepassen. Het combineert tijdloze wijsheid zo- als die in de wortel van elke spirituele traditie zit met een moderne kijk op het leven en de wereld van vandaag. Het leert je hoe jij je droom kan materialiseren. Het is een magische reis met vijf logische fasen.

Fase 1 gaat over bewust lijden: Dat is de staat waarbij je je bewust wordt van je eigen lijden en onbewustheid. Het gaat om een shift van onbewust naar bewust lijden. Het is de fase die waardeloos lijkt en die we allen het liefste gewoon zouden willen overslaan. Maar een van de levenswetten is dat je dingen eerst moet accepteren voor je ze kan veranderen. Het is als een verdoving die uitgewerkt is en waardoor je weer bewust de pijn voelt. Je hebt nog geen idee wie je echt bent en wat je hier doet. Je voelt dat je leven niet klopt, dat je vooral op de stroom van het verleden en de ver- wachting van je omgeving leeft. Dat kan alleen doordat je een subtiele herinnering hebt aan hoe het wel is bedoeld. Het is alleen een bewustwor- dingsfase, zonder dat je hier al actief op zoek gaat en zonder dat er bereid- heid optreedt om het huidige leven te veranderen.



1. bewust lijden



2. echt incarneren



3. waarden-zielenfase



4. wereldse bijdrage



*5. zelfrealisatie
onsterfelijkheid*

*De bloembol van de mooist denkbare bloem ooit...
is een waardeloze knol,
zolang hij niet in goeie aarde wordt gestopt.*

Fase 2 gaat over echt incarneren: Je eigen bewuste leven start met het bewust ervaren en laten indalen van je zielenessentie (je koning). Tijdens deze incubatietijd leer je om je levensgeschenk bewust in een kern, diep in je lichaam, samen te brengen en helemaal in je levenspotentieel aan te komen. Zodra je kern genoeg voeding (energie) en bewustzijn heeft, gaat deze spontaan ontbranden. Met andere woorden: je krijgt een heldere, stabiele kern, vanwaaruit je leeft.

Fase 3 is die van de waarden of zielenfase: Hier opent het hartcenter zich en komen de mannelijke en vrouwelijke pool weer samen. Dat zorgt voor meer balans en innerlijke rust. Ook emoties en gedachten raken steeds meer gebalanceerd en verbonden met de zielenkern en de bijhorende waarden, waardoor je boodschap steeds helderder naar buiten komt in de buitenwereld en er een andere kwaliteit van menselijke relaties en sociale contacten ontstaat.

In fase 4 kan je bewust bijdragen in de wereld vanuit de diepte van je ‘menszijn’: Het is een proces waarbij de gehechtheid aan materie en de wereld van de vorm overgaan in leven en delen vanuit je diepe menselijke waarden. Het is vergelijkbaar met de zalm die terugzwemt naar de bron en zijn eitjes daar loslaat vooraleer hij sterft. Door de verrijking die dit geeft op zielsniveau, gekoppeld aan een verdere verdieping van je innerlijke cultivatie, zal je groeiproces als mens gewoon verdergaan.

In fase 5 laat je de wereld van de vorm en het bestaan steeds verder los: Dit pad van compassie en eenwording, in combinatie met verdere bewust- zijnsontwikkeling, brengt je steeds dieper in je innerlijke alchemieproces, dat je weer *één* maakt met de oerbron waar je uit voortkomt. Deze staat van zelfrealisatie en weer *één* worden met het *al* noemt men in de alchemis- tische taal ‘onsterfelijkheid’.

*Al deze fasen beschrijven 'het pad van de alchemist'.
Ze zullen je in dit boek helpen bij het ontdekken
en benutten van je levenspotentieel.
We helpen je ook om het onderscheid te zien
tussen illusie en werkelijkheid,
tussen datgene wat je beter geen energie geeft
en wat jij hebt te doen.
Weet echter dat lezen en weten alleen de start zijn.
Het gaat pas werken als je het ook praktisch toepast in je leven.*

DEEL I.

WAT IS ALCHEMIE VAN LEVEN?

OOSTERSE KRIJGSKUNSTEN EN ZINGEVING

Toen ik net dertien jaar oud was, bracht mijn vader mij naar de lokale jiujuitsuclub (Japanse krijgskunsten). Hij vertelde zo vol bewondering over de trainer van de club (die een vriend van hem was) dat ik dat ook wel eens zelf wou zien. Wat een goede zet van mijn vader. Ik vond er al snel wat ik op de schoolbanken niet vond. Ook al kon ik er toen niet direct de vinger op leggen wat dat precies was, het had naast de herinnering van de 'krijgskunstenspirit' zeker ook te maken met waardigheid, zingeving en vrijheid. Kortom, ik voelde al snel verbinding met de spirit van de oosterse krijgskunsten.

Ik was best goed in jiujuitsu en ongeveer dertien jaar later deed ik voor de derde keer mee aan de nationale kampioenschappen. Mijn prestatie werd door de jury top bevonden en zo stond ik deels tot mijn eigen verrassing met een gouden medaille op het nationale podium. Ik herinner me nog heel levendig wat er toen gebeurde. In tegendeel tot wat je zou verwachten, voelde ik me maar een beetje trots en vooral ongemakkelijk op het podium. Mijn eigen trainers, voor wie ik veel waardering had, zaten niet in de jury, maar wel heel wat andere, onbekende mensen. Zelf vond ik mijn prestatie wel goed, maar echt niet om er een nationale gouden medaille voor te krijgen. Mijn ego juichte en mijn ziel trok zich terug. Ik wist dat ik de spirit van de oosterse krijgskunsten niet had laten zien en toch beloond werd. Meer nog, ik wist plots zeker dat ik die spirit eigenlijk niet begreep. Mijn trainers begrepen niets van mijn reactie. Kortom, het was een bizar gevoel om met een zwaar gevoel en een gouden medaille naar huis te rijden.

Een paar jaar later deed ik weer mee, dit keer aan het Europees kampioenschap, waar ik het jaar voordien als tweede geëindigd was. Ik voelde dat mijn 'jiujitsupad' stilaan doodliep en wist vooraf dat deze competitie de laatste keer zou zijn. Ondertussen had ik samen met een collega een eigen club, waar we ons op onze eigen manier konden voorbereiden. Mijn voorbereiding bestond nu minder uit keihard trainen, maar meer uit meditatie, in de natuur zijn en visualisatie.

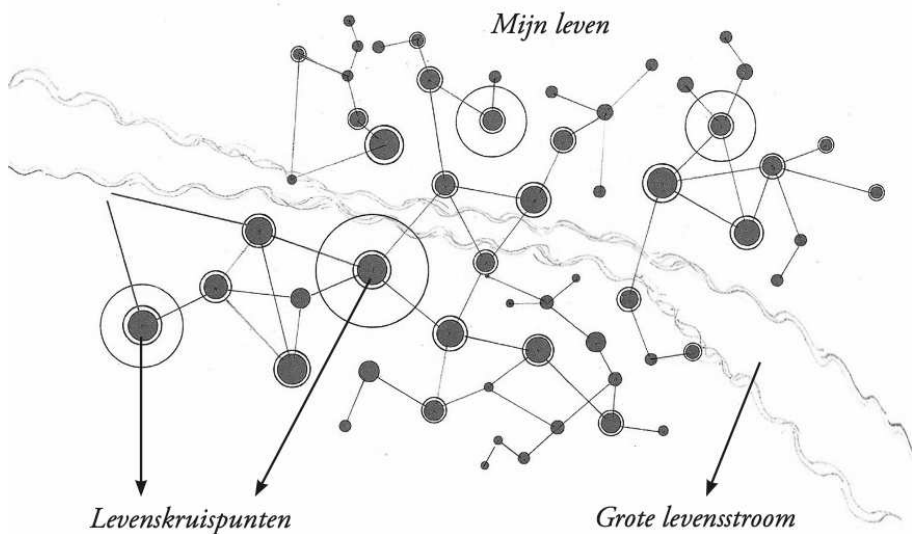
Ik herinner mij deze dag nog steeds als het hoogtepunt uit mijn competitieve jiu-jitsucarrière. Telkens als de tegenstander me aanviel, had ik al een tegenaanval. Ik kon dus reageren voor de actie van de tegenstander. Of zoals Bruce Lee het ooit noemde : 'the way of the intercepting fist'. Die tegenstander voelde voor mij trouwens eerder als een medestander of een verlengde van mij. Ik voelde me als in een trance. Deelnemers werden beoordeeld via een puntensysteem (zoals bij ijsschaatsen) en, ook al was wat ik deed hoogst effectief, het zag er niet mooi of spectaculair uit. Mijn trainers riepen en stonden met de handen in het haar. Uiteraard behaalde ik geen podi- umplaats, maar dat deed er voor mij niets toe. Er kwamen wel een paar mensen naar me toe die gezien hadden dat er iets bijzonders gebeurd was, maar algemeen gezien waren de reacties erg negatief. En dat was ook begrijpelijk! Ik wist dat ik de spirit van de oosters krijgskunsten ervaren en getoond had, maar ook dat dit niet de opzet van de competitie was en dat het tijd was om verder te gaan. Ik reed met een dankbaar en vredig gevoel naar huis. Ik wist dat ik een nieuw pad in mijzelf ontdekt had. Ik voelde dankbaarheid naar mijn trainers dat zij de ruimte ge- creëerd hadden voor deze ervaring. Die dankbaarheid voel ik vandaag nog steeds.

Dit verhaal geeft een moment weer waarop ik bewust een keuze maakte op een splitsing op mijn levenspad. We volgen allemaal een bepaald levens- pad dat dichterbij of verder staat van de 'grote levensstroom'. Soms is dat een bewust zelfgekozen pad. Soms het pad dat we op aanraden van iemand anders lopen. Soms lopen we gewoon met de anderen mee. Soms willen we geen pad lopen... en is dat ons pad. Want er is altijd een levenspad.

Iedere mens komt echter vele splitsingen tegen op zijn levenspad. Op en door de splitsingen leren we om bewust keuzes te maken en ons te verbinden met de grote levensstroom. Ook onze levenslessen bieden ons een kans om karma (de lading van ons verleden) te transformeren.

*Voor de levensalchemist is het een van de diepste drijfveren
om zijn leven te leven zoals het bedoeld is
en zo tot zijn ware potentieel te komen.*

Het leven nodigt ons constant uit om één te worden met de grote levensstroom. Op de splitsing ligt altijd de keuze om dichterbij te komen bij of verder verwijderd te raken van deze levensstroom. Maar dat voelen we niet altijd meteen. Soms komen we een aantal keer een soortgelijke splitsing tegen voor we het gevoel krijgen dat er bij de splitsing ook werkelijk een keuze is.



Dit proces gaat niet om goed of fout, maar eerder om het tot hiertoe gebruikte bewustzijn en levenspotentieel, of de volgende diepte of laag hier- van. Het gaat meestal ook niet om een volledig bewuste keuze, maar eerder om een diep innerlijk weten.

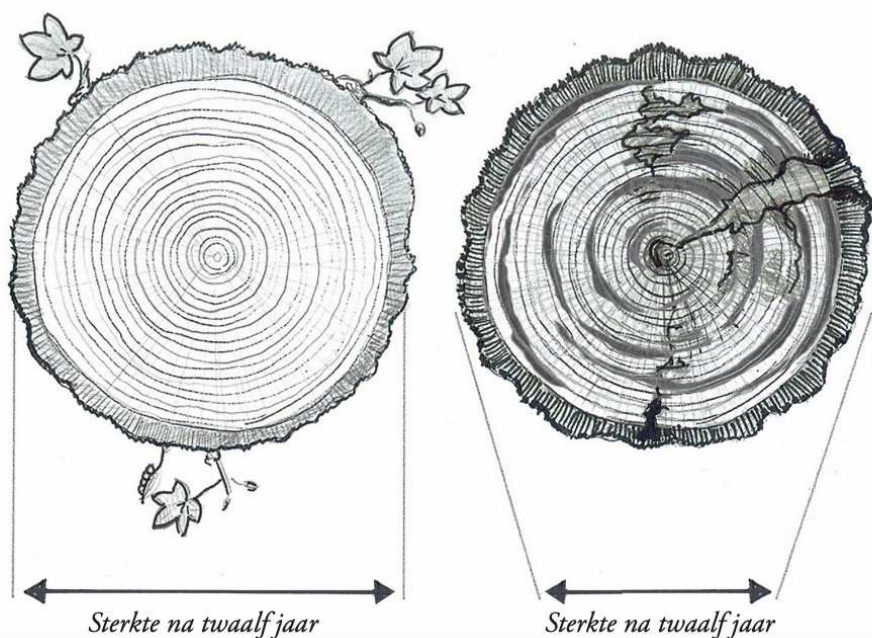
*Door bewuste keuzes te maken
leer je om waarheid en vrijheid te verbinden in één zijnstaat.*

Ik realiseer me dat dit klinkt alsof er maar één juist pad en één juiste keuze is. Maar dat is niet zo. Het is wel zo dat de keuzes die je maakt groten- deels de kwaliteit van je leven zullen bepalen. De verschillende paden en mogelijkheden zijn alle waardevol. We kennen allen de ervaring van op de splitsing te staan en nog niet klaar te zijn om het juiste pad te kiezen. Het oude (gekende) pad kiezen omdat je niet klaar bent voor het nieuwe

(onbekende) is vaak pijnlijk, maar op dat moment is het de enige juiste mogelijkheid. Het nieuwe pad kiezen terwijl je er niet klaar voor bent is de verkeerde keuze maken en dat kan bijzonder pijnlijk zijn. Als een jonge arend uit het nest springt terwijl hij niet klaar is om te vliegen, kan dat dodelijk zijn. Op de rand van het nest staan en je klaar voelen maar het toch niet doen, tot 'het moment' er is, hoort bij het natuurlijke groeiproces. En iedere mens weet op een diep intuïtief niveau wanneer dat juiste moment er is.

Belangrijker dan de dualiteit van goed / slecht of lukken / mislukken is het leren kennen van de kruispunten en het aanvoelen van de juiste timing. Welke keuze je ook maakt, doe het bewust en in volle verantwoordelijkheid. Zo zullen je levenspotentieel en bewustzijn stap voor stap vergroten. In het bovenstaande verhaal over mijn jiu-jitsuperiode schets ik dit bewustzijn van de splitsing en ook het kiezen in volle verantwoordelijkheid. Op die manier is deze fase in mijn leven nog steeds een vitaal deel van mijn leven nu.

Telkens opnieuw heb ik bij mezelf, en al de mensen die ik heb mogen helpen op hun pad, gezien dat als we iets een langere tijd doen, er steeds waarde zit in die ervaring. Je kan dit het beste begrijpen als de groei- ringen van een steeds groter wordende boom. Elke ring maakt de boom sterker en completer.



Ook al maakte je pijn, verlies en bedrog mee, diep in die ervaring zit waar- de, die ervoor kan zorgen dat je, wanneer je de lading geïntegreerd hebt, rijker en met meer bewustzijn kunt verderleven. Maar dat is alleen zo als je de ervaring accepteert als iets wat jij nu meemaakt en dat in het nu de enige mogelijkheid is. Al de ervaringen die je ontkent (vergeten, projec- teren, je erin wentelen...) vormen een lading die je met je meesleept, die energie vreet en je bewustzijn en levensvreugde verlaagt. Symbolisch geef ik dit weer in bovenstaande tekening. Al de donkere groeiringen in de rechtse tekening staan voor ontkenning van de ervaring. De volle accep- tatie en integratie van je levenservaringen maken het verschil uit tussen geluk en vervulling aan de ene kant, of angst, chaos en mislukking aan de andere kant. Belangrijk om te onthouden daarbij is dat de waarde die jij geeft aan je ervaringen losstaat van de betekenis of waarde die je omgeving eraan geeft.

*Alleen jij weet of iets voor jou al dan niet waardevol is.
Dit vraagt een diep luisteren naar je innerlijke wijsheid,
naar de mensen die je echt kunnen zien en naar de steun
die er voor jou altijd is (natuur, universum, god...).*

OEFENING: JE LEVEN ANKEREN IN HET NU

Sta even stil bij je leven vanaf de geboorte tot nu. Ga stap voor stap door al je verschillende levensfasen en voel telkens wat het met je doet. Focus op de fasen en niet op bepaalde momentopnames. Luister naar je fysieke en emotionele reacties, alsook naar de gedachten die opkomen. Indien er bij een van de fasen een sterke fysieke, emotionele reactie, of een onverwachte herinnering opkomt, kan je ervan uitgaan dat deze fase nog niet helemaal geïntegreerd is in je leven nu. Deze oefening werkt het beste door een tijdslijn te tekenen met de verschillende fasen en deze, naarmate de helderheid of beladenheid, licht of donker in te kleuren. Door bewust aandacht te geven aan deze brok geïsoleerde levenskracht, zal er stilaan meer bewustzijn, inzicht en vitaliteit komen rond dit thema, waardoor het weer zal gaan aansluiten met je leven in het nu.

LEVEN ZOALS HET IS BEDOELD

Op mijn twintigste trok ik met een vriend een maand door IJsland. Een jaar later was Alaska aan de beurt. De kracht en immensheid van de natuur hadden een grote impact op mij. In de daaropvolgende jaren voelde ik nog steeds die kracht ergens in mij. Maar ik had geen idee hoe ik erbij kon komen. Ik voelde dat er iets ontbrak en dat mijn leven nog steeds niet echt begonnen was. Rond mijn 25ste werd ik in een periode van een jaar meerdere keren flink wakker geschud. Wel vijf verschillende mensen vertelden me (zonder dat ik daar naar vroeg) dat mijn oorsprong in het Oosten lag en ik veel van de oude wijsheid van het Oosten in me droeg. De krachtigste waren de volgende ervaringen.

Ik volgde een Chi-Kungtraining (Chinese methode van energiecultivatatie door bewust bewegen) bij meester Shen Hungxun. Het energieveld werd eerst opgebouwd en daarna vroeg de meester aan iedereen om ontspannen en spontaan te bewegen. Het duurde even voor ik genoeg ontspannen was om dit toe te laten, maar toen ik me helemaal liet gaan, maakte ik een reeks van opeenvolgende sierlijke bewegingen. Het voelde een beetje als een trance. Shen stond op een afstandje een tijdje te kijken naar mij en kwam toen plots naar me toe. Hij vroeg me te stoppen en zei meteen: 'Dit mag je niet doen! Dit is een geheime tai-chivorm. Je mag die niet openbaar tonen. Wie heeft je dit geleerd?' Mijn enige reactie, die gepaard ging met in verbazing hoog opgehaalde wenkbrauwen, was: 'Ik deed gewoon maar wat.' Toen lachte hij en zei: 'Oh, past life' en liep weg. Kort daarna was ik in een souvenirwinkeltje. Op een bepaald moment wenkte de verkoper me om dichterbij te komen. Hij fluisterde in mijn oor, zodat de andere mensen in de winkel het zeker niet zouden horen: 'U weet toch dat u vroeger in China leefde?' Ik werd kwaad en liep weg. Ik kende die man niet en had toch niets gevraagd? Het leek wel alsof ik gestalkt werd. Na nog meerdere van deze ervaringen dacht ik: 'Oké, ik zal ernaar kijken.' Al snel kwam mijn levenstrein op een ander spoor terecht en voelde ik een veel groter bewustzijn en energieveld.

Deze ervaringen brachten me bij een diepere intelligentiebron, waar ik blijkbaar toegang toe had. Door deze intelligentie toe te laten, kwam er een hele stroom in beweging: vanuit een half verdoofde toestand ging ik naar bewust lijden en ging ik ook stilstaan bij de vier fundamentele levensvragen:

- 1. Wie ben ik eigenlijk?*
- 2. Waar kom ik vandaan?*
- 3. Wat is mijn plek?*
- 4. Waar ga ik heen?*

Ik had er geen antwoorden op en eigenlijk zijn antwoorden op deze vragen nooit echt volledig en bevredigend. Het zijn eerder reflecties van collectieve herinneringen of een innerlijk weten dat opkomt in de vorm van een vraag. Het is een manier van het grote leven om ons in verbinding te houden met de diepe wortels van ons menselijke zijn.

Het gaat bij deze vragen om:

1. Onze ware natuur
2. Onze oorsprong
3. Onze thuis
4. Datgene wat we met al dit potentieel willen creëren.

Ter verduidelijking heb ik de vier vragen in het onderstaande symbool on-dergebracht (de *Vesica Piscis*). Het is een van de meest gebruikte symbolen in de innerlijke alchemie. Op de volgende bladzijden licht ik uitgebreid de betekenis van dit symbool toe.