

# LETTEROLOGIE



**de kracht van het alfabet  
door  
monique hagemeyer**

## DE LETTERS VAN HET ALFABET

Waarom begin je een boekje te schrijven over letters? Toeval. Puur toeval. En interesse. Het ontstaan van de grondgedachte hiervoor vond een jaar of vijf geleden plaats. In die tijd kwamen mijn vriendin Janny en ik wekelijks een middag bij elkaar om te praten over onze interesses en het uitwisselen van ervaringen. We hadden elkaar ontmoet op een cursus Touch-for-Health, hadden beiden Reiki gedaan en nog tal van andere cursussen op het alternatieve gebied. We zochten toch weer naar mogelijkheden om ons verder te scholen. We hadden genoeg om over te praten.

Bij het zoeken naar een eventuele cursus die we konden gaan doen, stuitte we ongewild ook op het aanbod van een cursus numerologie. Het had niet zo zeer onze interesse, maar toen we de mogelijkheden ervan onderzochten, viel ons iets op.

Bij numerologie kregen de letters een bepaalde cijferwaarde toebedeeld, maar er was niets te vinden over de symboliek van de letter zelf! Toen was onze interesse gewekt.

We zouden samen de letters van het alfabet gaan onderzoeken. Onze middagen kregen ineens een ander doel. We begonnen de letters op onze eigen wijze te bekijken.

Zonder enige voorkennis lieten we iedere letter apart in alle rust op ons inwerken om te ervaren wat een letter ons te melden had. We deden dit door ons te concentreren op de vorm om uiteindelijk door de vorm heen iets van duidelijkheid te laten ontstaan.

Het vereiste een diepe concentratie van ons beiden tegelijkertijd. Opvallend was, dat er kernwoorden ontstonden, waarvan we aanvoelden dat ze juist moesten zijn. Ook al konden we ze nog niet in verband brengen met de letter zelf.

Binnen een half jaar hadden we de kernwoorden gevonden, die bij de letters hoorden. En wat bleek: elke letter van het alfabet had zoiets Eigens, had zoiets krachtigs, had zoiets veel-omvattends, dat het ons moeite kostte om alle letters bij elkaar te kunnen bevatten. We hadden een krachtige symboliek gevonden, maar wisten nog niet wat we ermee konden doen. De kernwoorden, die we gevonden hadden, waren vervuld van een diepe betekenis, die we in het begin alleen maar konden aanvoelen. We hebben de lijst met kernwoorden laten liggen met het idee: als het nodig is, komt het wel.

En het kwam. Maar pas veel later. Ik zat inmiddels in de redactie van een spiritueel maandblad en bood op een gegeven moment spontaan aan een kleine kolom te schrijven over de betekenis van de letters van het alfabet. Daar waren wel oren naar. En op een ochtend begon ik eraan. Toen ontstond er iets wonderlijks. Ik bracht een kernwoord weer in combinatie met de letter waar ik mee bezig was. Vreemd genoeg ontstond er een soort samenhang tussen de vorm en de symboliek. Zo ontstonden de cursief geschreven omschrijvingen. Mijn kolom was diezelfde ochtend klaar en ik stuurde het materiaal op zonder er verder nog enige blik op te werpen.

Ik had het af en legde het blaadje met kernwoorden weg.

Drie maanden later kwam het verzoek om nog uitgebreider in te gaan op de diepere betekenis van de letters. Toen kwam ik er niet meer onderuit! Iedere letter verzocht me om opnieuw op onderzoek uit te gaan. Ik ging vreemd genoeg níet op zoek naar mijn

blaadje met kernwoorden. Ik wilde niet beïnvloed worden door wat ik al had geschreven. Voor mij een test om te kijken of ik de juiste informatie kon vinden zonder af te gaan op de gegevens die ik al had. En ik begon te schrijven. Het bleek niet gemakkelijk te zijn om me niet te laten beïnvloeden door de karakters van de mensen die ik kende met een bepaalde beginletter. Ik moest me op de een of andere manier richten op puur de letter zelf. In het begin lukte dit niet zo best. Voor ik het wist, nam ik - al schrijvend - toch onbewust de karaktertrekken van een bepaald persoon op. Dit materiaal verdween dan ook in de prullenbak. Er moest een manier te vinden zijn, waarop ik me alléén en écht alleen kon concentreren op de letter zelf. Uiteindelijk vond ik een werkwijze die me nog steeds verbaast, maar die perfect bleek te werken.

Het bestond uit drie fasen. Op een gegeven moment begon het. Ik kreeg overdag kleine belevenissen, die afweken van mijn normale dagindeling, waarbij ik wist dat het informatie was over een letter. Ik wist alleen nog niet over welke letter het ging.

Dat werd pas een dag of twee later duidelijk. Dit was de eerste fase.

De volgende soort informatie kreeg ik 's morgens vroeg. Er vormde zich symbolische beelden op mijn netvlies net voordat ik wakker werd, zodat ik ze nog snel kon opschrijven voordat ze terugvielen in de vergetelheid. Het eerste beeld was altijd de letter waar het om ging. Het tweede beeld was meestal een symbool en het derde beeld bracht de connectie tussen die twee. Dat was het tweede deel.

Iedere letter bleek een eigen verhaal te hebben, een soort persoonlijke leeropdracht in het leven met een eigen 'kunnen' erin verborgen.

Toen begon het derde deel: het integreren van de aanwijzingen en beelden. Ik deed dit direct nadat ik de gegevens van de tweede fase gekregen had. Het samenvoegen van de gegevens vereiste nogmaals een speciale werkwijze.

De werkwijze die ik ontdekte in mezelf bleek een manier te zijn om je ergens op in te stellen. Het was nodig om een totale openstelling te verwerkelijken door een intensieve concentratie. Als ik dit deed, ontstond er innerlijk een soort omschakeling. Ik ging over van het idee: ik-ben-tijd naar het idee: ik-ben-ruimte. Dit klinkt misschien wel een beetje vreemd, maar ik kan het uitleggen.

Als je een atoom bekijkt, dan heb je een proton, een neutron en daaromheen cirkelen elektronen. Ertussen zit ruimte. Je zou kunnen zeggen dat er in een atoom meer ruimte aanwezig is, dan dat er stoffelijk materiaal aanwezig is. Het kerntje is heel klein, het elektron is heel klein en daartussen zit heel veel ruimte.

Tijdens zo'n omschakeling concentreerde ik me niet op mijn persoonlijkheid, maar op het ruimteaspect in mezelf. In die tussenruimte (daar waar geen materie aanwezig is) vertaalde zich bij mij alle ontvangen gegevens op de een of andere manier tot woorden. Zo liet ik de woorden komen. Zo ontstonden in relatief korte tijd de letterbeelden. Niet netjes op de volgorde van het alfabet, maar kris kras door elkaar. Eén voor één kwamen ze aan de oppervlakte.

Mijn dagelijkse omstandigheden hadden in die tijd vaak veel meer aanwijzingen dan ik had beseft. Zoals bijvoorbeeld bij de letter W, die me drie dagen lang in zijn greep hield. In die paar dagen vlogen de aanwijzingen me werkelijk om de oren.

Er was een boomplantdag gepland op school; iemand vertelde me in het dorp over een

omgevallen boom na de storm van de dag ervoor. En dat ik toch eens moest gaan kijken naar de wortels van die boom, die nu zo zichtbaar geworden waren.

Mijn dochter kreeg wat zaadjes van school mee naar huis, als biologieopdracht, om het ontkiemen en het vormen van de worteltjes te beschrijven. Iemand anders vroeg me sinds tijden om weer eens mee te gaan wandelen in het bos. En er viel in de bibliotheek net voor mijn neus een boek over bomen op de grond. Maar pas nadat ik wist om welke letter het ging, kon in de uitwerking van de letter W de diepere betekenis ontstaan.

De laatste letter die nog onduidelijk was, was de letter V. Een week lang wachtte ik op aanwijzingen, maar er gebeurde niets. Op de een of andere manier had ik toch niet de moed om het kernwoord op te zoeken. De letter V bleef een open plek in mijn lijst van lettertjes die af waren. Pas na die week kreeg ik 's morgens het beeld van de letter V, maar er volgde géén tweede en géén derde beeld. Toen pakte ik pas het overzichtsveld met de kernwoorden erbij en begreep ik de bedoeling. Juist het feit dat ik geen enkele aanwijzing had gehad was de aanwijzing, die hoorde bij de letter V.

Op deze manier kreeg ik de diepere omschrijvingen van de letters. Ik bracht alleen alle gegevens bij elkaar en hierdoor 'ontblootte' iedere letter gestadig zijn betekenis. Er bleek een karrenvracht aan gegevens in verborgen te zitten. In iedere letter! En ik begon voorzichtig de kracht van het woord te beseffen.

Innerlijk kregen deze kernwoorden dus langzaam maar zeker steeds meer profiel. Er bleek zelfs in alle letters tezamen een diepgaande spirituele leerweg te zitten, die ik dankzij het vinden van de diepere betekenis kon ontrafelen. Ik ben inmiddels begonnen om deze nog ongekende leerweg te beschrijven.

Maar terug naar de letters. Hoe de letters zijn ontstaan, is eigenlijk niet van belang. Wat je ermee kan is interessanter.

**Ieder van ons krijgt een naam bij de geboorte mee.  
Een krachtig woord!  
Een woord waar spirituele lessen in verborgen zitten!**

We weten allemaal, dat de karaktereigenschappen van het sterrenbeeld dat je draagt globaal op je van toepassing zijn, maar in een eerste ontmoeting stel je je niet voor met: "Hallo, ik ben boogschutter". Nee, we geven onze naam.

Een naam die zowel eigen is als neutraal overkomt. We zijn ons niet bewust, dat er in die naam gegevens verborgen zitten. Gegevens die we kunnen gaan herkennen, wanneer we de lettersymboliek hebben gelezen.

Toen ik de letter J liet lezen aan twee vriendinnen, die allebei een voornaam hebben die begint met de letter J, gebeurde er iets opmerkelijks. De ene vriendin is van nature altijd heel rustig en bedaard, terwijl de ander juist joviaal en uitbundig is. Als persoonlijkheden waren ze haast tegengesteld te noemen. Toch toen beiden onafhankelijk van elkaar de beginletter van hun voornaam lazen, bleken ze verbaasd te zijn over de herkenbaarheid van de symboliek. Zowel Janny als Joke herkenden zichzelf in het gegeven letterbeeld. En

dat was grappig, juist omdat ze in de dagelijkse omgang zo verschillend waren. De lettersymboliek beschrijft dus een persoonlijke leeropdracht in het leven en er kan een eigen kunnen in verborgen zitten. In iedere letterbeschrijving zul je delen vinden die je al beheerst en delen die je nog niet beheerst. Dit komt omdat iedere letter zowel een *potentie* als een *leerweg* in zich draagt. Het is een combinatie van kunnen en leren. Welke toestand voor jou geldt, kun je het beste zelf bepalen. Het kan dus zijn dat je een bepaalde potentie van een letter al van nature gebruikt. Potentie en leerweg behouden een samenhang. Als je er nog lerend in bent, dan heb je toch al de beschikking over verschillende mogelijkheden die een leeropdracht je kan bieden. Er is dus sprake van zowel leren als gedeeltelijk kunnen. Nogmaals, wat voor jou telt, weet je zelf het beste.

## Hoe werkt het?

Ieder van ons krijgt een naam bij de geboorte mee. Een krachtig woord. Een woord waar spirituele lessen in verborgen zitten!

De beginletter van je roepnaam is de meest krachtige letter. Je roepnaam is immers de naam waar je op reageert en die actief werkzaam is in je leven.

Als de beginletter van je roepnaam anders is dan de beginletter van je 'papieren' naam, gebruik dan de letter van je roepnaam. Beide blijven op een bepaalde manier op energetisch niveau toch met elkaar verbonden. Jouw roepnaam is namelijk niet voor niets ontstaan. Met deze ene beginletter heb je al een behoorlijke opdracht liggen, zoals je kunt zien als je de symboliek van jouw beginletter leest. Deze letter blijft je hoe dan ook beïnvloeden in wat je ook doet of nalaat.

De letters van je voornaam geven je totale leven weer. Van begin tot eind. De volgorde van de letters is dus belangrijk! Ook al heb je maar twee letters in je naam. Hoe 'langer' je naam wordt, met zoveel meer letters ben je in verbinding. Toch zullen er altijd letters zijn, die niet in je totale naam voorkomen.

Alle letters van je roepnaam hebben een samenhang die gedurende je hele leven blijft bestaan. Ze hebben ook hun eigen invloed en zijn zowel apart als in combinatie aanwezig met de beginletter van je roepnaam. Zo kun je al heel veel informatie verzamelen over de totale betekenis van je voornaam.

De opeenvolging van de letters van je naam brengt je zowel de samenhang tussen de aanwezigheid van het kunnen als de leertaken tot ontwikkeling. De ene keer zul je herkennen dat er in de combinatie van twee letters iets is, wat je al toepast in je leven. De andere keer zul je merken dat er gedeelten zijn die je nog niet kunt herkennen.

Na een aantal jaren zul je weer meer kunnen herkennen in de symboliek van je eigen naam. Het blijft zodoende leuk om te zien hoe je omgaat met groei en communicatie in jezelf.

De beginletter van je achternaam is van betekenis om de diepere achtergronden van de zielsopdracht van je voornaam te ondersteunen. Je achternaam geeft je een uitgebreidere

kans om je in de zielstaak van jezelf en je familie te verdiepen en je in je dagelijkse leven meer mogelijkheden te bieden om deze taak uit te voeren.

Je achternaam, je familienaam, heeft nog een eigen taak. Je bent niet voor niets een afstammeling van je voorouders. Ook hier lopen verbindingsdraden om in familieverband tezamen tot een soort herkenning te komen over de kracht van je gemeenschappelijke achternaam.

Getrouwde mensen verbinden zich op deze wijze met de diepere familieachtergronden van hun partner. Alhoewel getrouwde vrouwen afscheid nemen van de familienaam van henzelf, blijven ze hier toch mee verbonden. Iedere naam die je ooit gedragen hebt, draagt zijn invloed met zich mee. Hoe diep deze energetische verbindingsdraden zijn is niet te beschrijven.

Tussenvoegsels - zoals 'de', 'der' of 'van' - tussen je voor- en achternaam geven een extra verbinding tussen potentie en verwerkelijking.

Het tussenvoegsel 'de' is de uitdaging om de beginletter van je achternaam als extra verbinding te zien met de beginletter van je roepnaam. Beide dragen door het tussenvoegsel 'de' een sterkere verbinding, alsof beide letters haast met een elastiekje aan elkaar verbonden zijn.

Het tussenvoegsel 'der' brengt duidelijkheid tussen potentie en realiteit. Hierbij krijgen de beginletter van je achternaam en de beginletter van je roepnaam een bekrachtiging in de wijze waarop de letters bij elkaar horen. Hier is meer 'kunnen' mee verbonden.

Het tussenvoegsel 'van' is ondersteunend. Het is de meest 'zachte' verbinding. Het is een soort steuntje in de rug om in staat te zijn beide letters te combineren in de leerweg.

Dubbele letters geven een dubbele potentie. Hoe vaker een bepaalde letter voorkomt in je naam, hoe krachtiger de symbolische werking hiervan zal zijn. Zeker als ze pal naast elkaar staan. Maar ook op enige afstand van elkaar behouden ze een gekoppelde invloed. Ieder verdubbeling geeft een diepere werking van deze letters.

Iedere combinatie van twee letters heeft - naast de eigen symboliek - ook nog een gezamenlijke symboliek. Het voert te ver om dit in dit boek te verduidelijken, maar laat je gevoel en verstand spreken als je letters gaat combineren. Iedere lettercombinatie heeft niet voor niets de vorm die het heeft. Waarbij je ook aandacht mag besteden aan de witruimte in en tussen de letters. Ook deze witruimten hebben zo hun betekenis.

Je kunt om te beginnen twee letters naast elkaar zetten om zodoende de diepere betekenis van de combinatie te ontwikkelen, maar verwacht niet direct resultaat. Het verdient oefening. Zodra je de betekenis van twee letters onder de knie hebt, kun je je bezinnen op de betekenis van drie letters tezamen. Enz.

Ook de manier van schrijven is van invloed op de uitkomst. Hoofdletters en kleine letters hebben immers vaak een andere vorm. Ik ben uitgegaan van de hoofdletters. Uiteindelijk kan een handschriftdeskundige nog veel meer gegevens halen uit de manier van schrijven. Maar ik ben geen deskundige op dit gebied. Nog niet eens een beginner.

De combinatie van de letters van je naam geeft dus de betekenis van je leven weer. Maar ook het moment waarop je je naam gekregen hebt, heeft een sterke invloed. Zoals we kunnen zien als we de sterrenbeelden bekijken en een horoscoop laten trekken. Het samenbrengen van het geboortemoment, de plaats van geboorte en de omgeving waarin je opgroeit met de letters van je naam laten je zien dat 'Hans Jansen 1' nooit dezelfde kan zijn als 'Hans Jansen 2'.

De invloed van je opvoeding geeft weer in hoeverre jouw leerweg zich in samenhang met het 'kunnen' zal kunnen ontwikkelen.

Ook het moment, waarop er een naam veranderd wordt, is van belang, omdat daarmee nieuwe stromingen teweeggebracht worden.

Naast de combinatie van de letters in je naam is ook de plaats van de letters belangrijk. Zij geven aan op welk moment in je leven zij van grotere betekenis zijn. In ieder geval blijven alle letters deel uitmaken van je leven. Tegelijkertijd!

Maar ten aanzien van de beginletter van je roepnaam kan je al zien in hoeverre je hebt kunnen verwezenlijken wat de bedoeling is van jouw leven.

Tot slot nog een kleine aanwijzing:

Relationeel gezien is het ook interessant om de combinatie van de beginletters naast elkaar te leggen. Zodat je kunt zien waar in de relatie een gezamenlijkheid ontstaat in het ontdekken en begeleiden van elkaars leerweg. Je zult elkaar beter kunnen begrijpen als je inzicht krijgt in de leeropdracht van de ander. Als je alle letters van beide voornamen naast elkaar legt, krijg je zelfs nog een dieper inzicht in de hulp die je elkaar kunt bieden. En let ook eens op wat er gebeurt, wanneer je in gesprek komt met iemand die dezelfde beginletter draagt als jijzelf. De connectie van de 'dubbeling' heeft ook dan zijn invloed! Zeker is het dat je gesprek anders verloopt, dan wanneer je spreekt met iemand die een andere beginletter draagt dan jijzelf. Zo zou er nog veel meer te vertellen zijn over de samenhang van de verschillende letters van ons alfabet. Maar laten we nu beginnen aan de lijst met kernwoorden.

**A:** Verbinding met stof in drie-eenheid. (verbindingsletter)

**B:** Capabel zijn in begrip van.

**C:** Omarmend, karmatisch van oorsprong.

**D:** Overgang in levensfasen, overzicht in inzicht.

**E:** Belevende verbindingen. (verbindingsletter)

**F:** Scherp, heftig.

**G:** Potentie (potentieletter)

**H:** Aandacht

**I:** Afwerking in detail.

**J:** Persoonlijk, aangehaakt.

**K:** Evenwicht.

**L:** Gestaag voortgaand, doorzetten.

**M:** Kosmische verbinding. (potentieletter)

**N:** Geeft de beschikking kans te beschikken over, spanning. (potentieletter)

**O:** Stromende energie. (verbindingsletter)

**P:** Oogst.

**Q:** Kennis, verstand, weten.

**R:** Kracht.

**S:** Openbaring. (potentieletter)

**T:** Leiden, lijden.

**U:** Ontspanning.

**V:** Eigenheid, het unieke zijn.

**W:** Aardse verbinding.

**X:** Omarming, magnetisme, zegen.

**Y:** Ontvangen. (potentieletter)

**Z:** Balanceren, voleinding. (verbindingsletter)

Zoals je in het bovenstaande ziet zijn er vijf potentieletters bij. Deze vertegenwoordigen een extra opdracht. Een potentieletter heeft het aspect in zich van het kunnen waarmaken. Het heeft aan de ene kant een groter 'kunnen' in zich, wat aan de andere kant een zwaardere verantwoording met zich meebrengt. De mate en de manier van verwerkelijking zijn bij een potentieletter anders dan bij een gewone letter of een



verbindingsletter. Er bestaat een grotere innerlijke drang om deze letter te verwezenlijken. Je zou kunnen zeggen dat een potentieletter voor anderhalf telt. Een potentieletter staat voor het zichtbaar maken van het onzichtbare.

Dan zijn er ook nog verbindingsletters. Dit zijn letters met een vanzelfsprekendheid. De verbindingen bestaan puur op energetisch niveau en bevatten een uitgesproken leerweg. Als je een van deze letters in je naam hebt, zal je gaan begrijpen dat er een sterke band is om de ziel, het lichaam, de gedachten en de gevoelens tijdens de belevingen als een eenheid te ervaren.

Een verbindingsletter staat voor het ontdekken van de samenhang tussen het zichtbare en het onzichtbare.

Als je het rijtje met kernwoorden bekijkt zullen er een aantal bij zijn waar je je wel iets bij voor kunt stellen. Maar er zijn er nog genoeg bij, waar je in eerste instantie niets mee kunt. Zo verging het mij ook in het begin. Toen ik eraan begon, kwam er toch een soort rust in me. Een soort weten dat, als ik er maar genoeg moeite voor deed, ik er wel uit zou komen. De symboliek gaf me al steun, terwijl ik nog geen letter op papier had.

Nu het totaal voor mijn neus ligt, ben ik er best een beetje trots op en ik hoop, dat het je net zoveel plezier mag brengen in het lezen ervan als ik heb gehad tijdens het schrijven.

Monique Hagemeyer.

### **Voordat je verder leest:**

Bij de letters wordt géén persoonsbeschrijving gegeven, maar iedere letter raakt de diepere, vaak onder de oppervlakte gelegen leertaak van de ziel.

Deze vorm van leren heeft niets te maken met goed kunnen studeren of intelligent zijn, maar heeft te maken met de bedoeling waarom je op de wereld gekomen bent. De letters hebben te maken met de wijze waarop je ervaringen naar je toe haalt en hoe je ermee omgaat.

Iedere letter heeft in het grote geheel een specifiek leerproces. Je zou kunnen zeggen dat een letter het onderbewuste vertegenwoordigt in de persoonlijkheid.

Hoe dit tot uiting gebracht wordt in je dagelijkse leven, kan dus heel verschillend zijn. De één gaat er anders mee om dan een ander, terwijl het diepere leerproces hetzelfde is.

Het onderbewuste, het ongrijpbare, toont zich op vele manieren al naar gelang 'kunnen' of 'leren te kunnen'. Het onderbewuste, dat voorzichtig maar genadeloos naar de oppervlakte van de persoonlijkheid doordringt, heeft de mogelijkheid deze persoonlijkheid dankzij diens woorden en daden te wijzen op het leerproces.

Het geopend worden voor informatie uit het onderbewuste is de kracht die de letters je brengen.

# A

## **De symbolische betekenis van de letter A is: Verbinding met stof in drie-eenheid.**

*Hiermee wordt bedoeld dat de ziel de verbinding met de stoffelijke materie is aangegaan om deze in eenheid te brengen met de geest. Deze letter vertegenwoordigt een behoorlijke opdracht in uw leven. Drie-eenheid van stof, geest en ziel is een staat van innerlijke harmonie, die door de verbinding met de stof nog eens extra benadrukt wordt om te verwerklijken.*

Je zou kunnen zegen dat deze letter veel weg heeft van de Eiffeltoren in Parijs. Als je naar de Eiffeltoren kijkt, zie je een stabiele constructie die open lijkt maar toch enorm sterk is. De letter A heeft dezelfde betekenis.

Ons lichaam is de stabiele constructie, dat in weer en wind overeind blijft staan en hevige stormen en donderbuien kan doorstaan. Stevig verankerd in de grond en opwaarts gericht de 'lucht' in.

Heel hoog boven de grond is de stelling net zo stevig als vlak bij de grond. Tenslotte staat ons hoofd ook stevig via een toch redelijk smalle nek op de rest van ons lichaam.

De open stukken in de metaalconstructie van de Eiffeltoren vertegenwoordigen bij ons de gedachten en de gevoelens die er door ons heengaan. Van top tot teen zorgen die gedachten en gevoelens - die niet zichtbaar zijn - toch mede voor de totale opbouw.

De ziel vertegenwoordigt het gehele bouwwerk met zijn plaats in de wereld. Het geeft de eigenheid aan, de unieke kant. Er is maar één Eiffeltoren in de wereld. Geen enkel ander bouwwerk is hetzelfde. Zo is er ook geen een ziel gelijk aan de andere. En die ziel staat ook nog eens exact op de juiste plaats in de juiste omgeving en sfeer van leven. De grondtoon van de letter A is dus een grote, stabiele, open constructie op de juiste plaats.

Voor de mens heeft deze letter te maken met het bouwen van een stabiele persoonlijkheid. We moeten er zelf een stevig bouwwerk van maken.

We zullen merken dat wanneer negatieve gedachten en gevoelens de boventoon voeren, we instabiliteit kweken ten aanzien van de lichamelijke constructie. Alsof negatieve gedachten en gevoelens de ruimte tussen de materie verkleinen, waardoor onze opbouw wankel wordt. Als dit zich op verschillende plaatsen in ons lichaam vastzet, krijgen we innerlijk een 'kromme' bouw.

Evenzogoed zullen we merken dat wanneer we onszelf opvullen met uitsluitend positieve gedachten en gevoelens de ruimte tussen de materie zich vergroot, waardoor onze constructie ijl en daardoor ook instabieler wordt.

Het is dus noodzaak een goede afweging van positieve en negatieve gedachten en gevoelens te maken en deze goed te verdelen, zodat we een sterke opbouw krijgen in ons bouwwerk. We zullen merken dat negatieve gedachten veranderen van aanzet tot inkrimping als we er positieve gedachten bijplaatsen. Positieve en negatieve gedachten lossen elkaar op en ons bouwwerk wordt weer stabiel.

Heel ons leven werken we aan het bouwen van een stabiel bouwwerk. We zullen moeten

bepalen welke gedachten we nodig hebben voor stabiliteit en welke gedachten overbodig zijn. Dat dit niet altijd even gemakkelijk zal zijn is duidelijk, omdat we niet precies weten hoe onze gedachten en gevoelens hun uitwerking hebben. Hun resultaat dragen we in ons lichaam met ons mee, waardoor ons lichaam ons kan aangeven hoe de uitwerking plaatsgevonden heeft. Wanneer we in staat zijn deze te balanceren, zijn we een sterke evenwichtige persoonlijkheid. De manier waarop we omgaan met onze gedachten en gevoelens zal dus de wijze van 'bouw' van ons lichaam beïnvloeden. Met welk "materiaal" zorgen we voor stabiliteit?

Ten aanzien van de plaats, de omgeving waarin we leven mogen we leren dat we daar niet voor niets zijn. We mogen leren dat onze gedachten en ons lichaam, dankzij de ziel, op de juiste plaats huizen. Wat niet inhoudt dat we ons hele leven - zoals een boom - op dezelfde plaats dienen te blijven. Het betekent dat we in staat zijn onze grond, onze stabiliteit te behouden, waar we ook zijn. Het betekent dat we onze eigenheid mogen uitdragen zonder enige schroom voor wie we zijn.

De letter A is de letter van 'bouwen'. Hoe bewuster je hiermee omgaat, ziet en realiseert wat er voor een stevig, sterk persoonlijk gebouwd leven nodig is, hoe duidelijker het zal worden wat je hiervoor moet doen en wat je hiervoor beter kan laten. Het leert je in ieder geval hoe de ziel, de geest (gedachten en gevoelens) en het lichaam samenwerken en zich tot elkaar verhouden.

#### **Opdracht van de letter A:**

**Ontdek wat je bent en waarom je juist hier aanwezig bent.**

## **B**

**De symbolische betekenis van de letter B is:  
Capabel zijn in begrip van.**

*Deze letter geeft een bepaalde potentie aan. Het betekent dat je in staat bent om dat wat er gebeurt in je leven te begrijpen en te verwerken. Als het de eerste letter van je naam is, speelt deze letter een dominante rol in je leven.*

Achteraf beseft je dat je het al ergens gelezen had of ooit gezien hebt op de televisie. Achteraf beseft je dat je het al eerder aanvoeld had. Iemand vertelt je nu iets en pas naderhand beseft je dat je zoiets een paar dagen eerder al zelf tegen iemand anders gezegd had. De letter B is de letter van inzicht achteraf.

Het is een herhalingsletter. Als je de eerste keer iets niet beseft, dan herhaalt zich de strekking om tot inzicht te komen. Steeds opnieuw zie, hoor, of voel je dezelfde gegevens. Je gebruikt je zintuigen om op allerlei manieren inzicht te bewerkstelligen.

Op ieder gebied kunnen deze herhalingen voorkomen. Het kan zijn dat je enige tijd eenzelfde soort gedachten in je hoofd hebt, maar niet tot handelen kan overgaan. Je

denkt wel aan de eventuele consequenties, maar toch komen dezelfde soort gedachten steeds opnieuw in je hoofd, terwijl jij er niets aan kan doen.

Maar het zijn je zintuigen waarop je bent gaan vertrouwen. Je zintuigen geven je immers informatie die je kunt interpreteren. Zij geven je het bewijs wat je nodig hebt.

De letter B is een letter die bijstand verleent op die delen van je leven, waar je je machteloos voelt. Maar het inzicht wat je uiteindelijk krijgt, is altijd achteraf.

Naderhand begrijp je dat het hele proces waar je doorheen bent gegaan de perfecte aanzet is geweest tot de veranderde omstandigheden van nu. Naderhand beseft je dat je bij nader inzien deze vroegere belevenissen voor geen goud zou hebben willen missen.

In al het 'slechte' wat je hebt beleefd zit een positieve kant die je je naderhand beseft.

Al het 'goede' heeft je naderhand ook een rekening te presenteren. Waardoor je langzaam maar zeker gaat beseffen dat het niet langer uitmaakt of je een belevenis positief of negatief benadert. Je ontwikkelt langzaam maar zeker het vertrouwen dat alles zo zijn bedoeling heeft in het grote plan van jouw leven.

Zolang je leeft zullen er inzichten toegevoegd worden. Het lijkt regelmatig of je steeds opnieuw in het diepe wordt gegooid, vaak door omstandigheden waar jijzelf geen greep op hebt; noch zult krijgen. Meer dan eens zul je jezelf in omstandigheden aantreffen, die je niet kunt verhelpen. Zolang ze alleen jezelf betreffen, ga je af op je zintuigen. Betreffen ze anderen, dan kun je die omstandigheden slechts verlichten door de ander blijvend bij te staan. Maar dat deze gebeurtenissen je aangrijpen, daar kan je gif op innemen.

Herhalingen duiken steeds op in je leven, terwijl je het waarom nog niet kunt begrijpen. Het inzicht volgt immers achteraf. Pas na een definitieve, onomdraaibare gebeurtenis gaat het inzicht komen in het waarom van deze periode in je leven. Pas dan kun je inzien waarom je op bepaalde tijden niet kon doen wat je wilde en dat dit nu juist in het grote bestek van onze samenleving wenselijk was. Dan volgt het proces van verwerking en komt eindelijk het moment dat je vrede voelt in jezelf, met jezelf en de omstandigheden waar je dan in leeft.

Steeds opnieuw lijkt je greep te krijgen op de gebeurtenissen en steeds opnieuw zul je merken dat je er toch te weinig aan kunt veranderen. De machteloosheid, die je hierin tegenkomt, veroorzaakt een sterke wil en wens tot verandering.

Deze machteloosheid valt te vergelijken met het steeds opnieuw moeten volgen van je gedachtengang, alsof er ergens weer een nieuwe cyclus is aangevangen, die je nog niet kunt vatten. Maar dit is niet zo. Je bent rijker geworden aan inzicht en begrip en je zult vol goede moed verder gaan. Het verwerken van de machteloosheid loopt dwars door je dagelijkse bezigheden heen. Tijdens dit verwerken zal er alweer een volgende stap in bewustwording aangegaan worden, zonder dat je beseft dat je daaraan begonnen bent. De moed die je daarvoor kunt opbrengen is lovend en verdient alle respect.

Moed en machteloosheid zijn de twee begrippen die spelen rond de letter B. Alhoewel ze tegengesteld lijken, behoren ze tot de daadkracht die je in je leven tentoonspreidt. En deze daadkracht liegt er niet om.

Jij wéét dat je innerlijk groeit. Steeds meer, steeds verder. Soms met kleine stapjes. Soms

ineens met een grote stap. In gedachten houd je het gevoel van: ik kan het aan.

### **Opdracht van de letter B:**

**Leer je inzichten volgen en besef je innerlijke rijkdom.**

## **C**

### **De symbolische betekenis van de letter C is: Omarmend, karmatisch van oorsprong, contactueel**

*Deze letter geeft je de mogelijkheid om de vrouwelijke kwaliteiten van zorg en ondersteuning te bieden, terwijl je je bewust mag worden hoe en of je deze kwaliteiten in je leven toelaat. Deze letter brengt je allerlei verbindingen ter lering.*

De letter van omhulling en onthulling. Beide woorden bevatten een diepe werking. Omhulling is het omarmen van anderen, maar ook van jezelf. Het trouw zijn aan je gedachten en gevoelens, maar ook het accepteren van andermans 'zijn'. Er is een neiging om dusdanig te handelen dat het lijkt alsof er geen rekening gehouden wordt met de gevoelens van een ander, terwijl je ze wel ziet. Het lijkt of je handelt onder het mom van: het gaat vanzelf wel over. Hierdoor kun je 'koud' overkomen, maar jij weet dat je bezig bent met het omhullen van je eigen gevoelens, die nog kwetsbaar zijn en waar je niet goed mee overweg kunt. Dan gebruik je omhulling als bescherming tegen je eigen gevoelens.

Innerlijk is er een rijk gevoelsleven wat evenwel niet altijd aan de oppervlakte gebracht wordt.

Jouw mening, jouw gevoelens die je hebt ten aanzien van andere mensen, beschouw je als de enig juiste. Je gaat voorbij aan de kanten van anderen die je niet wenst te zien, waardoor jouw ziensbeeld beperkt blijft ten opzichte van het totale beeld van een ander. Je blijft liever aan de oppervlakte van andermans denkbeelden hangen dan dat je ze meeneemt in de diepte van jouw wezen. Dit is ook je leertaak. Je zo te verdiepen in een ander dat je bereid bent alle kanten van een persoon te ontdekken zonder enige behoefte er ergens iets aan te veranderen. Dit is moeilijk voor je, omdat je liever een ander blijft zien door je eigen bril.

Toch zul je merken dat wanneer je de 'diepte' ingaat en wanneer je blijft delen in elkaars innerlijke wereld er in jou een kracht verschijnt, die je voert tot een diep besef van de mogelijkheden van menselijke kwaliteiten.

Zolang je in communicatie blijft met een ander en steeds verder uitwisselt in 'hoe-voelt-het-voor-jou, voor-mij-voelt-het-zo', leer je vanzelf dat jouw gevoelens en denken persoonlijk gekleurd zijn, maar bovendien een helder beeld kunnen geven aan een ander, waardoor die een breder perspectief kan krijgen. Zodat het geven van jouw mening niet de noodzaak heeft voor een ander om het anders te gaan zien, maar slechts de ruimte biedt om het nogmaals op frisse wijze te bekijken. Een ander kan je niet veranderen. Dat doen ze zélf naar eigen inzicht. Jij beseft dat dit ook voor jezelf geldt.

Het tweede woord dat bij de letter C hoort is onthulling. Bewust of onwetend leg je regelmatig de vinger op de zere plek, waardoor deze aan het licht komt. Praktisch gezien duidt dit op een helderheid in zaken die nog niet zo soepel verlopen. Zodra dit aangepakt en uitgewerkt wordt, blijkt het tot een oplossing van een probleem te leiden.

De inzet die je hierbij gebruikt is lovenswaardig. Niet berustend, niet gehaast, maar stug doorgaand komt de uiteindelijk geschikte werkwijze wel bovendrijven en zal zo zijn vruchten dragen. De communicatie die hierdoor geopend wordt brengt een hele hoop te weeg. Geen enkele vorm van communicatie wordt geschuwd.

Zowel gevoelsmatig als rationeel zijn er mogelijkheden te over om met anderen in contact te komen. Alhoewel veel contacten niet erg diep zullen zijn, zitten er altijd een paar bij waarin je passie en voldoening vindt.

Of deze passie op een prettige of vervelende manier plaatsvindt is niet van belang. Dát het speelt is waar het om draait. Dit brengt je vaak innerlijk in moeilijkheden, omdat je veel ziet gebeuren, maar er zelf weinig mee doet. Dan kun je een soort muur om je heen bouwen als bescherming van je eigen 'vesting'.

Toch kom je er niet onderuit om steeds opnieuw in contact te komen met anderen, want je beseft dat het 'alleen-op-de-wereld-zijn' jou niet het leven biedt waar je behoefte aan hebt. Onbewust word je steeds in contact gebracht met mensen, die je op de een of andere manier nodig hebt op jouw levenspad. Wat niet betekent dat deze mensen je leven lang in jouw buurt zullen blijven. Op het moment dat de verbinding tot jouw voldoening is gelegd, kan ieder zijns weegs gaan, zonder dat het voor jou nodig is, dat je begrijpt waarom zo'n contact in je leven is gebracht en weer is verdwenen. Toch ben jij degene die gevoelsmatig deze mensen in je innerlijk houdt ook al geef je ze geen aandacht meer. Op deze wijze 'verzamel' je als het ware mensen in je leven.

**Opdracht van de letter C:  
Diepere communicatie delen in uitwisseling.**

## D

**De symbolische betekenis van de letter D is:  
Overgang in levensfases, overzicht in inzicht.**

*Deze letter brengt u het inzicht waarmee de dagelijkse beslommeringen zich tot daadkracht brengen. De kracht van de wil is bij deze letter duidelijk aanwezig. Gebruik je de wil om je persoonlijke zaken te behartigen dan zal deze letter je steeds op de vingers tikken. De wil van de ziel zal steeds opspelen en de orde van de dag verstoren, totdat je je kan overgeven aan die wilskracht van de ziel. Dan zal je overzicht kunnen ontvangen in de juiste bedoeling van verwerkelijking van de wil.*

In deze letter ben je opgesloten. Je gevoelens en je handelen komen altijd weer bij elkaar.

Hierdoor kan je begrijpen hoe het je is vergaan tijdens de verschillende fases in je leven. Gevoelsmatig heb je altijd een rechte lijn getrokken.

Er is tolerantie in je denken. Veel minder in je gevoel. Je bent resoluut.

De opgeslotenheid van deze letter brengt je de zekerheid in je leven dat je alles aan zult kunnen. Tegelijkertijd weet je dat je niet verder kunt gaan dan jouw mogelijkheden aangeven.

Je weet goed waar je mee bezig bent en je vertrouwt op je gevoel in de vele kwesties die je in je leven tegenkomt. Toch ben je geen gevoelsmens. Je geeft jouw denkvermogen veel ruimte om de gebeurtenissen van meerdere kanten te bekijken, waardoor je meer dan eens voorrang verleent aan je gedachtengang in plaats van aan je gevoel. Diep van binnen blijf je echter altijd weten dat je je gedachten bent gaan volgen.

Juist omdat je gevoel zo rechtlijnig is, zal het steeds opspelen om je weer de mogelijkheid te bieden te bekijken of je de zaken zo kunt veranderen dat ze weer met je gevoel overeenstemmen. Hiervoor gebruik je overduidelijk jouw wil.

Soms heb je moeite met andere mensen, omdat je niet kunt begrijpen waarom zij niet precies weten wat ze willen en ernaar kunnen handelen. Je hebt een hekel aan twijfelen. Jouw beslissingen staan! Of ze nu komen uit je handelen, je denken of je voelen, ze staan en je houdt je er ook aan. Je bent hierdoor niet gemakkelijk om te praten. Mogelijkerwijs tijdelijk, maar je zult toch steeds weer je handelen en je gevoel bij elkaar brengen. Ben je tegen je eigen wil in bezig, dan zal een ander dat te horen krijgen ook!

Maar... de wil van de ziel kan anders zijn dan de wil van je persoonlijke leven en je in confrontatie brengen met jezelf. Als de wil van de ziel een andere bedoeling heeft dan jij jezelf had voorgesteld, zul je hoe dan ook de bocht dienen te nemen, wil je weer in vrede met jezelf kunnen leven. Dit verloopt niet altijd vlekkeloos en gemakkelijk. Juist omdat je zo rechtlijnig bent in je gevoel, zal je deze vage wil van de ziel niet gemakkelijk integreren in je dagelijkse leven, maar deze wil zal zich wel steeds blijven melden.

Jij houdt van duidelijkheid. Wanneer de wil van de ziel overduidelijk is, dan zal je deze volgen en je door niemand van je pad laten afbrengen. Maar wanneer deze wil van de ziel je niet overduidelijk aangeeft wat te doen, dan zal je deze onderdrukken en naast je neerleggen. Hetgeen toch niet gaat. Deze wil zal steeds signalen geven, waardoor jij niet de kans krijgt om eraan voorbij te gaan. Het zal zich uiten in een innerlijke 'knokpartij' met jezelf. En jij kunt niet gemakkelijk aanvaarden waarom de zaken niet gaan zoals jij wilt. Je houdt van duidelijkheid en eerlijkheid. Je wilt weten waar je aan toe bent en het zo regelen dat je hebt wat je nodig acht. Niet alleen voor jezelf. Ook voor anderen zet je je ervoor in dat zij krijgen wat ze nodig hebben.

Wanneer je je intuïtie gaat inzetten (intuïtie heb je meer dan voldoende, het is de stem van de ziel) en ernaar gaat leven, zul je merken dat er een verandering ontstaat in je leven. En in dat van anderen. Een verandering waarbij de juiste dingen voor de juiste mensen kunnen gebeuren. Voor jou is het dan volkomen duidelijk, dat er iemand een bepaalde stap moet zetten en je zult erop blijven aandringen. Dat je hierbij dominant overkomt, kan je niet begrijpen noch accepteren, omdat zo'n actie altijd gestart werd vanuit jouw intuïtie en je weet dat dit noodzakelijk is. Wat voor anderen nog volkomen

onduidelijk is, is voor jou zo klaar als een klontje. Het definitieve wat je dan uitstraalt is overweldigend.

Wanneer je langdurig tegenwerking te verduren krijgt van anderen ten aanzien van jouw verlangens, kost het je veel moeite om overeind te blijven. Langdurige tegenwerking kan ontaarden in een depressie. Maar zodra jij weer in vrijheid gelaten wordt, keren je opgewekte humeur en flexibiliteit weer snel terug.

#### **Opdracht van de letter D:**

**Tolerantie opbrengen voor het proces in plaats van het resultaat.**

## **E**

**De symbolische betekenis van de letter E is:**

**Belevende verbindingen.**

*Deze letter staat voor alle soorten van belevingen. Met deze letter overkomen je van allerlei belevingen die je niet had gepland. De letter veroorzaakt spontaniteit, verrassingen, maar ook vervelende onverwachtse zaken.*

Actie en reactie, als een keten van gebeurtenissen. Het ontstaan van gebeurtenissen is een immer doorgaande toestand in beweging. Je weet allang niet meer waar een gebeurtenis door ontstond, alleen maar dát hij ontstond en er weer een volgende en een volgende kwam. En dit gaat in je leven steeds door.

Normaal staan we in reactie tot de dingen die ons overkomen. Als er iets gebeurt, brengt ons dat tot re-ageren. Reageren is het naar buiten komen van je eigen mening en levenservaring. De wijze waarop je reageert op een opmerking, een situatie of een toestand is het laten zien hoe jij ermee omgaat vanuit je gemoedstoestand van dát moment en je tot dan toe gevormde levensinstelling. De letter E leert je dus vooral veel over jezelf.

Hoe pareer je een boze opmerking? Hoe ga je om met een blijde gebeurtenis? Hoe ga je om met de uitnodigingen van het leven? Hoe weet je in wat voor stemming je bent? En in wat voor stemming je bent gekomen nadat je een reactie op iets hebt gegeven?

Op iedere gebeurtenis die je overkomt reageer je vanuit hoe-je-je-op-dat-moment voelt. Als je in een pestbui bent, reageer je anders dan wanneer je in een plezierige bui bent. Er is dus een grote gevoeligheid vanuit het moment zelf. Ook innerlijk breng je steeds stemmingswisselingen tot stand. Deze ontstaan door je gedachten. Gedachten die zich vertalen in gevoelens. En deze gevoelens zorgen weer voor een bijpassende beleving.

Hoe je ook omgaat met wat je overkomt, het is een reactie op dat wat er is. Op het moment dat je volledig genoeg hebt om steeds op hetzelfde te reageren, kom je in actie! Dan ben je degene, die de reactieketen verbreekt en een nieuwe opstart vanuit een door jou geplaatste actie. Deze actie, die voortkomt uit jouw vermogen van inzicht en spontaniteit, voegt meestal een verrassend nieuw element toe aan de tot dan toe



gevormde belevingen. Hoe dit uitpakt, weet je niet en daar heb je ook niet over nagedacht. Jouw bedoeling was slechts het verbreken van de gaande reactieketen. Dit is een duidelijke eigenschap van de letter E.

Ervaringen die je kunt delen met anderen geven je een soort verbinding, waardoor je veel gezamenlijkheid ervaart. Je staat niet alleen in jouw ervaringen. Je merkt dat er zeer velen zijn, die ook soortgelijke belevingen kennen. Het samen delen van gelijksoortige ervaringen heb je hard nodig. Het échte delen van belevingen is onmogelijk omdat iedereen op eigen wijze reageert op eenzelfde gebeurtenis. Maar het delen van de ervaringen, die ze gebracht hebben, is belangrijk voor je.

De tomeloze stroom van gebeurtenissen vormt steeds weer reactieketens. Reactieketens die door ons allemaal opgenomen en doorgegeven worden. We zijn er allemaal mee verbonden en brengen ze steeds opnieuw tot leven. Ook spontaniteit kennen we allemaal. Het is een onverwachte actie, waar we geen rekening mee konden houden, omdat het niet binnen het geijkte referentiekader past. Er wordt nog vaak wat vreemd gereageerd op een spontane actie van iemand. Juist omdat deze patroonverbrekend is. Spontaniteit is het verbreken van de bestaande patronen. Een gouden gift tot verandering!

Herkenning ontstaat omdat we in reactie staan tot wat ons overkomt. Het denkvermogen heeft een duidelijke grip op dit herhalingspatroon van verwachtingen. Het nadenken over hoe iets tot stand gebracht zal worden, kan niet anders dan voortkomen uit een reactieketen van al ingebrachte gegevens. Ieder nadenken over een verandering zal deze niet tot stand kunnen brengen, omdat nadenken ontstaat uit het bij elkaar plaatsen van al gekende gegevens! En een verandering ontstaat uit spontaniteit, inspiratie en intuïtie!

Inspiratie en intuïtie behoren tot de actiekant van het leven. Het zijn de krachten waarmee het nieuwe in de al bestaande reactieketens gebracht kan worden. Je vindt het spannend een nieuwe actie starten en dan te zien wat eruit ontstaat. Je mag rustig minder afwachtend zijn en zelf meer actie ondernemen. De reactieketens verspreiden vanzelf de in actie gestarte beleving. Mogelijk eerst via verzet tegen de gestarte actie, uiteindelijk door herkenning van de reactie op de actie. Vandaar dat veranderingen zo langzaam door kunnen druppelen in een totale maatschappij.

**Opdracht van de letter E:**

**Ontdek en gebruik je intuïtie en je creatieve inspiratie.**

# F

## **De symbolische betekenis van de letter F is: Scherp, heftig.**

*Deze letter brengt je een scherpe tong. Al dan niet naar buitengebracht, dan toch zeker in gedachten. Tegelijkertijd heeft deze letter een scherp oordeel in zich wat eerlijkheid en openheidgebiedt, maar ook kan ontaarden in zelfzucht. De krachtigste kant van deze letter bevindt zich in de kern, waarmee je de kans krijgt om ervaringen in een juist perspectief te plaatsen.*

Zonder te weten waarom je bepaalde dingen doet, komen je daden voort uit je karakter. Je krijgt hierdoor een duidelijk beeld over hoe je in elkaar steekt. Dit is geen aangeleerd beeld of een door buitenaf gevormd beeld; dit beeld ontstaat als vanzelf in jezelf. Alsof je geen enkele moeite hoeft te doen om erachter te komen wat je eigenschappen zijn. Veel mensen zijn in zichzelf op zoek naar hun ware aard en kunnen af en toe vertwijfeld uitroepen dat ze zichzelf nooit helemaal zullen kunnen leren kennen. Jij hebt geen behoefte om op zoek te gaan, omdat jouw ware aard zich vanzelf openbaart. Veel mensen reageren de ene keer zus en de andere keer zo. Voor jou is dit verwarrend, want je reageert altijd op een duidelijke manier, die gewoon past bij jezelf. Voor anderen ben je dan ook standvastig en berekenbaar. Jij vindt dat eigenlijk vanzelfsprekend. Hierdoor mis je een stukje spontaniteit, die alleen naar boven kan komen als je jezelf even vergeet. Als je jezelf toestaat spontaan te zijn, dan zal je verbaast staan van jezelf en je zult onverwachte mogelijkheden kunnen ontdekken.

Je gedraagt en kleedt je naar je karakter. Je hebt een uitgesproken mening over hoe jij er het liefste bijloopt en je bent door geen mens te overtuigen om je in je vrije tijd anders te gaan kleden. Ze nemen je maar zoals je bent.

Dit vasthoudende karakter zorgt ervoor dat je altijd door dezelfde 'bril' de wereld inkijkt. Dit houvast is belangrijk voor je, omdat je alle dingen die je overkomen graag op zijn plaats ziet vallen.

Door je eigen mening en ideeën zorg je ervoor dat gebeurtenissen ingepast kunnen worden in jouw belevingswereld. Hierdoor ben je nooit erg lang van slag af.

Als je ontspoord komt dat, omdat er in een te korte tijd teveel verschillende gebeurtenissen hebben plaatsgevonden, waardoor je het niet kon bijhouden om ze een plaats in je leven te geven. Het moet dan wel gaan over ingrijpende, emotionele gebeurtenissen, want normaal laat je je niet zo snel gaan.

Je bént wel ontvlambaar, maar je beschikt over een grote dosis beheersing. Beheersing die je inzet zodra je voelt dat je innerlijk in beroering komt. Je gebruikt beheersing meer als bescherming van je gevoelens dan dat je het gebruikt voor inzicht. Je vergeet vaak ten aanzien van jezelf dat beheersing ook het onderdrukken van gevoelens met zich meebrengt.

Je zet je voor anderen in. Zonder enig protest biedt je hulp aan, daar waar nodig. Je bent niet zozeer een prater als het gaat om hulpverlening. Je bent veel meer een doener. Dit maakt dat je door velen gewaardeerd wordt. Dit hulpverlening kan je echter ook gebruiken om jezelf nuttig en geliefd te voelen. Innerlijk weet je precies wanneer dit gaande is, maar je beseft dat je het nodig hebt om je nuttig te kunnen voelen. Let op voor misbruik! Je hebt duidelijke denkbeelden, die je overtuigd naar buiten brengt. Maar soms zit je er helemaal naast. Het is moeilijk om je ongelijk toe te geven. Je kunt jaren mokken over een onrecht wat je is aangedaan. Een onrecht wat meestal ontstond door een verschil van inzicht. Als een ander het zwart ziet en jij ziet het wit, dan neem je op geen enkele manier de bocht. Je houdt vast aan jouw mening in de overtuiging dat die de juiste is.

Niet alleen de dagelijkse beslommeringen geef je een plaats, ook de grootse problemen in de wereld hebben je aandacht. In zoverre dat je ervan overtuigd bent, dat je de fouten die er gemaakt worden kunt herkennen. Ook hier heb je een scherp oordeel over geslaagde en mislukte politieke ondernemingen. Het hele 'wat-is-goed' en 'wat-is-fout' is simpelweg een kwestie van onderscheiden. Het goede zien in het slechte vind je niet gemakkelijk. En het slechte wat er in het goede verborgen zit, wil je liever geen aandacht geven. Hierin heb je nog een heleboel te ontdekken.

#### **Opdracht van de letter F:**

**Flexibiliteit en tolerantie ontdekken in goed en kwaad.**

## **G**

### **De symbolische betekenis van de letter G is:**

#### **Potentie**

*Deze letter is de letter van zuivere energie, die zich tot werking brengt. De mate en de manier waarop je deze letter tot manifestatie brengt, geeft aan hoe je energie omzet tot daadkracht. Iedere soort energie heeft de mogelijkheid tot omzetting. Een extra aanwijzing: voel je tot niets verplicht.*

De Goddelijke potentie, die in deze letter gegeven is, is van een dermate oplossend karakter, dat deze in staat is om bij alle opgedane hindernissen de juiste functie te ontdekken, zodat deze potentie kan inzien dat er geen enkel obstakel voor niets op jouw weg geplaatst is. In de voorraadschuren van mogelijkheden is alles te vinden. Geen enkel voorval zal er buiten kunnen vallen.

De opgave die bij deze letter hoort is een behoorlijk grote opdracht. In de ruimste zin betekent het: opgeruimd blijven zonder iets te forceren.

Dit houdt in dat we precies dienen te weten welke gedachten ons innerlijk belasten en wat voor gedachten zorgen voor een soepele doorstroming. Je zou kunnen zeggen dat

gedachten, die met woede, boosheid, afgunst en zorgen geladen zijn een andere neerslag in ons lichaam vertegenwoordigen dan gedachten die vreugde en blijdschap bevatten. De nare gedachten (hoe terecht ook) zijn als tandplak en hechten zich vast. Je kunt hierdoor humeurig overkomen. Net zoals het water een andere weg moet zien te vinden, wanneer een grote kei in een smal beekje de stroming blokkeert. Liggen er geen keien in de weg dan heb je - als vanzelf - een opgewekte levensinstelling. Je stemmingen zijn als het water. Ze kunnen drastisch wisselen als er een blokkade opgeworpen wordt.

Zaak is dus iedere 'kei' die je in je leven oploopt weg te halen, op te ruimen. Zoals de lenteschoonmaak in een huishouden de functie heeft van het opruimen van ontstane 'rommel', zo dienen we onszelf schoon te maken van dichtslibben.

De letter G bevat het schoon houden. Wat betekent dat er potentie is om dit te kunnen, dan wel dat er tijd en aandacht besteed mag worden aan opruimwerkzaamheden. Eerst schoonmaken, dan schoonhouden.

Een baby komt zonder belasting van 'keien' op de wereld. Deze 'keien' ontstaan wanneer er tegen het gevoel in gehandeld moet worden. Tegen je gevoel in handelen heeft altijd te maken met forceren. Zodra je jezelf ergens toe forceert, ontwikkel je een kiezelsteentje. En dit kiezelsteentje blijft behouden door de aanwezigheid van de bijpassende gedachten van de ingebrachte dwang.

Hoe je erachter komt wanneer dit gaande is, is eigenlijk vrij simpel. Stel je eens voor dat je lekker warm in je bed ligt te dromen en plotsklaps gaat de wekker. Je wordt dan ineens geforceerd om een actie te ondernemen. Hierdoor wordt jouw rust op een acute wrede wijze onderbroken. Je wordt als het ware vanuit je diep innerlijke slaap naar buiten getrokken om in staat te zijn het geluid van de wekker te stoppen. Dit is een duidelijk voorbeeld van een moment van forceren. Je laat je meer dan eens op deze wijze "wekken".

Om een levensinstelling te vinden waarbij je je nergens hoeft te forceren is in deze maatschappij niet gemakkelijk. Maar het gaat erom hóe je met die druk omgaat. Zolang je in staat bent om op jouw eigen wijze in het leven te staan, heb je geen problemen. Je raakt pas in moeilijkheden als er teveel druk op je uitgeoefend wordt. Zolang je dan weer de tijd en de ruimte neemt om de ontstane 'keien' op te ruimen, kun je jezelf in balans brengen.

Regelmatig opruiming houden in je gedachten en je gevoelens is dus belangrijk voor je! Hierdoor kan er een souplesse ontstaan, waardoor je soepel en gemakkelijk door het leven kunt fietsen.

Ontzuring van gedachten is voor iedereen noodzakelijk, maar voor jou een extra uitdaging, omdat je door het dragen van de letter G ook de potentie hebt meegekregen om dit tot een goed einde te brengen. Het vereist wel behoorlijk wat tijd en aandacht.

Leef in je eigen tempo en neem de tijd om de gebeurtenissen die je overkomen te verwerken, zodat er geen aanslibbing ontstaat en er weer 'ontzuring' nodig is. Werk de dingen een voor een af, en ga zo opgeruimd mogelijk verder het leven in.

**Opdracht van de letter G:  
Ervoor zorgen dat er geen 'keien' ontstaan.**

# H

## De symbolische betekenis van de letter H is: Aandacht

*Deze letter vraagt om aandacht. In alle vormen van leven ligt aandacht. Aandachtig zijn voor wat je overkomt, wat anderen overkomt en hoe jouw aandacht aanwezig is voor dat wat je bent en kunt betekenen. Aandacht is de grondtoon van het leven. Het brengt zowel aandacht naar buiten als naar binnen.*

Er is een héél groot verschil tussen geven en nemen. Als je iets aan een ander geeft, héb je het in eerste instantie zelf voordat je het aanbiedt aan een ander. Zodra de ander het aanneemt, ben jij iets kwijt en heeft de ander er iets bij. Geven werkt dus altijd vanuit bezit! Bij het geven van een cadeautje is dit heel duidelijk.

Bij het geven van een opdracht aan een ander ook, als je daarbij tenminste ook de verantwoording overgeeft. Als je de verantwoording behoudt laat je een ander iets doen terwijl je deelt in het resultaat. Winst of verlies worden hierbij gedeeld. Geef je een opdracht om er zelf beter van te worden, dan ben je eigenlijk aan het nemen.

Wat geef je aan je omgeving als je in een rotbui bent? Biedt je jouw agressie aan in de hoop dat een ander het aanneemt, jullie het eventueel samen delen, waardoor jij het uiteindelijk kwijt raakt? Laat je je agressie zien aan een ander in de hoop dat die je weer in een betere bui brengt? Bij iedere vorm van agressie komt de aandacht die je vraagt vanuit jezelf. En je bent gericht op jezelf. Jij hebt het! Je wilt je agressie kwijt en slingert deze naar buiten. Is er iemand in je buurt dan krijgt deze simpelweg een lading agressie over zich heen. Dit is geen gift! Dit is vergiftigen.

Wat geef je aan een ander als je in een gezellige bui bent? Hoe beïnvloedt dat je omgeving? In hoeverre sta je stil bij wat je geeft op relationeel, vriendschappelijk en zakelijk gebied? Zolang het geven gericht is op 'er zélf beter van worden' is het geen geven, maar nemen. Zodra het is gericht op 'er allemaal beter van worden' is het geven. Met geven kan je dus alle kanten op. Er is geven om te geven. En er is geven om te nemen.

Als we het kernwoord van de letter H bekijken, het woord aandacht, dan zien we dat dit woord alles te maken heeft met geven en nemen. Aandacht kan je hebben of erom vragen. Aandacht is te gebruiken als een balansbrenger tussen overgave en noodzaak. Aandacht tonen of aandacht nodig hebben is een subtiel spel tussen geven en nemen. De richting van aandacht geven en aandacht nemen is echter totaal verschillend. Geven werkt vanuit je innerlijk naar buiten toe en nemen werkt altijd naar binnen toe. Beiden kunnen dus zowel een positieve (cadeautje) als een negatieve (rotbui) lading hebben. En dit wordt gevoeld!

Nemen kan je ook op verschillende manieren bekijken. Ten eerste als resultaat van iets aangeboden krijgen. Je kunt het dan aannemen of afwijzen. Wat je hierbij altijd krijgt is

een keuze. Ten tweede ontstaat nemen als een reactie op een tekort. Als je een tijd lang niet gegeten hebt is het nodig om het tekort aan te vullen. Het nemen van voedsel werkt dan om je lichaam weer in balans te krijgen en het tekort aan te vullen. (Nemen we dan voldoende of nemen we dan teveel?) Bij alles wat je aangeboden krijgt, krijg je de keuze: neem ik het wel of neem ik het niet. Jouw antwoord zal afhangen van je tekorten, je behoeften van dat moment en je hebzucht. Ieder nemen is een gevolg van keuze of noodzaak.

Hoe ga je om met het grote levensspel van aandacht geven en nemen? Hoe gebruik je jouw aandacht? Hoe ga je om met de aandacht die je krijgt? Ben je in staat om belangeloos jouw aandacht en energie te geven aan anderen? Om je in te zetten zonder er iets voor terug te verlangen? Om jouw aandeel vanuit jezelf te leveren? Om de wereld tot een betere plaats te maken om erin te leven?

Geven vanuit je hart. Er zijn voor een ander. Hulp bieden waar nodig. Geen hulp bieden bij zaken die onnodig zijn. Hier een zuiver gevoel voor ontwikkelen. Dit is de belangrijkste leerweg van de letter H. Een uitgebreide leerweg vol obstakels en stroomversnellingen. Genadeloos wordt je iedere dag opnieuw in contact gebracht met deze leerweg. Van je eerste tot je laatste adem. Alleen jijzelf bent in staat om te bekijken hoever je op deze weg gevorderd bent. Het is het spel van het leven. Van leven en laten leven. Een diepgaande, oorspronkelijke trilling van het universum, die doorklinkt in de letter H.

**Opdracht van de letter H:  
Leven vanuit je hart.**

**I**

**De symbolische betekenis van de letter I is:  
Afwerking in detail.**

*Deze letter brengt een innerlijke drang. Een perfectionisme, wat inhoudt dat iedere taak werkelijk tot het einde toe uitgewerkt zal worden. Of dit nu innerlijk of uiterlijk gebeurt, de afwerking zal plaatsvinden. De letter I is een directe verbindinglijn van ziel en stof, waardoor deze letter bevestigend zal werken in de uitvoering van de zielstaak op aarde.*

We kennen veel tegenstellingen in onze taal en in de beleving van onze taal. Tegenstellingen betekenen precies het omgekeerde van elkaar. Tegenstellingen lijken op een medaille met twee kanten. Eén van beide kanten kan maar naar boven liggen, de andere ligt onherroepelijk onderop. De oorzaak en het gevolg. Onlosmakelijk met elkaar verbonden.

We vergeten vaak dat iedere beleving een keerzijde heeft. Als je je enkel kneust, dan kan je niet lopen. Dat is heel vervelend en het beperkt je in je dagelijkse bezigheden. Dat is de ene kant van de medaille. Maar dat het je juist ook de mogelijkheid geeft om te zitten,

daar ga je liever aan voorbij. Meestal zul je het verplicht moeten zitten accepteren met een vervelend gevoel, in plaats van een nieuwe kans.

We zijn te snel geneigd om het negatieve te zien als een beperking. Als je een tennisarm hebt, geeft je dat bewegingsbeperking, die je kunt zien als een handicap in vergelijking met hoe het eerst was. Maar tegelijkertijd kun je die tennisarm zien als een mogelijkheid om minder aan te hoeven pakken. Iedere beperking die je ondergaat, is tegelijkertijd een bevrijding!

Het is maar net hoe je er tegenaan kijkt.

Het positieve in het negatieve zien is de bedoeling van het ontdekken van de keerzijde. Alles heeft een keerzijde. Als ons iets vervelends overkomt, kunnen we leren om de bijbehorende voordelen ervan te bezien. De informatie, die we krijgen door het mankement, geeft ons tegelijkertijd de oplossing.

Het zou wel eens bitterhard nodig kunnen zijn, dat we ergens in beperkt worden om ons in staat te stellen de nieuwe mogelijkheden, die hierdoor ontstaan, te onderzoeken, waardoor ons leven een andere richting kan krijgen.

Het meegaan in de veranderingen van je leven. Het leren loslaten van vroeger was ik zo. Het leren leven in het nu. Volwassen worden en afscheid nemen van je verleden. Bij iedere beperking, die ons aangedragen wordt of die ons overkomt, kunnen we opnieuw beginnen om onszelf tot introspectie te bewegen. Introspectie, die nodig is om de juiste informatie te kunnen ontvangen. Introspectie die ons helpt met het omgaan en benaderen van ons ontstane tekort.

Tijd en ruimte is wat we hiervoor nodig hebben. En die innerlijke hulp.

Je hebt hulp nodig om je weer in balans te brengen met wat je wilt en kunt. Hulp, die je leert loslaten in het onmogelijke. Hulp, die je leert omgaan met de nieuwe mogelijkheden. De eigen innerlijke hulpbron kun je inzetten om een nieuwe weg in het leven aan te gaan. Het inschakelen van je innerlijke hulpbron is een stap die de letter I je - als vanzelf - brengt. Deze hulpbron omvat je intuïtie, je fantasie en je inspiratie.

Ook hulpbronnen van buitenaf zijn welkom en zullen je op het juiste moment bereiken. Hier kan je zelf niets anders voor doen dan het ontwikkelen van je vertrouwen.

Het puntje op de i zetten. Duidelijkheid verschaffen, inzicht ontvangen, met de opgedane informatie een integratie tot stand brengen in de nieuw gevormde situatie. Dit zijn allemaal ingrediënten van de letter I.

Daarnaast brengt deze letter je het-kunnen-doorgaan tot het eind. Een ongekend uithoudingsvermogen kan je tot ontwikkeling brengen in de loop der tijd. Hoe lang of hoe zwaar iets je ook tegenzit, je kunt doorgaan totdat jouw uiterste grens is bereikt. Je geeft hierbij alles wat je hebt en als het kan nog veel meer. Dit uithoudingsvermogen hoeft niet altijd zichtbaar te zijn, maar jij weet voor jezelf dat je altijd het uiterste van jezelf gegeven hebt.

Aan alle mensen, die deel uitmaken van jouw leven, zal je zoveel mogelijk van jezelf geven. Je leeft intens. Vol overgave aan dat waar je voor staat of waar je jezelf in geplaatst

ziet in de volle overtuiging dat je je naar beste kunnen zult inzetten. Hierdoor loop je jezelf wel eens voorbij, waardoor het noodzakelijk is om aan de noodrem te trekken en van sneltrein naar stoptrein over te stappen.

#### **Opdracht van de letter I:**

**Neem niet te veel hooi op je vork.**

## **J**

**De symbolische betekenis van de letter J is:  
Persoonlijk, aangehaakt.**

*Deze letter staat voor verwerkelijking in de persoonlijkheid. Het betekent dat er energie tot werking is gebracht die onontkoombaar gerealiseerd zal worden. Evengoed betekent het dat veel ervaringen voornamelijk gezien worden vanuit de persoonlijkheid en minder vanuit de ziel. Er is veel aarding aanwezig in deze letter. Aarding tot manifestatie. Als de zielsverbinding is gerealiseerd zal de letter J je helpen jouw taak in het leven te verwerkelijken.*

Betrokkenheid is het sleutelwoord van de letter J. Een grote betrokkenheid met het wel en wee van de mensen in je omgeving. Zonder er enige moeite voor te doen ben je in staat om er op de juiste momenten voor een ander te zijn. En dat doe je voor een grotere groep mensen dan alleen je familie. Je bent de lantaarn in de mist. Bij jou vinden de reizigers in het leven onderdak en een plek waar ze tot rust kunnen komen. Zodat als ze uitgerust en tot zichzelf gekomen zijn, weer vol goede moed verder het leven in kunnen trekken. Dit alles doe je zonder jezelf hier voor op de borst te slaan.

Je hebt de gave om anderen gerust te stellen. Om op je eigen wijze naar ze te luisteren en ze alleen dát te bieden wat voor hen op dat moment nodig is. Tenzij er chaos is in je eigen leven. Dan ben jij degene, die een luisterend oor nodig heeft. Geen oor wat oordeelt en probeert jouw chaos op te lossen; nee, alleen een luisterend oor, waardoor jij zelf in staat bent om de chaos op orde te brengen.

Je hebt een hekel aan manipulatie en je zult je blijvend verzetten, zelfs als je vrienden je proberen te helpen. Jij weet namelijk zélf het beste wat je moet doen en wat anderen voor je zouden kunnen doen, maar je geeft ze alle tijd om op hun beurt op het juiste idee, wat jij nodig hebt, te komen.

Ogenschijnlijk lijkt je wat oppervlakkig, maar dat is niet zo. Je bent slechts uiterst nauwkeurig in je keuze wie je toelaat in je leven om je volledig te leren kennen. Je geeft je niet zomaar!

Het merendeel van de mensen zal je toestaan om een gedeelte van jezelf te ontmoeten, maar slechts een enkel persoon wordt toegestaan je te leren kennen tot in het diepst van



de ziel, tot en met alle eigenschappen van je persoonlijkheid.

Soms moet je er wel heel lang op wachten totdat je een ander toestaat om je te leren kennen, want als je je eenmaal open geeft, dan doe je dit ook totaal. Je wacht geduldig tot de juiste tijd hiervoor gekomen is. En die persoon mag beseffen dat dit voor jou een hele grote stap is.

In je dagelijkse contacten speel je direct op de man. Je contacten zijn erg persoonlijk. Je bent op zijn best in gesprekken van één op één. Het persoonlijke contact is voor jou als een vis die water nodig heeft om te kunnen zwemmen. Je kunt dan je volledige aandacht richten op die persoon en er volledig voor hem of haar zijn. Je haakt aan en in om een ander te kunnen bijstaan. Je bent als een vis die toehapt. Vol overgave volg je een ander tot je beseft dat je daar mee bezig bent. Tegelijkertijd verwacht je van die ander dat die persoon jou ook volgt. Hierbij val je nog wel eens op je neus, wanneer blijkt dat een ander je niet wil volgen.

In een grotere groep voer je of de boventoon of ben je stil aanwezig. Dit soort extremen tussen wel of niet spelen een duidelijke rol in je leven. Ja en nee verschillen voor jou als de dag en de nacht. Het is of het één of het ander. Dit pas je ook toe in je eigen leven. Bij ja ben je overduidelijk aanwezig, bij nee ben je niet te vinden.

Je houdt niet van vaagheden. Direct en duidelijk, dan kan je handelen. Je wilt graag weten waar je aan toe bent, zodat je kunt doen wat er van je verlangd wordt. Bij vaagheid kan je geen kant op, het verlamt je om tot actie te komen.

Je hebt van nature een bepaald tempo. Je bent in staat om tot aan dit bepaalde tempo te gaan, maar je kunt niet sneller. Als jouw maximum is bereikt, is dat inderdaad jouw grens. En niemand zal je kunnen bewegen om dan nog sneller te gaan. Wanneer je dit zelf doet, moet je op den duur vanzelf gas gaan terugnemen.

Innerlijk begrijp je maar al te goed, dat processen van bewustwording tijd kosten.

Tijd die je ook aan anderen moet geven en tijd die je hiervoor moet nemen. Je begrijpt dat iedere persoonlijkheid processen nodig heeft om tot inzicht te komen en je zal er geen druk op uitoefenen, maar wel als aanwijsstok blijven fungeren. Je zal alles de kans van natuurlijke rijping bieden. Daarom voelen de mensen zich op hun gemak bij je.

**Opdracht voor de letter J:**

**Wees ook een mistlamp voor jezelf.**

# K

## **De symbolische betekenis van de letter K is: Evenwicht.**

*Deze letter zorgt voor balanceren van de ontvangen belevingen. Het brengt evenwicht in de status van lichaam en geest. Oorzaak en gevolg horen immers bij elkaar. De zielskracht brengt zichzelf tot manifestatie in de juiste bedoeling. Het ligt aan de flexibiliteit van geest en lichaam hoe hierop wordt gereageerd.*

Wat iemand zegt of doet is niet van belang, wat jij ermee doet is van belang. Dit is de leertaak of het kunnen van de letter K. Het betekent dat je een duidelijke scheiding kunt beleven tussen dat wat er in je omgeving gebeurt en hoe jij daar innerlijk mee omgaat. Je kunt de acties van anderen zien als iets wat volkomen los staat van je, maar je kunt deze ook zien als gebeurtenissen waar je invloed op kunt uitoefenen, dan wel waar je door beïnvloed kunt worden. Het is maar net hoe je ermee om wilt gaan.

Bij de zaken waar je je voor interesseert, kan je betrokkenheid voorwenden, maar je zult ze voornamelijk kunnen bekijken in de context met je eigen wensen. Wat inhoudt dat je de mogelijkheid hebt om recht op je doel af te gaan.

Het verband tussen kennen en kunnen kan je begrijpen. Zodra er kennis aanwezig is over een bepaald onderwerp, ben je in staat om deze kennis om te zetten naar het kunnen uitdragen hiervan.

Dit telt voor de innerlijke kennis, die je hebt over jezelf. Je kent je mogelijkheden en je tekortkomingen. Dit telt ook voor de aangeleerde kennis, je scholing. Ook hier heb je de aangeboden kennis op jouw eigen gedegen wijze onderzocht. Je bent je bewust van wat je geleerd hebt en je weet welke kennis je kunt gebruiken. En het telt ook voor anderen. Ook daar kan je de kennis, die aanwezig is, omzetten tot functioneel gebruik.

De uitdrukking 'vraag en aanbod' gebruik je tweeledig. Zowel in de vorm van 'vraag en aanbod' alsook in de vorm van 'aanbod en vraag'.

Bij 'vraag en aanbod' onderzoek je wie degene zou kunnen zijn om je te helpen een antwoord te vinden. En deze persoon benader je. Deze persoon wordt in vertrouwen genomen en van deze persoon verwacht je duidelijkheid. Ieder ander die met delen van de oplossing aan komt zetten krijgt dan niet langer de aandacht, die het verdient.

Wanneer je vertrekt vanuit 'aanbod en vraag' onderzoek je wat anderen voor je kunnen betekenen, maar als er bij jou geen passende vraag naar ontstaat, kan je het aanbod met groot gemak naast je neerleggen en speel je het spel niet langer mee.

Innerlijk herken je zelf vanuit welk vertrekpunt je een ander benadert of je laat benaderen.

Alles wat je doet, wordt bekeken naar zijn functie. Met iets wat noodzakelijk is, heb je geen probleem; je geeft jouw aandacht en helpt mee. Wanneer je het nut ervan niet

inziet, haak je af. Iets moet bij je passen.

Zelf weet je precies wat bij je past en je zult dan ook niet kunnen rusten voordat jouw wensen tot jouw voldoening verwezenlijkt zijn. Maar ook dan ga je niet op je lauweren rusten. Steeds ontdek je nieuwe kansen in het levensaanbod.

Zolang je op een evenwichtige manier bezig kunt zijn in je leven is er niets aan de hand. Op het moment dat je uit het lood slaat, heb je hulp nodig om weer in evenwicht te komen. Maar alleen de juiste persoon mag je het juiste zetje geven.

Je hebt een uitgesproken standvastige kant, maar ook een uiterst flexibele kant. Zolang je 'armen en benen' laat coördineren is er geen vuiltje aan de lucht. Je zit lekker in je vel. Wanneer je iets wilt aanpakken en een richting wilt inslaan die niet bij je past, kan je je beter driemaal bedenken.

De kansen, die je aangereikt worden in het leven, kunnen je enorm helpen om vooruit te komen. Bij het onderscheiden of iets een kans is of een wegomleiding raadpleeg je je partner en je vrienden. Je wilt graag op voorhand weten of het een mogelijkheid is, die je tot uitvoering kan brengen. Zeg je ja, dan zeg je ook ja. Maar eerst weeg je alles af. Je gebruikt de input van anderen, maar je beslist uiteindelijk zélf. Waarmee je innerlijk weer uitkomt bij de openingszin: wat iemand zegt of doet is niet van belang, wat jij ermee doet is van belang.

**Opdracht van de letter K:  
Gebruik je spontaniteit.**

## L

**De symbolische betekenis van de letter L is:  
Gestaag voortgaand, doorzetten.**

*Deze letter brengt de aarding tot daadkracht. Groei is het sleutelwoord. Bewust of onbewust doet niet ter zake. Wording gebeurt vanzelf, waardoor het 'zijn' steeds verder zal vorderen. Deze letter staat voor de marathon van het leven, die onherroepelijk doorlopen en gefinisht wordt ongeacht de omstandigheden.*

Een doorzetter zonder te duwen. Iemand die in staat is om bezig te zijn met het rijpingsproces op zich in plaats van te bedenken hoe je na het binnenhalen van de oogst deze kan omzetten naar winst.

Iedere vrucht is het resultaat van rijping. Iedere vrucht heeft ook een eigen rijpingsplan. Denk maar aan een sinaasappel, die zijn sap in zich verzamelt door de pure warmte van de zon. Een sinaasappel heeft relatief gezien maar weinig water nodig. Deze vrucht groeit niet voor niets in zonnige streken. De appels, die in ons land tot rijping komen, verdienen hun sap veel meer door het water en zijn minder afhankelijk van een langdurig stralende zon. Wel zit er in appels zonne-energie in de vorm van licht, maar minder in de vorm van

warmte zoals bij een sinaasappel. Een appel is ook compacter in zijn vocht, wat dus opgebouwd is door licht en water, dan het “warmte-vocht” van een sinaasappel. Iedere vrucht draagt zo zijn eigen rijpingsplan.

Ook in onze gedachten komen rijpingsprocessen op verschillende manieren tot stand. Wat voor de één volkomen duidelijk is, kan voor een ander nog een raadsel zijn. Naarmate de jaren vorderen veranderen de gedachten die je bezighouden vanzelf.

In de pubertijd kan het hebben van vet haar een regelrechte ramp zijn, omdat het een afwijking is van het gangbare. Maar twintig jaar later is dat allang niet meer het punt waar je je nog druk om maakt.

We veranderen doorlopend een beetje in ons denken. We leren om te gaan met tegenslagen en met meevallers. We rijpen hierdoor en ons leven slaat af en toe haast onmerkbaar een andere weg in. Het ouder worden is immers een rijpingsproces op zich. Soms worden we ons pas bewust dat we ergens in gerijpt zijn, als we constateren dat iets niet langer een punt vormt in onze dagelijkse aandacht. Op de een of andere manier is het ‘hot-item’ verdwenen en is het niet langer belangrijk genoeg om erbij stil te staan. We groeien er overheen en merken dat we intussen al begonnen zijn met het beleven van een volgende vorm van bewustwording. Soms lijkt het rijpingsproces op dat van een perzik, een andere keer op dat van een citroen.

De letter L is zich bewust van het proces tijdens de ontwikkeling. Een letter L kan intens leven in het moment zelf. En zich er af en toe volkomen in onderdompelen en door laten overrompelen. Deze letter is minder gericht op de “winst” die het proces zal opleveren. Deze winst is namelijk het natuurlijke gevolg van het doorlopen van het proces. Dus waarom gefocust zijn op het resultaat als dat toch al op je ligt te wachten?

De intentie van leven in het moment kan omgezet worden tot innerlijke rust of uiterlijke daadkracht. Beide, haast tegengestelde hoedanigheden zijn elkaars keerzijde van dezelfde medaille. Bij de uiterlijke daadkracht ben je in staat om de vaart, die ergens ingezet wordt, te dempen. Dat dit vaak gezien wordt als tegenwerking, neem je op de koop toe, wanneer je weet dat het onherroepelijk nodig is voor de natuurlijke rijping. Ook kan je - juist door je acties - een haast stilstaand proces weer nieuw leven inblazen. Welke van de twee het wordt, wordt bepaald door het moment. Je zult alleen iemand op zijn fouten wijzen als het geheel erbij gebaat is.

Om je heen is er altijd turbulentie. Soms doe je mee, soms laat je het aan je voorbijgaan. Alleen wanneer je je betrokken voelt, stap je er met beide voeten in en zet je je voor de volle 100 % in om een plan vrucht te laten dragen, onderweg al dan niet genietend.

Je weet dat talenten ontplooid moeten worden en dat deze talenten op een gegeven moment voldoende zijn om gezien te worden. Maar je was al begonnen. Je wacht (on)geduldig tot de tijd rijp is om dit aan het licht te brengen. Dan ben je degene die de gehele weg tot zover kan overzien en in een juist perspectief kan plaatsen.

Je neemt en geeft jezelf en anderen de tijd om te groeien.

**Opdracht van de letter L:  
Groeï tot bloei brengen.**

# M

**De symbolische betekenis van de letter M is:  
Kosmische verbinding.**

*De letter M heeft aan de bovenkant een tweepoot en aan de onderkant een driepoot. Dit betekent dat er een directe verbinding is met de energie van kracht en de energie van liefde, die in drie-eenvoud gebracht wordt in de stof. Een letter met veel verantwoording. Met directe ondersteuning van de kosmische werking.*

Onbewust leert de moeder haar kind, als het gaat leren praten, allereerst het woordje mama. Steeds opnieuw herhaalt de moeder dit woordje tegen haar spruit, totdat deze haar gaat imiteren. Niet voor niets gebruikt de moeder deze letter. De kosmische verbinding, die de moeder heeft ontvangen door haar kind te dragen en te baren, bevestigt haar in haar rol van moeder zijn.

Het lichaam van de vrouw heeft de mogelijkheid om leven te baren. Hoe verstrekkend deze kosmische verbinding is, weet iedere moeder je te vertellen. En zo'n verbinding blijft de rest van je leven bestaan. Hierdoor ervaart iedere baby een kosmische verbinding.

Het opgroeiende kind, wat zich in de pubertijd tot een zelfstandige - op zich zelf staande - persoonlijkheid ontwikkelt, zal hierdoor als vanzelf weer op zoek gaan naar een nieuwe kosmische verbinding: een partner. Iemand waarbij je jezelf kunt zijn en waarbij je kunt rekenen op steun en opvang. Het diepe oercontact, het intense diepe weten hoe een kosmische verbinding behoort te zijn, is wat de letter M voorstelt.

Ieder mens draagt het vermogen te scheppen en te baren. Denk maar aan het hebben van een idee dat je uitwerkt en tot manifestatie brengt. Denk maar aan het starten van een eigen zaak en deze tot bloei brengen. Ook met materie scheppen en baren is iets waar we dagelijks mee bezig zijn. Het woord manifesteren maakt dit duidelijk. De man is zeer lange tijd degene geweest die dit op stoffelijk niveau deed, omdat zijn natuurlijke staat van het hebben van lichamelijke kracht dit als vanzelfsprekend met zich meebracht, terwijl de vrouw haar krachten inzette tot het baren van leven. Beide krachten tesamen vormen nog steeds de hoeksteen van de maatschappij, de familie. Nu de hedendaagse ontwikkelingen zich meer gaan richten op het mens-zijn, kunnen we constateren dat ook vrouwen deel willen nemen in het scheppen en baren op maatschappelijk gebied.

Scheppen en baren ontstaat uit het samenkomen van de kracht-in-beweging en de liefde-in-ontvangst. Simpel gezegd: de vrijheid van bewegen vanuit het hart. Op het moment dat de energie 'kracht' in verbinding gebracht wordt met de energie 'liefde', ontstaat er geluk. Innerlijk heeft de mens, zowel man als vrouw, hier uitsluitend zichzelf voor nodig. Geluk ontstaat immers in jezelf. Maar hierbij dien je ook te denken aan een ander. Iets wat je

geneigd bent te vergeten. Hiervoor zal het nodig zijn, dat je je steeds opnieuw verbindt met deze beide energieën.

De diepte van de kosmische werking van de letter M zal zich al naar gelang jouw interesse kunnen manifesteren. Als je je verbindt met de gewone dagelijkse dingen en daar voldoende geluk in beleeft, zal je niet op zoek gaan naar de diepere belevingen van de letter M.

Toch zal deze letter je in omstandigheden brengen dat je niet anders kunt, dan beseffen dat het leven groots en overweldigend is. Aan jou in hoeverre je in staat bent deze diepte aan de oppervlakte te brengen. En te manifesteren.

Je kunt koppig zijn en eigenwijs, maar je zult toch steeds opnieuw teruggeworpen worden op dat wat je bent.

Naarmate je in staat bent jezelf te zijn (ongeacht de omstandigheden), des te meer je in contact gebracht wordt met je eigen wijsheid. Hoe je deze eigen wijsheid in de praktijk brengt, hangt sterk af van je interesses. Waar je je hevig voor interesseert, zal je tot bloei kunnen brengen. Je zult je met hart en ziel kunnen overgeven aan dat waar je voor staat. Maar omdat een kosmische verbinding een dermate diepte in zich draagt, zal je je vaak teleurgesteld voelen als je voor deze interesse geen steun kunt krijgen.

Vrijheid is hierdoor een belangrijk woord voor je! De vrijheid om zo te handelen als je goeddunkt. Wanneer je dit niet wordt toegestaan, kan je 'taai' worden. Je kunt je langdurig blijven verzetten tegen verplichtingen die niets te maken hebben met jouw interesses. Iedere verplichting die je opgelegd krijgt of die je jezelf oplegt, zal je brengen tot tegenstribbelen. Net zolang totdat je weer de vrijheid hebt om jezelf te kunnen zijn en jouw weg te kunnen vervolgen. Alle stappen die hiervoor nodig zijn, onderga je, wetend dat vrijheid het diepste/ hoogste goed is van de mens.

#### **Opdracht van de letter M:**

**De waarheid ontdekken van werkelijke vrijheid van leven.**

## **N**

**De symbolische betekenis van de letter N is:  
Geeft de beschikking kans te beschikken over, spanning.**

*Deze letter is weer een potentieletter. Het geeft je de gelegenheid om gebruik te kunnen maken van je zielsbezit. Dit vereist natuurlijk wel de nodige overgave om de wil van de ziel te kunnen verwerkelijken. Het zal meer dan eens gestagneerd worden, maar de potentie zal iedere keer weer de kop op steken, waardoor er geen andere weg te volgen is dan die van de zielswil.*

Je bent als de filmkamer in de bioscoop. De filmkamer met de projector, het hart waar het allemaal door gebeurt. Je staat in het middelpunt van je eigen belangstelling. Je beziet je levensfilm vanuit de controlekamer. De film was al opgenomen; daar kan je niets meer

aan veranderen. Hij draait immers al en jij volgt vol spanning de scènes zonder te weten hoe het verder gaat of hoe de film afloopt.

Soms zou je de film wel eens even willen stilzetten om je in alle rust te bezinnen op wat je tot zo ver hebt gezien. Maar de film draait door. Zo ook in het leven. Iedere dag opnieuw zijn er nieuwe kansen om te benutten en te zien wat ze je brengen. Het is verstandig om van tijd tot tijd gas terug te nemen en je te bezinnen over je leven tot nu toe. Om in plaats van je mee te laten slepen door de omstandigheden eens te kijken wat je zélf als regisseur zou filmen. Wat voor scènes zou je zélf willen zien? Hoe zou jij willen dat de verhaallijn zou lopen?

Dit overschakelen van toeschouwer naar regisseur vereist het inzetten van de wil van de ziel. De ziel heeft een vol potentieel om scènes te ontwikkelen.

Je mág zelf het heft in handen nemen. Iets wat je niet zo gemakkelijk doet. Áls je het doet, zal het je verrassend veel nieuwe mogelijkheden schenken. Je bént in staat om je eigen spoorlijn uit te zetten, ook al ga je liever over de al bestaande lijnen.

Iedereen heeft wel eens van die dagen die beginnen met een bepaalde wanorde. De knoop van je jas heb je plotseling in je hand, jouw handdoek in de badkamer bleek al gebruikt en dus nat te zijn, je morste per ongeluk wat koffie op je trui of je overhemd en je kunt je tas maar niet vinden. Zo'n begin van een dag lijkt op het meedansen in een CanCan. Een dans waar je - al zwetend - bezig bent om je benen hoog de lucht in te krijgen, terwijl je ondertussen met je armen je rok heen en weer moet wiebelen én je mag niet opvallen tussen de anderen én je moet nog een stralende snoet produceren ook. Dit brengt spanning met zich mee.

Spanning die je op de een of andere manier weer tot ontspanning moet zien te krijgen. In je dagelijkse leven probeer je daarom ook om alles wat moeilijk voor je is (zoals het symbolisch bedoelde dansen van een CanCan) er toch op een zo ontspannen mogelijke manier uit te laten zien. En dat brengt weer spanning met zich mee.

Je probeert om iedere wanorde weer tot orde om te vormen. Je werkt hard om de zaken weer op de rails te zetten. Je bent daar ook goed in, maar het neemt veel tijd in beslag om steeds opnieuw jezelf of anderen op het juiste spoor te zetten. De letter N is dan ook een letter van spanning. Spanning die je normaliter kunt dragen, maar die je leven overhoop gooit als je onder hoogspanning komt te staan. Op dat moment ben je alleen bezig in je hoogspanningsveld en vergeet je om jezelf tot rust te manen.

Spanningen vragen om een oplossing. Zolang anderen spanningen in zich dragen, ben je in staat om deze te helpen verminderen. Je weet van nature wat spanningen zouden kunnen veroorzaken en de ervaring met spanningen in je eigen leven helpen je om inzicht te krijgen in andermans spanningen. Je bent als het ware een ervaringsdeskundige. Voor jou is spanning zoiets als beleg op de boterham. Onlosmakelijk verbonden met voeding om te kunnen leven.

De reeds begaanbare paden hebben een sterke aantrekkingskracht op je. Je weet hoe het behoort te zijn en je zou het liefst zien dat iedereen zich aan de gangbare regels hield.

Jouw waarden en jouw visie op het leven zijn je heilig. Daar stap je liever niet van af. Het zou je alleen onzekerheid brengen en een ongekende afloop van de gebeurtenissen. Maar toch: een nieuw pad betreden, de film halverwege stoppen en zélf achter de camera gaan staan, zul je een verhelderende kijk bieden op de vele mogelijkheden van het leven. Je hebt dan alle kans om een happy end te creëren.

**Opdracht van de letter N:  
Het doorbreken van vaste patronen.**

## O

**De symbolische betekenis van de letter O is:  
Stromende energie.**

*Deze letter staat voor overgave aan de bedoeling van de incarnatie. De stromende energie is zowel kosmisch als vanuit de meer geconcentreerde zielsenergie. Het geheel in het deel, waardoor het deel zijn geheel kan manifesteren dankzij de persoonlijkheid die eromheen is gevormd.*

Waar licht is, is geen donker. Waar dag is, is geen nacht, maar de nacht bestaat wel. Ga je een trap op, dan zal je op een gegeven moment weer naar beneden moeten. Veel van onze handeling zijn een gevolg van een eerdere actie. 's Morgens staan we op, we zijn de hele dag bezig en 's avonds laat gaan we liggen. Na het slapen staan we weer op. Het leven volgt een kringloop. De natuur volgt een kringloop en wij zitten er middenin. Deze natuurlijke kringloop vindt je overal in terug. Als vanzelf gaat het ene seizoen over in het andere. Als vanzelf stroomt het water naar de zee, waar het opgaat in het grote geheel, zich weer losmaakt en als wolk aan komt drijven om de druppels weer als regen aan de aarde terug te geven. Een immer doorgaande kringloop zonder begin of eind. De aarde zit prachtig in elkaar. Op de juiste plaats komen de juiste planten tot groei en bloei en de diersoorten bevinden zich daar waar ze thuishoren. Maar dan de mens.

De mens, die beschikt over wilskracht, intelligentie, daadkracht en de mogelijkheid tot manipulatie. Al deze eigenschappen (en nog veel meer) zijn natuurlijke gegevens van een mens. Het gaat erom hoe we onze eigenschappen inzetten. Vooral het woord manipulatie kan ons - bij misbruik - in de problemen helpen. Wanneer we grove manipulatie gebruiken om tegen de natuurlijke kringloop van de aarde in te gaan, zal ons dat vroeger of later problemen opleveren.

Zolang we in staat zijn om het natuurlijke evenwicht te behouden is geringe manipulatie een zegen. Denk maar aan de door ons opgehoogde duinen. Velen in ons landje zouden op zijn minst natte voeten krijgen, als we hierin onze menselijke bijdrage niet hadden kunnen leveren.

Maar tot hoever kunnen we gaan? We kunnen het zo gek niet verzinnen, maar bij een



hevige onbalans is het toch altijd weer de natuurlijke kringloop die ingrijpt in de wereld. Onoverwinnelijk! Waar ligt de grens bij het bewust veranderen van een natuurlijke kringloop?

De letter O geeft die grens aan. De letter O die geen begin kent en geen eind. De immer doorgaande beweging van leven. In alles wat we doen zetten we energie om tot daadkracht. We kunnen het niet laten. Steeds opnieuw ontstaat er weer nieuw leven. Ieder jaar komen er weer nieuwe planten, jonge dieren en mensen om de wereld te verrijken. De stromende energie van de kringloop is iets wat we (hopelijk) niet kunnen afbreken.

Het meegaan in de energie die stroomt met behoud van eigenheid is een krachtig gegeven. Voor de letter O is dit een natuurlijk gegeven. Er is in de wereld altijd wel iets gaande. Je bent dan ook flexibel genoeg om je te kunnen aanpassen en ergens in te passen, terwijl je op een bepaalde manier je eigenheid behoudt. Een tweeledigheid met ongekende mogelijkheden.

Zolang je meedraait in het circus van het leven, heb je naast je eigen plek ook plaats voor anderen. Innerlijk voel je veel verbindingen met degenen in je directe omgeving, maar ook met hen die je niet kent. Bij slecht nieuws uit een ander deel van de wereld gebruik je sterk wisselende uitingen om hierop te reageren. De ene keer kom je nuchter over en een andere keer ben je behoorlijk emotioneel. Dit kan verwarrend zijn voor bekenden, maar niet voor jou. Het is maar net welke uiting er van je verlangd wordt om op zo'n moment zichtbaar te maken. Je hebt erg veel mogelijkheden om allerlei kanten van je persoonlijkheid te laten zien en je gebruikt ze kriskras door elkaar heen. Voor jou maakt het niet zoveel uit, omdat je innerlijk weet, dat alle onderdelen van jezelf toch samenkomen in één groter geheel.

Het beeld dat je van jezelf hebt is vaak anders dan een ander van je heeft. Juist omdat je jezelf ziet als een geheel van delen en je niet druk maakt over eventuele 'uitzonderlijke' reacties.

Je bent innerlijk een grote verzameling van allerlei uitingsmogelijkheden. Je kunt vaak in het moment leven, waardoor de dan bijpassende reactie moeiteloos bij je naar boven komt. De spontaniteit, die als vanzelf in je opborrelt, is voor jou een handzaam en werkbaar gegeven, maar kan voor anderen onlogisch overkomen. Als je je dit aantrekt, zal je spontaniteit steeds meer verloren gaan!

De omstandigheden in je leven volg je op een natuurlijke wijze. Je kunt zijn als een vlinder die - ogenschijnlijk doelloos - door het leven fladdert, maar die ondertussen geniet van de hele weg die het aflegt.

**Opdracht van de letter O:  
Overzie de gevolgen van je acties.**

# P

## **De symbolische betekenis van de letter P is: Oogst.**

*Deze letter heeft de betekenis van beleving van verworven zielskracht. De bedoeling is om deze verworven zielskracht te manifesteren in de persoonlijkheid, waardoor deze zijn bevestiging krijgt en opgeslagen mag worden in zielsbezit. Het is het binnenhalen van de oogst, maar ook het oogsten van wat men nu gezaaid heeft.*

Resultaten van gedane acties in het verleden leveren altijd iets op. De wijze, waarop een actie heeft plaatsgevonden, is van belang voor het resultaat. Het verleden is de bouwsteen van vandaag en vaak van die van morgen. Wat wordt er hierdoor geoogst? Voordat je iets kunt oogsten, dien je een actie te ondernemen. Een actieve of passieve actie. Beide acties dragen een gevolg. Als het fruit bespoten is en het er door het gebruik van insecticide en verdelgingsmiddelen glimmend uitziet, lijkt het fantastisch, maar het fruit heeft zijn 'onschuld' verloren. Aan de andere kant: als je passief toeziet hoe de fruitvliegen en vogels het fruit opeten, heb je wel 'schone' appels, maar lang niet genoeg. De hoeveelheid voedsel, die geproduceerd dient te worden voor de totale mensheid is dusdanig dat iedere oogst gedoemd is te lukken. Iedere actie heeft zijn eigen specifieke gevolg.

Iedere vraag heeft duizend oplossingen en iedere oplossing levert weer duizend vragen op. Hoe een vraag tot oplossing gebracht kan worden, heeft te maken met ethiek... en noodzaak. Deze haast tegengestelde resultaatvorming draagt ieder van ons in zich mee. Het eten van bespoten fruit doet nu eenmaal iets anders met je lichaam dan het eten van onbespoten, natuurlijk gerijpt fruit. En helemaal geen fruit eten doet je ook iets. Noodzaak en ethiek, twee verstrengelde elementen in de vorming van de levens op aarde. Hier zou zoveel over geschreven kunnen worden, dat het boeken zou kunnen vullen. In ieder geval iets waar we iedere dag, zelfs ieder moment, als vanzelf allemaal mee te maken hebben. Wat we zaaien, zullen we oogsten. Onherroepelijk! Wat in het verleden al gezaaid is en oogst gevormd heeft, krijgen we ook ter consumptie aangeboden.

De letter P is de letter van de vele gezichten. Je verbaast mensen, omdat je de ene keer ingaat op specifieke details, terwijl je de andere keer de grote lijnen volgt. Je hebt een vermogen om gebeurtenissen in een perspectief van een groter geheel te plaatsen. Het grote bevat het kleine en het kleine bevat het grote. De micro-macro kosmos. Van waaraf je ook iets bekijkt, je hebt altijd de mogelijkheid om het in een groter verband te zien, als ook om het oog voor detail te behouden. Zowel de grote lijnen van een beleidsplan boeien je als de bijbehorende details. Jijzelf wisselt deze beide benaderingen moeiteloos af, omdat je zowel het een als het ander door elkaar heen kan gebruiken. Je kunt luidruchtig aandacht schenken aan een ontbrekende veter in je schoen en even later een opmerking maken over het leed in

Afrika.

Alle gebeurtenissen die je overkomen plaats je in een door jou gekend kader. Afwijkende belevingen, die niet in jouw kader passen, laat je niet snel toe als behorend bij jezelf. Je bent bereid ze te beleven, maar als je ze niet snel een plaats kunt geven in jouw scala van mogelijkheden, dan heb je moeite om ze toe te laten in je persoonlijke visie.

Afwijkende visies van anderen mogen er zijn, als jij er maar geen last van hebt. Word je ermee geconfronteerd, dan lever je verzet. Dit verzetten tegen confrontatie kan je langdurig bezighouden, omdat je er geen greep op kunt krijgen. Je blijft een afwijkende visie benaderen vanuit je eigen kader. Daarom word je regelmatig als eigenwijs betiteld. Open het deurtje, laat het hek open en je kunt er zowel in als uit. Pas na het opnemen van de afwijkende mening in je eigen visie raak je het verzet kwijt en kun je ermee omgaan.

Een andere bijkomstigheid is jouw eigen wijsheid. Als ik rood zeg, zeg jij blauw. Je doet dit simpelweg om twee verschillende meningen naast elkaar te leggen om deze te kunnen afwegen. Hierdoor kom je steeds meer over je eigen visie te weten. Je ziet dit meer als een spel, dan dat je het gaat om het behalen van de knikkers. Alhoewel dat wel een leuke bijkomstigheid is.

Communicatie is een eigenschap die je ten volle kunt benutten. Je kunt zowel verbaal als via lichaamstaal communiceren. Je kunt ze combineren, maar ze evenzogoed afzonderlijk gebruiken. Welke van de twee je inzet, hangt af van je interesse en de noodzaak van het moment.

#### **Opdracht van de letter P:**

**Er zijn vele stukjes oogst op één bord mogelijk.**

## Q

#### **De symbolische betekenis van de letter Q is:**

**Kennis, verstand, weten.**

*Deze letter bevat zowel aardse kennis als zielskennis. Het ge-weten heeft ervaring in hoe er gehandeld moet worden. De Q is letterlijk een verstandige letter, die de mogelijkheid heeft om de kosmische energie te verbinden met die van de aarde en die te laten zijn, zonder dwang of drang.*

Er zijn niet veel namen die beginnen met de letter Q. Symbolisch gezien is deze letter een kringloop met een verbinding naar de oergrond. Het is de letter van harmonie.

Harmonie is niet iets wat je kunt bereiken. Het is iets om te zijn. Ieder mens heeft de kracht van harmonie in zich en zou dit kunnen manifesteren.

Hoe? Door gewoon jezelf te zijn.

Helaas raken we 'onszelf' voor een deel kwijt door onze opvoeding, waarin we gevormd

en gekneet worden om later een bruikbaar lid van de maatschappij te worden. In de geschiedenis is er vanaf het Romeinse Rijk tot nu toe wezenlijk nog niet zoveel veranderd. Toen waren er vrije mensen en slaven. De vrijen hadden geld en aanzien en zorgden voor voedsel en onderdak voor hun slaven in ruil voor hun arbeid. In deze tijd doen de multinationals in de maatschappij dit nog steeds.

Opvoeding (wat je ook programmatie kunt noemen) leert ons omgaan met de wetten en regels van ons leefgebied. Wetten en regels die we niet mogen overtreden anders worden we erop aangesproken en bij een grove overtreding eventueel berecht. We hebben ons immers aan deze wetten en regels te houden. Vele van deze wetten en regels zijn nodig om een grote groep mensen tesamen te laten leven en overleven. Vele regels en wetten zijn ontworpen om ons in het gareel te houden en van een vakje, waarin je geplaatst wordt, te voorzien.

Verstandelijk gezien weet je dat je niet door rood licht mag rijden, maar wat te doen als er geen verkeer te zien is? Ieder van ons zal in zichzelf kunnen merken wanneer hij/zij de regels ontduikt. En regels hebben we meer dan genoeg.

Harmonie heeft geen regels nodig. Harmonie volgt de wetten van de natuur; vanzelf en vanzelfsprekend. Als je in harmonie bent met je omgeving is er geen wrijving, geen storing, alles is zoals het is en je hebt er geen moeite mee.

Ieder van ons weet, dat strijd altijd - grofweg gezegd - vervuiling biedt. Vervuiling in je gedachten en gevoelens. Je verliest hierdoor je innerlijke vrede. Bij strijd is er bedreiging, angst en machtsvertoon. En bij oorlog: haat, dood en vernietiging.

Nu hoeft een grote vervuiling niet direct op een oorlog uit te lopen, maar ben je bewust dat het aandragen van strijd meestal alleen maar méér strijd brengt. Ieder conflict (groot of klein) brengt je vervuiling van gedachten en gevoelens en verlies van innerlijke rust en harmonie.

De kracht van de letter Q is méér dan in balans zijn en je evenwichtig voelen. Het is een weten hoe je problemen opruimt. Opruimen doe je door niét te strijden. In onze opvoeding hebben we al genoeg meegekregen om ons over op te winden. En nog iedere dag overkomen ons gebeurtenissen waar we ons druk over zouden kunnen maken. Niet strijden is opruimen!

Hoe je leert niet te strijden? Door te luisteren naar je eigen innerlijke 'rommel'. Luister naar je hart en het vertelt je wat er loos is. Door te luisteren naar je eigen 'rommel' leer je jezelf wat er met je gebeurt als je 'rommel' binnenlaat. Hoe je het opruimt? Gebruik je eigen 'schoon'-heid.

Mocht er iets op je pad komen van conflict, wees dan in staat om van je vijand een vriend te maken om zodoende beiden geen strijd meer te hoeven ervaren.

Iedereen voelt zich prettig wanneer er harmonie in de kamer aanwezig is. Het neemt de wens om te protesteren of je ergens tegen te verzetten weg en je bent veel meer in staat om het leven te beleven zoals het naar je toekomt.

De vele ashrams in India laten ons dit beeld zien. Niet voor niets trekken er veel mensen naar toe. Maar ook in ons land komen er steeds meer centra waar je weer in contact mag

zijn met de energie van harmonie.

Jezelf zijn, weten, begrijpen en beseffen dat jij - ondanks gemaakte fouten - het waard bent om simpelweg in eenheid met de natuur op aarde als mens te mogen leven is wat je mag verwerklijken.

**Opdracht van de letter Q:**

**Ongeacht de omstandigheden jezelf toestaan jezelf te zijn.**

## R

**De symbolische betekenis van de letter R is:**

**Kracht.**

*Deze letter is een krachtbrenger om de zielskracht in het lichaam te laten verschijnen. Zielskracht heeft de neiging zich heel subtiel op te dringen aan de persoonlijkheid. Dit houdt ook in dat er bij gebrek aan luisteren van de persoonlijkheid naar de ziel een onevenwichtigheid ontstaat. Maar de kracht om te veranderen, om te manifesteren, om te 'zijn' wordt ook door deze letter aangeleverd.*

Dat het gras groener is aan de andere kant, is een volkomen begrijpelijke uitdrukking voor je. Je probeert ervoor te zorgen, dat jij degene bent die aan die andere kant komt te zitten. Onbewust kijk je altijd om je heen en ben je bezig met vergelijken. Het doet er niet toe, dat je in vergelijking met een ander op bepaalde punten de mindere bent, als je minstens maar op één punt duidelijk de betere bent, zodat je op dát punt de nadruk kan leggen. Hetgeen je ook doet. En niet kunt laten.

Om je heen kijken en vergelijken is iets wat je ook niet kunt laten. Je zal altijd het beste-voor-jou willen hebben. Dit hoeft beslist niet het mooiste, grootste of duurste te zijn, als het maar voldoet aan jÓuw eisen en past binnen jouw wensen. Wensen, waar je er ook veel van hebt.

Het kunnen hele kleine, gewone wensjes zijn, maar ook innerlijk hele diepe wensen, die je onherroepelijk gaat najagen. Niet openlijk of fanatiek; nee, verstopt in de oergrond kan je het niet laten om zonder onderbreking door te gaan met het verwerklijken van jezelf. Als je je ergens voor inzet, doe je dat volledig. Je bent een echte werker, maar alleen als het past binnen jouw wenspakket. Anders vindt je het niet de moeite waard om er iets mee te doen. De kracht van de letter R zal je steeds verder voeren. Diep van binnen kan je er niet omheen en dat doe je ook niet.

In de maatschappij voer je steeds bedekte competitie. Wat betekent dat je jezelf zult vergelijken met een ander en altijd zal proberen om er gunstig bij af te steken. Je doet dit niet openlijk, het hele proces speelt zich af van binnen. Je zal eerst voor jezelf duidelijk willen hebben waarom nu juist jij nodig bent. Zodra je dit weet, ben je overtuigend genoeg ten aanzien van je kwaliteiten. Over je tekortkomingen praat je eigenlijk alleen met mensen die je daarin bij kunnen staan.

Je bent je uiterst bewust van veel verschillen en zorgt dat je om je heen krijgt wat je nodig hebt. Of een ander dat ook nodig heeft, doet niet zozeer ter zake, als jij maar om je heen hebt, wat jij nodig hebt.

Bedekte competitie houdt ook in, dat je in eerste instantie aan jezelf denkt wat betreft winst en verlies. Je verliest niet graag, maar wint des te liever. Je bent hierdoor in staat om goed voor jezelf te zorgen. Jij zorgt er wel voor dat je aan je trekken komt.

Wanneer je dit kunt delen met anderen, maak je menigeen gelukkig.

Maar er bestaat een groot verschil tussen macht en kracht. Macht is iets wat je graag naar je toe trekt, wanneer je dit verwacht met kracht.

Kracht is het kunnen. Macht is het willen en bereiken. Wanneer je werkt met je eigen mogelijkheden en je anderen niet gebruikt om voor jouw karretje te spannen, ben je in staat om veel voor anderen te betekenen. Gebruik je anderen echter meer voor het verwerklijken van dat wat jijzelf wenst, dan ben je simpelweg een gebruiker van andermans kunnen. Alhoewel je dit zelf zult benoemen als zakelijk of zelfs mensvriendelijk.

Dit verwarren van macht en kracht speelt in je leven. Steeds opnieuw zal je moeten inzien op welk vlak je bezig bent. Het gebruiken van macht gaat je immers net zo gemakkelijk af als het gebruiken van jouw innerlijke kracht. Toch is de uitkomst van deze twee totaal verschillend.

Als je macht inzet om hetgeen te bereiken wat je wenst, ben je bezig met manipuleren. Het gevaar schuilt in het verontachtzamen van hen die je niets te bieden hebben. Tegelijkertijd ben je zo gefocust op hen die je behulpzaam kunnen zijn bij het verwerklijken van jouw dromen dat je deze mensen binnenhaalt als je vrienden en vergeet dat je ze eigenlijk manipuleert om je behulpzaam te zijn.

Als je kracht inzet om te bereiken wat je wenst ontstaat er een totaal ander beeld. De verwerklijking komt dan vanuit je diepste zelf en hierbij zal je als vanzelf de hulp geboden worden, die noodzakelijk is voor deze verwerklijking. Een ieder zal je met alle plezier helpen en voor beiden zal er een verandering ten goede ontstaan. Er zal nooit het gevoel ontstaan van 'gebruikt' worden.

#### **Opdracht van de letter R:**

**Onderscheid maken in macht en kracht.**

## **S**

**De symbolische betekenis van de letter S is:**

**Openbaring.**

*Deze letter is een verbindingsletter tussen de ziel en de persoonlijkheid. Het verbindt beiden tot elkaar, waardoor er in de persoonlijkheid duidelijkheid mag ontstaan in wie en wat je werkelijk bent.*

Je bent een soort duikelaar. Ieder keer als je een zetje krijgt, kom je toch weer in balans. Zelfs bij een hevige 'dreun' kom je na verloop van tijd weer in evenwicht met jezelf. Realiseer je wel dat je een dreun niet hoeft te pikken. Je mag vechtlust ontwikkelen om in de buitenwereld voor jezelf op te komen. Er is vechtlust in je aanwezig om de duikelaar tot stilstand te brengen.

Innerlijk kom je wel voor jezelf op. Innerlijk ben je eerlijk in je gevoelens. Voor jou gaat het er om, dat je de buitenwereld en je innerlijk met elkaar in combinatie brengt. Dit is niet altijd even gemakkelijk voor je. In de buitenwereld zie je veel onrecht en dit gaat je aan je hart, omdat je ziet dat er zoveel overbodig leed is. Je bent dan ook een strijder tegen onrecht. Het duurt alleen wat lang voordat je met een vuist op tafel slaat.

Dit kan je tot op zekere hoogte nerveus maken, omdat je merkt dat niet iedereen zit te wachten op jouw inzichten tot balanceren brengen. De machteloosheid, die je dan ervaart, creëert een onbalans in jezelf, waardoor je weer bezig moet zijn met het in balans brengen van jezelf.

Door de werking van de letter S ben je in staat om veel diepte in jezelf te ontdekken. Je herkent naarmate je ouder wordt steeds meer 'systemen' in jezelf om het hoofd boven water te houden. Door de sterke verbinding van de ziel en je persoonlijkheid heb je als van nature een vertrouwen dat je weer op je pootjes terecht zult komen.

Veel van je inzichten komen voort uit je intuïtie. Deze intuïtie is je zo eigen, dat je maar moeilijk kunt begrijpen waarom andere mensen hun eigen intuïtie zo weinig kunnen gebruiken. Hierdoor heb je regelmatig onbegrip voor de wijze waarop de mensen zichzelf manifesteren.

Je láát ze, maar tegelijkertijd kan je het niet laten om te fungeren als aanwijspijp bij iemands problemen. Je ziet vrij snel wanneer iemand door zijn gedrag moeilijkheden veroorzaakt en jij hebt de oplossing al klaar liggen.

Nu is gedrag niet zo snel te veranderen - ook in jezelf niet - en dit maakt weer dat je je snel ergens druk over maakt. Of je ergens zorgen over maakt. Dit leidt je af.

Concentratie lukt prima als je niet afgeleid wordt, maar dat is nu net het punt. Afleiding is er overal en het is o zo moeilijk voor je om er weerstand aan te bieden.

Toch als je gefocust blijft op jezelf, ben je in staat veel te bereiken. Ook hierin heb je jezelf te balanceren. Al met al heb je door de letter S een krachtige verbinding met de bedoeling van jouw leven in deze wereld. Men moet dan ook niet verbaasd staan, als jij met een plan komt, dat onverwachts voor een totale verrassing zorgt.

Je hebt een grondige hekel aan het woord moeten. Je beseft dat 'moeten' een dwangmatige richting is, die je liever omzeilt en waarvan je weet dat het in de grond manipulatie betekent. Voor jou is de motivatie waarmee je iets doet veel belangrijker dan het resultaat.

Tegen aangeleverde dwang blijf je je verzetten. En terecht!

Toch ben je in staat te voldoen aan de verplichtingen die je opgelegd worden, maar alleen als je de diepere achtergrond ervan kunt begrijpen. Je eist wat dat betreft duidelijkheid. Als je met rust gelaten wordt, kom je tot veel meer. En rust is belangrijk voor je! In rust ben je in staat om vanuit een gebalanceerde staat van zijn je leven te bezien in wat het

nodig heeft. Zodra je teveel wordt opgejut, raak je in onbalans en kan het zijn dat je meegesleurd wordt in de maalstroom van je gedachten en gevoelens.

Je hebt een sterke eigenheid, zowel op het gebied van de ziel als ook in je persoonlijkheid. Je karakter is standvastig en duidelijk voor anderen. Je bent wat je bent en dat ben je.

Als je voldoende vasthoudt aan je eigen waarden ben je in staat om je leven zo in te delen dat er velen zullen zijn die je kunt boeien.

Als je in goed contact staat met je eigen zijn, ben je in staat om precies datgene te doen wat nodig is. Je zult dan geen tijd verliezen met onnodige zaken, maar duidelijk gericht je weg in het leven manifesteren. Zonder enige omweg!

Verschillende 'S'-jes zijn hiertoe in staat. Zoals bijvoorbeeld Sai Baba. Hij laat zien wat het betekent als je de letters van je naam tot in het volledige kunnen kunt manifesteren.

**Opdracht van de letter S:  
Manifesteer de rust in jezelf.**

## T

**De symbolische betekenis van de letter T is:  
Leiden, lijden.**

*Deze letter heeft een dubbele betekenis. Zowel het lijden met een lang ij als het leiden met een korte ei zijn onderdeel van deze letter. Als de ziel het onderwerp van vertrek is, betekent het leiden. Als de persoonlijkheid het onderwerp van vertrek is, betekent het lijden.*

Het grote verschil tussen leiden en lijden is overduidelijk. Het één bevat vertrouwen, het andere komt voort uit diens tegengestelde, namelijk: angst. Nu is vertrouwen op zich iets wat je hébt of niet. Er zit geen enkele gradatie in. Ergens een beetje vertrouwen inhebben bestaat niet, want dan is er sprake van twijfel.

Tussen angst, twijfel en vertrouwen zit een enorm verschil en tegelijkertijd heeft iedere actie die je onderneemt, één van de drie als grondtoon. Je handelt óf uit angst, óf uit twijfel, óf uit vertrouwen. Per levensgebiedje kan dit wisselen. Er zijn zaken waarin je handelt vanuit vertrouwen. Er zijn zaken die je met twijfel tegemoet ziet en er zijn zaken die je beangstigen.

In onze babytijd leren we vertrouwen op onze ouders of verzorgers. We moeten wel, want we kunnen nog niet in ons uppie overleven. We hebben op zijn minst koestering, steun, aandacht en verzorging nodig. Bij gebrek hieraan krijgen twijfel en angst een uitgebreide voedingsbodem om zich later te manifesteren.

Maar ook wanneer hier wél aan voldaan wordt, blijven twijfel en angst bestaan. Ze zijn onlosmakelijk verbonden met het leven. Je raakt ze dan ook niet kwijt. Maar de manifestatie zal bij aanwezigheid van koestering, steun, aandacht en verzorging wél



anders verlopen.

Angst en twijfel hebben te maken met het bewustworden van de afhankelijkheid. Aanhankelijkheid, die je hebt wanneer je van anderen afhankelijk bent. In iedere relatie die je hebt met een ander bestaat ofwel vertrouwen, dan wel twijfel alsook angst voor verlies. Ook weer verdeeld over verschillende levensgebieden. Het is maar net op welk gebied iemand voor jou belangrijk is.

En vergeet ook niet de inbreng die je hebt, als er anderen van jou afhankelijk zijn. Zowel jouw eigen afhankelijkheid als de verantwoordelijkheid die je draagt voor anderen kunnen twijfel en/of angst opleveren.

Vertrouwen, twijfel en angst hebben alle te maken met het leven. Je kunt er honderd procent zeker van zijn dat je op een gegeven moment doodgaat, je weet niet hoe en zeer zeker liever niet vandaag. Iedere dag zijn vertrouwen, twijfel en angst de basisgegevens waarmee je het leven instapt. Bewust of onbewust dragen we allen alle drie de grondtonen van het leven met ons mee. Maar hoe gaan we ermee om?

Hoe we ermee omgaan brengt ons het verschil tussen leiden en lijden. Als we ons mee laten voeren op de levensstroom en het leven de leiding geven, dan zal dat leven ons voeren naar plekken waar we te leren hebben. En dan gaat het erom op welke wijze we onze lessen willen leren. Via tegenstribbelen en ontwijken (veelvuldig toegepast) - niemand vindt het leuk om zich in een gedwongen positie te bevinden waaruit geen ontsnapping mogelijk is -, dan wel via geduld en vertrouwen dat je het iedere dag tot een eind kunt brengen waar je trots op kunt zijn. Iedere omzetting van niet-kunnen naar wel-kunnen brengt je vertrouwen. En hoe meer je daarop vertrouwt hoe vaker dát de grondtoon kan zijn van de wijze waarop je het leven benadert. Wat je omstandigheden ook mogen zijn, vertrouw erop dat je de les die je te leren hebt ooit onder de knie krijgt. Dan ben je in staat om het lijden om te zetten naar het begrijpen van de leiding van de ziel in het totale leven.

Nog één bittere pil, die we daarbij dienen te slikken. Leiden draagt géén oordeel in zich. Lijden doet dat wel. Leiden is het vanzelf meegaan in de stroom van het leven. Lijden is de andere kant opzwellen.

De letter T heeft te maken met het wel of niet ergens over oordelen. Je kunt met deze letter heel veel leren over de oorzaken en gevolgen van oordelen die je hebt of waar je mee te maken krijgt. Een oordeel betekent eigenlijk het luisteren (oor) naar een deel (deel). Ieder oordeel ontstaat innerlijk en wordt daarna naar buiten gebracht. Of je dit doet via woorden en daden of alleen als gezichtsuitdrukking; je kunt een oordeel niet gemakkelijk wegmoffelen.

Dankzij de letter T wordt je steeds gewezen op allerlei manifestaties van allerlei mensen - inclusief die van jezelf - die te maken hebben met leiden of lijden.

Een prachtige letter om tot inzicht te komen.

### **Opdracht van de letter T:**

**Luister naar 'totalen' in plaats van naar 'delen'.**

# U

## De symbolische betekenis van de letter U is: Ontspanning.

*Deze letter is probleemloos. Probleemloos in de zin van: iedere oorzaak heeft een logisch gevolg en waarom daar tegen strijden? De letter U is een gedragen letter, omdat ze 'niets' tevoorschijn haalt. Als vanzelfsprekend weet je altijd weer een draad op te pakken.*

Het 'niets' is het punt waarop alles weer begint te stromen en tot ontwikkeling kan worden gebracht. Een schommel die heen en weer gaat heeft op het punt van "einde-van-de-heenweg" een nulpunt. Even rust voordat de slingerbeweging van de terugweg zich inzet.

Dit rustpunt is het einde van de ene beweging en tegelijkertijd het startpunt voor de volgende. Hoe tegengesteld deze richtingen ook zijn, het nulpunt verbindt deze beide tot een logisch vervolg. De letter U heeft dit verbinden van twee totaal verschillende richtingen als vermogen of als leerweg. Ergens de bocht nemen, iets laten vallen en even later met iets totaal anders beginnen hoeft geen probleem te zijn.

De zee van potentie, die af en aanrolt bij de branding, brengt je naar de kust of trekt je mee de diepte in. Een natuurlijk gevolg van de werking van de zee. De branding kan je het strand opzwiepen en de onderstroom kan je meetrekken het open water op. 'Kunnen zwemmen' is symbolisch gezien dus belangrijk voor je, zodat je hoe dan ook weer boven water kunt komen.

Afwisseling is een sleutelwoord. Je geniet van het omschakelen van je werk naar je vrije tijd. Je kunt huppelend de school verlaten; niet omdat het is afgelopen, maar omdat er iets nieuws gaat beginnen. Van waar naar waar is minder belangrijk voor je dan het feit dat er een verandering gaande is.

Zolang er problemen spelen in je leven ben je bezig om de druk ervan te verminderen. Bij alles wat je doet, werk je toe naar het 'nulpunt'. Daar waar verandering toeslaat.

Spanningen, die te hoog oplopen kan je alleen hanteren, omdat je onbewust ergens van binnen weet dat hierdoor het omslagpunt dichterbij komt. Als een omhoog gegooide bal zijn hoogste punt heeft bereikt, kan de bal immers niets anders dan weer naar beneden vallen.

Je bent in staat om het 'nulpunt' ook te manifesteren halverwege de ingeslagen richting! Je kúnt de katalysator zijn. Je kunt ook meehelpen om het nulpunt te bereiken.

Meestal probeer je spanning te verminderen, omdat je moeite hebt met de druk die dit met zich meebrengt. Continu-druk, zoals langdurige stress, beïnvloedt je dusdanig, dat je naarstig op zoek gaat naar ontspanning. De afwisseling tussen spanning en ontspanning is de leidraad van je leven. Het omzetten van het een in het andere is voor jou van levensbelang.

Soms ga je tot het uiterste, maar alleen als je hier innerlijk toe gedreven wordt. Meestal

ben je bezig om in je omgeving de druk van de ketel af te halen en te houden. Een diplomaat. Een 'susser', omdat je in ontspannen toestand andere mogelijkheden tot keuze toebedeeld kunt krijgen dan door pressie en stress.

Je houdt van keuzes. Niet om ze te máken, maar om ze te hébben. Iedere keuze geeft je namelijk de gelegenheid om van weg te veranderen. Dit is het punt waar je van kunt genieten. Op het moment dat je een bepaalde weg bent ingeslagen, zie je weer uit naar een volgende keuze om je volgende stap te kunnen zetten.

Toch ben je niet onberekenbaar. Je hoeft ook niet zigzaggend door het leven te gaan. Ook hele kleine veranderingen zijn veranderingen. Alleen als situaties té lang duren en niet veranderen, word je ongeduldig.

Je bent een echt "pubertijdmens". Dit is positief bedoeld. Je kunt je vrijmaken van obstakels en je eigen weg gaan bewandelen. Storingen hierin probeer je op te lossen naar acceptabele tevredenheid. Spanningen op je levenspad probeer je om te zetten naar ontspanning en dan het liefst voor alle partijen. Maar je gaat een gevecht niet uit de weg als dit nodig is voor een gewenste verandering. Als dit gepaard gaat met 'mentale knokpartijen' ben je geneigd de bocht te nemen als je ziet dat dát de beste oplossing biedt. Anders vecht je simpelweg door.

Je vindt immers altijd wel ergens een punt, waarop de ingeslagen weg van spanning naar ontspanning leidt.

#### **Opdracht van de letter U:**

**Geniet van de héle weg van het leven.**

## **V**

### **De symbolische betekenis van de letter V is: Eigenheid, het unieke zijn.**

*Deze letter staat voor de specifieke eigenschappen die je tot manifestatie mag brengen. Het is de letter van een talent. De plaats van deze letter is van belang voor de werking van de manifestaie van het talent.*

Een zelfportret. Iemand, die zijn/haar eigen visie spontaan de wereld inwerpt zonder al te veel problemen te maken over kritiek. En kritiek volgt je zoals een aangehaakte caravan de auto. Waar je ook gaat of staat; er zal altijd wel kritiek zijn. Opbouwend of afbrekend doet niet ter zake. Je bent toch in staat om je eigen weg te volgen. Er zijn immers altijd wel mensen die het beter weten.

Jij bent in staat om de beïnvloeding van buitenaf naast je neer te leggen en je te concentreren op constructieve hulp. Hulp die je nodig hebt bij de uitvoering van je plannen.

Het is niet eens nodig om hiervoor op pad te gaan. Op het juiste moment komt er altijd een zetje in de rug. Nu is dit niet het moment waarvan je dácht dat het voor jou nodig zou zijn, maar ieder zetje heb je op dat moment wel nodig.

Ten aanzien van je carrière heb je duidelijke plannen: je wilt juist wel òf juist níet iets bereiken.

Je kunt een hoogvlieger willen worden, maar je kunt ook besluiten het bij je eigen wereldje te houden. Je handelt immers het liefst op het moment wanneer het voor jou goed voelt.

Juist omdat je zo'n sterke eigenheid ten toon spreidt, kunnen anderen niet zo snel hoogte van je krijgen. Je blijft interessant en afwisselend óf lui.

Als er iets je passie raakt, ben je verloren voor een hoop andere zaken. Dan volg je jouw passie. Je moet daarbij wel voldoende geduld opbrengen om jouw wensen te vervullen. Passie is een begrip in jouw leven. Daar waar je hartstochtelijk naar verlangt, wordt het doel van je gaan en staan. Vol overgave kun je je storten op zaken die voor jou op dat moment belangrijk zijn. Dat je daarbij wat overdreven overkomt, neem je op de koop toe. De vurige passie verdient immers alle aandacht.

Hierdoor verlies je anderen regelmatig uit het oog. Alsof ze tijdelijk even niet voor je bestaan, wanneer jij met de hobby van je leven bezig bent. Hierbij is het nodig dat je van tijd tot tijd een halt toegeroepen krijgt. Want er is een neiging in je leven om je teveel met jezelf te bemoeien en je daardoor minder in te zetten voor anderen. Behalve als anderen je hobby zijn, maar ook dan bestaat er de kans van overdrijven.

Zodra je in een wat rustiger vaarwater komt, heb je meer tijd om de zaken op een rijtje te zetten. En dit is nodig. Met de regelmaat van de klok. Het terugblikken van wat je overkomen is, vergt een directe benadering om problemen in de toekomst te kunnen vermijden. Je kunt haast analytisch te werk gaan om je belevenissen te gebruiken voor je eigen visie en mening.

Je vermogen om je ergens in te verliezen brengt je ongelooflijk veel ervaring. Deze ervaring slik je alsof het de gewoonste zaak van de wereld is, maar je hébt tijd nodig voor verwerking en introspectie. Doe je dit niet dan word je een speelbal van de omstandigheden.

Iedereen heeft iets eigens, iets unieks. Bij jou is dit zo vanzelfsprekend, dat je anderen in hun waarde kan laten. Ogenschijnlijk moeiteloos loop jij je weggetje in je eigen leven. Je gebruikt je mogelijkheden, je wensen en verlangens en brengt jezelf steeds naar de plaats waar je je op dat moment thuisvoelt.

Je weet dat het beeld dat je van jezelf hebt niet overeenkomt met het beeld dat anderen van je hebben. Dit komt omdat je een deel van jezelf als privé ziet. En als privé houdt! Jouw eigenheid wordt voornamelijk beschermd door jezelf. Alhoewel je er ogenschijnlijk moeiteloos mee naar buiten komt, bewaar je toch het diepere deel van jezelf voor jezelf. Het is het plaatsje waar je niemand toelaat. Je kunt het namelijk niet laten om een geheim

te hebben. Een geheim, waarvan jij en jij alleen de waarde kent. Het geheim van jezelf.

### **Opdracht van de letter V:**

**Verwezenlijking van jezelf *samen met* de wereld om je heen.**

# W

## **De symbolische betekenis van de letter W is:**

### **Aardse verbinding.**

*Deze letter gebruikt de energieën letterlijk op twee benen. Dit kan standvastig zijn, maar ook egocentrisch. De mate en manier waarop je je manifesteert laat anderen zien in hoeverre je de betekenis van energie hebt begrepen.*

Je staat te trappelen van ongeduld om het grote avontuur van het leven aan te gaan. Je werkt vol overtuiging toe naar een solide vertrek- en thuisplaats om je vandaaruit te richten op alle kansen die het leven je biedt om veel te kunnen beleven.

Je leven staat eigenlijk in het teken van het zichtbaar maken van het bedekte. De wortels van een boom staan stevig in de grond verankerd. Ze bieden houvast, maar ze zijn niet te zien.

Van hieruit beleef je je leven. De wortels zijn je vertrekpunt van waaraf jij de rest van de levensboom gaat ontdekken. Innerlijk weet je dat je voldoende grond onder je voeten hebt om altijd weer in jezelf thuis te komen. Je vertrekt uit je wortels om je vleugels uit te slaan.

Je wilt het liefst de hele stam, maar ook al de takken en blaadjes van je levensboom ontdekken. Hier ben je druk doende mee. Het leven biedt je allerlei kansen, waar je dankbaar gebruik van maakt.

Hoe meer je in contact komt met de kruin van de boom, hoe meer interesses er in je ontstaan en hoe 'hoger' je denkt te komen. Maar ...

je levensopdracht ligt in het ontbloten van de wortels! Je zou dus veel meer naar 'beneden' moeten graven dan het 'hogerop' zoeken.

Diep onder de grond ligt namelijk de waarde van je leven. Hier vind je de belangrijkste lessen. De bedoeling van de letter W ligt veel meer in het losmaken van de wortels uit de grond, dan in het ontdekken van de kruin.

Als je je bezig houdt met het ontbloten van de wortels, ontdek je fundamentele oorzaken, die je tot ontplooiing en voltooiing kunt brengen. Je vindt dan een soort zelfvertrouwen wat onwankelbaar staat en je behulpzaam zal zijn gedurende de rest van je leven.

Als je gaat slagen in het ontbloten van je wortels, kan je veel voor anderen betekenen. Je kunt andere mensen helpen om hun talent te ontwikkelen en hun oergrond van aanwezigheid te ontdekken. Lukt je dit, dan mag je van harte meedelen in de oogst.

Juist de kracht van het zichtbaar maken van het verborgen talent is iets waar je zelf dus een enorm talent voor hebt. Dit is de ware bedoeling van jouw leven. Het vinden van diepgang en het helpen ontwikkelen van ieders aanleg.

Innerlijk is er een groot spel gaande van stijgen en dalen binnen je levensboom. Er is veel wisselwerking tussen dat wat je wilt en dat wat je wenst.

Je hebt voldoende ideeën om jezelf te manifesteren. Soms zou je willen dat je zou beschikken over meer fantasie, maar je ideeën blijven verbonden met de werkelijkheid. Dat dit een kracht is, daar ga je vaak aan voorbij.

Juist het besef dat er altijd op het juiste moment een passend idee bij je zal opkomen is iets waar je vanzelf op leert vertrouwen. En zolang je niet méér wilt, zul je zien dat je altijd over voldoende mogelijkheden kan beschikken.

Soms kom je in een crisis. Alles zit je tegen en dat komt, omdat je een weg gaat die niet voor je is weggelegd. Je vliegt te hoog. Je wordt als vanzelf tegengehouden als je iets wenst wat niet voor je is bestemd. Je kunt je dan terneergeslagen voelen en bedrukt. Je baalt. Maar tegelijkertijd sta je eigenlijk met twee lege handen en het juiste idee zal zich vanzelf aandienen. Wat geduld hierbij is wel nodig!

Niet alles wat je aanraakt verandert in goud. Maar je hebt een slimme neus om dát te gaan doen wat bij je past. Voor jou werkt dit moeiteloos door in je leven: het lukt als het de bedoeling is, het mislukt als het dat niet is. Als je in staat bent om samen te werken met anderen en geen jaloezie te voelen ten aanzien van andermans talenten, dan kan jouw ontworteling zich gaan inzetten, waardoor je een vrijer en blijer mens zult worden.

#### **Opdracht van de letter W:**

**De ware samenwerking vanuit de wortels laten ontstaan.**

## **X**

#### **De symbolische betekenis van de letter X is:**

**Omarming, magnetisme, zegen**

*Deze letter geeft u alle gelegenheid om vertrouwen te realiseren. Dit kan alleen in uzelf plaatsvinden, maar kan ook doorgegeven worden aan anderen. Een zonnetje in huis, deze letter.*

Ongekende mogelijkheden staan tot je beschikking. Aan jou wat je ermee doet. Het omzetten van een mogelijkheid tot een werkbaar gegeven is iets waar je je met liefde in verdiept. Maar dit kan je niet alleen. Je hebt hulp nodig. En die regel je. Ook ten aanzien van anderen, die hulp nodig hebben, ben je bereid je in te zetten om behulpzaam te zijn bij het organiseren van wat er nodig is. Je zou het kunnen zien als een bijzondere aanleg voor het regelen van je eigen en andermans zaken.

Deze organisatorische kwaliteiten hebben je interesse. Je ziet daardoor allerlei mogelijkheden om dingen voor elkaar te krijgen. En of je dit nu doet voor jezelf of voor anderen, maakt je niet zoveel uit, als je maar bezig kunt zijn met fantaseren en plannen hoe het beter zou kunnen.

Alles in de gaten houden. Overzicht behouden in de dagelijkse beslommeringen en de planning over langere tijd. Controle. Je bent een wandelende agenda. Alles zit in je hoofd en je handelt je opdrachten stuk voor stuk af. Maar met een lege agenda weet je geen raad. Je hebt moeite om niets te doen. Je wilt graag ergens mee bezig zijn, al is het maar het lezen van een boek.

Immers van half twee tot half drie was er 'vrije' tijd ingepland, die je toch graag nuttig wilt besteden.

Je hebt een ruime keuze om te bepalen wat je wilt gaan doen. Het is ook nodig voor je om steeds veel mogelijkheden te hebben. Tegelijkertijd ben je spontaan en hartelijk bij ontvangst van andere mensen en je houdt ze graag op de hoogte hoe het met je gesteld is.

Je vindt het niet moeilijk om in het middelpunt van de belangstelling te staan. Beter gezegd: als je als grijze muis in een hoekje zit en je niet uit de verf komt, voel je je mateloos vervelend. Je leeft op als er mensen in je omgeving zijn, waar je je gedachten en gevoelens mee kunt uitwisselen.

Je bent een druk baasje. Uiterlijk of innerlijk is er altijd veel gaande. Daar houdt je van. Je zou het niet prettig vinden als er niet steeds iets stond te gebeuren. Voor een ander kan dit overkomen alsof je nooit tevreden bent met wat er is. Alsof je altijd bezig bent om uit te breiden. Dat lijkt weliswaar zo, maar daar gaat het je niet om. Je wilt alleen op de hoogte blijven hoe en wat er gebeurt met de mensen waar je om geeft. Je kunt er niet zo goed tegen als een ander niets meer van zich laat horen. Dan voel je je op zijn minst in de steek gelaten.

Wat je met die gevoelens doet, kan heel verschillend zijn. Je hebt innerlijk namelijk allerlei mogelijkheden om deze gevoelens om te zetten naar iets wat bij je past. En daar zorg je voor. Je kunt je verzetten, in rancune treden, verdrietig worden, kwaadheid oproepen... Voor welke vorm je ook kiest doet niet zo ter zake, het feit dat je het hebt kunnen omzetten is belangrijker voor je. Het is een manier om het van je af te zetten, zoals een klus die geklaard is.

Je besteedt veel aandacht aan de inrichting van je huis en haard. En je laat je meestromen op de golven van je gedachten en gevoelens. Je bestaat uit een tomeloze stroom van doen en denkingen. Hierbij hoeft het tempo niet altijd hoog te liggen, je kunt het ook rustig op je gemakje doen, als het maar klopt in de planning die je je voor ogen gesteld had.

Je bent vlug van slag af als een planning in de soep loopt. Als je je overzicht kwijtraakt, raak je in paniek. Je vindt het vervelend als anderen geen rekening houden met jouw manier van leven en dit maak je hen duidelijk, zodat ze niet anders meer kunnen dan rekening houden met jouw wensen en manier van leven.

Alles wat je wordt aangedaan heeft de mogelijkheid tot omzetting. Hier maak je dankbaar

gebruik van. Je houdt van oplossingen en het uit de wereld helpen van vervelende situaties.

Je hebt voldoende geduld om door te zetten totdat de oplossing heeft plaatsgevonden. Als een terrier bijt je je in een probleem vast totdat het naar jouw wens voldoende is opgehelderd.

Dan komt er rust in je, waar je intens van kunt genieten en die je niet snel wil laten verstoren. Want innerlijk weet je, dat rust een voorwaarde is om te kunnen genieten van een voortkabbelend leven waarbij je op jouw manier een bijdrage kunt leveren aan het gezond houden van alles waar je van houdt.

**Opdracht van de letter X:  
In volle overtuiging het goede uitdragen.**

## Y

**De symbolische betekenis van de letter Y is:  
Ontvangen.**

*Deze letter zorgt voor doorstroming van de energie naar de persoonlijkheid. Op welke plaats deze letter ook staat, het ontvangende vermogen werkt als een bundeling van krachten.*

Een balletje kan raar rollen in je leven. Soms krijg je als vanzelf je zin. Een andere keer raak je in een situatie verzeild waar je zeer zeker níet op zat te wachten. Het leven is grillig en vol verrassingen. In de seizoenen volgt de zomer op de lente en de winter op de herfst. Maar in je persoonlijk leven lopen ontspruiting, bloei, verlies en inkeer dwars door elkaar heen. Ze zijn net zo onvoorspelbaar als het weer. Je rolt van het een in het ander. Dwars door elkaar heen.

Je bent een 'knikkerputje'. Alle knikkers, alle gebeurtenissen, komen als vanzelf naar je toe. Je hoeft er geen speciale trucs voor uit te halen. Dat wat voor jou nodig is, komt gewoonlijk naar je toe. Alsof je met open armen staat om je weg in het leven te ontmoeten.

Als je in moeilijkheden verkeert, komt er op een gegeven moment altijd hulp opdagen. Regelmatig zelfs vanuit een onverwachtse hoek. Onvoorspelbaar. Maar er komt hulp, alhoewel je deze niet altijd zult herkennen.

Het toeval speelt een sterke rol in je leven. Onbewust weet je dat je hier altijd op kunt vertrouwen. Toevallige ontmoetingen maken meer dan eens deel uit van je leven en beïnvloeden dit dan ter plekke. Het heeft te maken met het feit dat hulp ontvangen een deel uitmaakt van je leerweg. Maar aan de andere kant is het ook een deel van je kunnen. Leren en kunnen brengen je altijd een stapje verder. Ze zijn onlosmakelijk met elkaar



verbonden. Het is nodig dat je bekijkt, hoe je omgaat met de hulp die je krijgt. Gebruik je hulp zodra je het even niet ziet zitten, dan plaats je jezelf in een afhankelijke positie. Iedere hulpvraag zal dan bekeken mogen worden naar de noodzaak of het gebrek aan eigen inzet.

Bij andere omstandigheden zul je merken, dat iemand anders op een bepaalde manier hulp biedt om de knikker die op weg is naar jou, een zetje in de juiste richting te geven. Hier sta je dan buiten, terwijl de knikker op een gegeven moment tóch in jouw putje zal vallen.

Hulp verlenen hoort bij je leerweg. Het aanbieden van onbaatzuchtige hulp en deze uitvoeren zonder er iets voor terug te verlangen is een krachtige manier om de wereld te verbeteren. De nadruk dient te vallen op het woord onbaatzuchtig. Dit betekent: om zonder enige baat voor jezelf of voor een ander het juiste te doen wat in een situatie noodzakelijk is. En pas achteraf inzien wat het alle betrokkenen geboden heeft.

Dingen doen voor anderen zonder er geld of beloning voor te vragen is het begin van het leveren van onbaatzuchtige hulp. Overigens zou het fijn zijn als álle mensen zich hier wat meer voor zouden inspannen.

De overgave, die dit met zich meebrengt, is een instrument om verbondenheid en vrijheid te creëren. Verbondenheid in de zin van saamhorigheid en vele kleintjes maken één grote. En vrijheid in de zin van verlossing van schuldgevoelens. Schuldgevoelens zijn dragers van onvrede en ontstaan uit voor-wat-hoort-wat. Jij hebt iets voor me gedaan, wat ben ik je schuldig? Echte onbaatzuchtige handelingen lossen deze iets-schuldig-zijn-gevoelens op. In het gewone leven moeten we allemaal belasting betalen. Belasting. Het woord zegt het al. Een last, die je móet dragen. De staat, de ontvanger van de belastingen, is hierdoor in staat om véél te betekenen. Belasting gaat immers af van dat wat je dacht te hebben, waardoor je het inderdaad dus niet meer hebt. Maar... tegelijkertijd is belasting betalen een mogelijkheid om anderen, die het minder goed hebben te helpen een waardig bestaan te leiden.

De kracht van ontvangen heeft dus een dubbele betekenis. Het hélp je als je met lege handen staat en je krijgt ook waar je niet om gevraagd hebt.

Beide betekenissen spelen een rol in je leven, maar dankzij het feit dat de letter Y een potentieletter is, ben je in staat om op een positieve wijze om te gaan met de tegenslagen in je leven. Je doorzettingsvermogen is bewondering waard.

**Opdracht van de letter Y is:  
Toevalligheden gebruiken in je leven.**

# Z

## **De symbolische betekenis van de letter Z is: Balancerings.**

*Deze letter brengt de energie in verbondenheid naar de stof, waardoor de energie zich in het leven van begin tot eind zal kunnen manifesteren. Er is geen ontsnapping mogelijk, de energie van de ziel zal zijn taak volbrengen.*

Alle gebeurtenissen dienen ergens voor en hebben een hoogstaand gemeenschappelijk doel. Het doel om in harmonie met elkaar, de planten en de dieren te leven in de wonderlijke wereld van verschijnselen.

Voor ieder mens is dit doel hetzelfde. Iedere op zichzelf staande unieke persoonlijkheid deelt met Jan en alleman het leven om de waarde en waarheid van dit leven te beleven. Alle uitdagingen en belevenissen in het leven zijn mogelijkheden om van bewustwording naar bewustzijn te komen. Over heuvels en dalen gaan we allemaal tijdens onze reis in dit leven.

Ieder dal en iedere piek laten bij ons herinneringen na, die we opslaan in ons geheugen. Herinneringen die we in gedachten en gevoel behouden. Herinneringen die een deel vormen van ons wezen en die we gebruiken in het beoordelen van dat wat ons nu weer overkomt.

De letter Z is een frisse wind. Soms totaal voorbijgaand aan eerdere belevingen kun je de kermis van gebeurtenissen loslaten om je vol goede moed in een nieuw avontuur te storten. De kracht om je niet te storen aan je eerdere ervaringen biedt je de kans een 'open mind' te behouden. Tegelijkertijd kun je te horen krijgen dat je 'het ook nooit leert'. Dit is maar betrekkelijk. Je leert heus wel van je eerdere ervaringen, maar je laat ze simpelweg niet in de weg zitten bij je volgende avontuur.

Er is een drang in je aanwezig om dat wat je in je hoofd hebt uit te voeren. Niet altijd met woord en daad, ook innerlijk ben je een door-denker. Dit vastklampen aan een idee wat je fascineert, valt niet gemakkelijk te onderdrukken. Maar nogmaals: het maakt je niet uit of je het daadwerkelijk kunt realiseren, als je innerlijk maar tot een bepaalde afwerking kunt komen.

Ieder idee verdient aandacht en is een mogelijkheid die zich kan manifesteren. Al is het maar een idee waar je zorgen over kunt maken. Want zorgen máák je. Wat je met de mogelijkheid van een idee doet, doet niet ter zake, als je er innerlijk maar iets mee kunt.

Je kunt ook zijn als een strijkijzer. Na de cyclus van dragen, vuil worden, wassen en drogen ben je degene die het kledingstuk weer gladstrijkt. Gebeurd is gebeurd. Zand erover. Terugkomen op afgewerkte zaken doe je alleen als het belang heeft voor je werk of je relaties. Je zorgt ervoor dat het 'kledingstuk' uit de kast gehaald en opnieuw gedragen kan worden, maar je zegt er wel bij dat het deze keer liever niet zo vuil gemaakt hoeft te

worden.

Je zit altijd wel ergens aan vast. Zoals het strijkijzer van stroom voorzien moet kunnen worden, zo ben je altijd van iets of iemand afhankelijk. Je gebruikt deze afhankelijkheid echter om de 'hitte' te kunnen produceren om ergens bij iets of iemand de kreukels te kunnen verwijderen.

Sta je helemaal op jezelf, dan moet je een soort stroomstoot in jezelf ontdekken om tot handelen over te kunnen gaan.

Je zit niet snel voor één gat gevangen. Je vindt altijd wel ergens een oplossing voor, al is het een tijdelijke. Bij alles wat je doet en wat je laat vind je ook een manier om het goed te praten. Heel knap kun je uitleg geven waarom je tot iets gekomen bent.

Je bent geen mooi-weer-prater, maar je kunt wel alles een positieve wending geven die regelmatig verrassend overkomt. Alsof je het ter plekke verzint. Dit doe je ook wel eens, maar niet altijd. Je denkt nu eenmaal gemakkelijker aan zaken waar een ander niet aan denkt.

Hierdoor ben je in staat om te fungeren als bemiddelaar. Tussen twee vuren instaan doet je meestal weinig. Je wacht op het moment waarop jij jouw verhaal kan vertellen. Waarbij je net zo lang door kunt gaan totdat het pleit is beslecht. Tenzij jijzelf het onderwerp van gesprek bent, dan liggen de zaken geheel anders. Als je lekker in je vel steekt, haal je het hele concept overhoop en 'bewijs' je op de een of andere manier de juistheid van je gedane acties. Zit je niet lekker in je vel, dan wil je weg.

#### **Opdracht van de letter Z:**

**Balans maken tussen wat noodzakelijk is en wat wenselijk is.**

### **Een voorbeeld van een combinatie van twee letters: het woordje nu.**

*De kleine letter n heeft in de symbolische betekenis in combinatie met de letter u nét iets meer de betekenis van spanning dan de betekenis geeft-de-beschikking-kans-te-beschikken-over. Hoewel beide betekenissen hun inbreng behouden. De letter u draagt als symbolische betekenis ontspanning.*

Spanning / ontspanning. Ergens spanning opzetten betekent er een bepaalde werking bij plaatsnemen. Een werking die een verandering veroorzaakt; een werking die je tot reactie aanzet. Hoe meer de spanning toeneemt, hoe sterker het effect ervan zal zijn. Een beetje stress is niet ongezond. Het zal je uitlokken om tot een actie of een reactie te komen. Het heeft je immers in beweging gezet. Tevéél stress, te veel spanning zoekt als vanzelf naar ontspanning. De druk móet er op een gegeven moment afgehaald worden, anders plof je uit elkaar of zak je in elkaar.

Ontspanning is de druk verminderen tot een hanteerbaar niveau. Iedere dag beëindigen

we een cyclus in dit proces van spanning/ontspanning door te gaan slapen. Slaap is de ultieme vorm van ontspanning.

Overdag kunnen we spanning en ontspanning ook in afwisseling beleven. Spanning en ontspanning zouden een regelmatig, natuurlijk ritme dienen te hebben. Maar meestal gebruiken we spanning voor overdag en ontspanning voor 's nachts. Te weinig ontspanning kan zorgen voor storingen in het natuurlijke ritme. Waardoor de spanningen vanzelf nog verder kunnen oplopen. Iedere ontlading van zo'n opgelopen spanning is een natuurlijk proces om de druk te verminderen. Een uitbarsting leert je dus dat je een teveel aan spanning hebt opgelopen. Hopelijk leert het je ook om in de toekomst een beter evenwicht te behouden tussen spanning en ontspanning.

Het nu is het moment waarop beide tezamen komen. Ieder nu-moment zou dan ook gevuld mogen zijn met zowel spanning als ontspanning. Spanning in de vorm van alertheid en ontspanning in de vorm van overgave. Niet vechten of vluchten, maar er 'zijn'.

Het nu is een ontspannen spanning. Beiden zijn tegelijkertijd aanwezig. De letters hebben hun kracht en het ligt aan ons hoe we omgaan met ieder nu-moment wat we meemaken. Hoe vullen we onze nu-momenten? Hoe voelen we ons nu? Zijn we ontspannen of voelen we in onszelf spanningen?

Een spier die aangespannen is, kan uiteindelijk niets anders doen dan zich weer ontspannen. Inspanning vraagt om ontspanning. Na een diepe inademing kan er uiteindelijk alleen een uitademing volgen. Ons hart klopt door de afwisseling van spanning en ontspanning. In het autonome lichaamstelsel (onze organen) en in het bewegingsstelsel van spieren, pezen en gewrichten volgt er na inspanning altijd een ontspanning. We kunnen de autonome ritmes in ons lichaam herkennen door hun uitwerkingen.

We herkennen de reacties van ons bewegingsapparaat het beste dankzij onze wil. Als we naar buiten willen gaan, staan we op, doen de deur open en verplaatsen ons naar buiten. Willen we iets lezen dan pakken we een boek, een tijdschrift of de krant. Ons bewegingsapparaat reageert op wat we in ons hoofd halen om te doen.

Op subtieler niveau reageert ons bewegingsapparaat ook op onze gedachten en gevoelens. Bij angst kruipen we in elkaar, bij vreugde juichen we en bij woede ballen we onze vuisten.

Ons lichaam gaat op natuurlijke wijze om met spanning en ontspanning. Het leert ons pas bij overbelasting dat we zo niet kunnen doorgaan.

Overdag gaan we het meest bewust met inspanning om. Een aantal uren per dag proberen we om zo goed mogelijke prestaties te leveren. Meningsverschillen, deadlines en gedwongen hoge prestaties leveren spanningen op. Ook het omgaan met elkaar kan spanning opleveren. Maar ook ontspanning brengen. Het échte ontspannen bewaren we meestal voor thuis.

Als je het autonome stelsel zou vergelijken met het onbewuste, het bewegingsapparaat met het onderbewuste en het dagelijks leven met het bewuste, dan krijg je een beeld hoe spanning en ontspanning onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Kortom: bezig zijn met spanning en ontspanning is leven. Nu!

Het nu is de schakel die het verleden met de toekomst verbindt. Eigenlijk bestaat er alleen het nu, wat zich van moment tot moment steeds opnieuw manifesteert. Het nu is zelfs een moment waarop er in één deel spanning kan zijn en in een ander deel ontspanning. Uiteindelijk bestaan we als mens uit heel veel verschillende deeltjes, die samen één geheel vormen. De totale samenkomst van alle spanningen en ontspanningen die op dit moment gaande zijn in je lichaam, je gedachten en gevoelens hebben bij elkaar ook een bepaalde manifestatie.

Het nu is een symbool van verbinding en zou een symbool van evenwicht, balans en harmonie kunnen zijn als spanning en ontspanning beiden tegelijkertijd in balans aanwezig zijn.

Wat geweest is vormt herinnering en wat er nog komt is onbekend. Onverwerkte spanningen (spanningen die niet tot ontlading, tot ontspanning gebracht zijn) spelen hun spel nog steeds in het nu van vandaag. En je neemt ze mee naar morgen. Net zo lang totdat ze in balans gebracht zijn met het heden. De inspanning die je hiervoor moet doen is rust manifesteren.

Wanneer je dat kunt doen? Nu.

De letter N geeft je immers de kans te beschikken over... En in combinatie met de letter u is dat ontspanning.

### **Een voorbeeld van een combinatie van drie letters: het woordje ego**

*De E van belevende verbindingen, de G van potentie en de O van stromende energie geeft een erg interessant beeld. Zowel de E als de O zijn verbindingsletters. De G is een potentieletter. Een krachtige combinatie!*

Een potentieletter tussen twee verbindingsletters geeft een verstrengeling. Een dusdanige verstrengeling, dat je niet meer weet waar de één begint en de ander ophoudt. Je zou kunnen zeggen dat deze letters met een krachtige lijm aan elkaar verbonden zijn. Terwijl je er tegelijkertijd alle kanten mee op kan.

De potentie strekt zich ver uit over de verbindingen. De verbindingen kunnen elkaar bereiken dankzij de potentieletter. Onlosmakelijk uitgebreid zijn de woorden die bij deze letters horen.

Kijken we naar de combinatie van de letters E, G en O dan wordt het onlosmakelijk uitgebreide duidelijk. Wij mensen hebben allemaal een ego toebedeeld gekregen. Niemand is zonder. Het ego is een ander woord voor ik. Ieder mens benoemt zichzelf tot een 'ik'. Jij noemt jezelf ik en ik noem mezelf ik. Niemand kan het ego volledig overboord gooien.

De letter E zorgt voor een persoonlijke blik en een persoonlijke inbreng. Het brengt ons het onderscheidingsvermogen tussen onszelf en een ander. Dankzij de letter G in het

woord ego kunnen we onze mogelijkheden gebruiken. In verbinding met de letter O brengt het ego ons ook nog de stromende energie (het geheel in het deel), wat we dankzij de G en de E op persoonlijke wijze kunnen benutten.

Het ego is een systeem in ons wezen dat zich wil manifesteren. Op welke manier dan ook! Voor het ego is het niet van belang hóe het zichzelf manifesteert áls het zich maar manifesteert. Positief en negatief zijn eigenschappen van het ego.

Het ego hebben we hard nodig. We gaan ieder op onze eigen wijze om met de belevingen die ons overkomen. In een schoolklas krijgt iedere leerling hetzelfde verhaal te horen. Vraag je de leerlingen en de leraar een verslag te schrijven over een bepaalde les, dan komen er verschillende verhalen. Vraag je de leerlingen om een persoonlijke beleving van dat lesuur, dan zijn de verschillen nog veel groter. Luister je naar deze verslagen dan kun je concluderen dat iedereen bepaalde onderdelen van zo'n lesuur op zijn eigen wijze interpreteert. Er zullen gezamenlijke herkenningpunten zijn, maar ook individuele. Iedereen in dat leslokaal ervaart dat lesuur op zijn eigen wijze (E), naar eigen kunnen (G) en naar eigen inzet (O).

Dankzij de levensgrote hoeveelheid verschillende belevingen kunnen we onszelf vergelijken met een ander. En we kunnen beleven in gemeenschappelijke ervaringen. Hierdoor ervaren we zowel verschillen als overeenkomsten.

De letter E zorgt voor de verschillen. De letter O zorgt voor de overeenkomsten. De letter G zorgt voor de mogelijkheden om de verschillen en de overeenkomsten te kunnen herkennen. Het ego maakt ons uniek en brengt ons saamhorigheid tegelijkertijd.