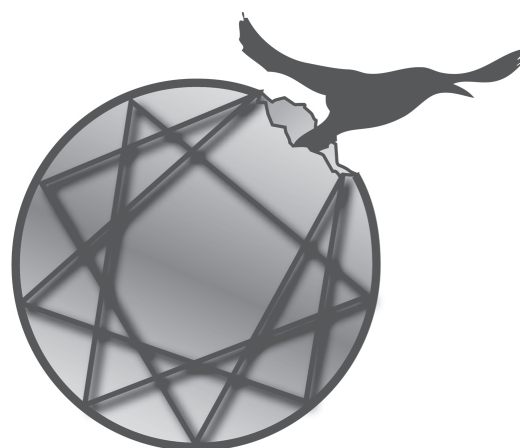


De Weg naar Vrijheid

De Weg naar Vrijheid

De dynamiek van jouw groei



Willem Jan van de Wetering



*Boeken van GVMedia zetten
aan tot groei en veranderen.*

INHOUDSOPGAVE

1. Het begin

2. Gevangen in jezelf

3. De Weg naar Vrijheid

De Weg naar Vrijheid bestaat uit negen essentiële ontwikkelingsstappen. Wil je volledig vrij zijn, dan moet je die stappen goed doorlopen. Je geeft jezelf daarmee de vrijheid om te zijn wie je bent en te doen wat je moet doen.

4. De Twaalf Kernverlangens

Kernverlangens die je niet als vervuld hebt ervaren, blokkeren je ontwikkeling. Zolang je de vervulling van deze verlangens buiten jezelf zoekt, ben je niet werkelijk vrij.

5. De Weg naar Vrijheid en de Kernverlangens

In het Enneagram volg je als kind de stappen van de Weg naar Vrijheid, en kom je steeds weer de Kernverlangens tegen op je pad. Wat kun je daarmee?

6. Het Spelende Kind

Je reageert maar al te vaak vanuit jouw innerlijke, beschadigde kind. Het is niet de volwassene die reageert, maar het kind. Zolang je dat afgewezen, beschadigde kind niet heelt, kun je niet verder.

7. Proces van Opvoeding

Opvoeden is een proces dat uit negen stappen bestaat. Volg het proces en de opvoeding van je kind verloopt soepel.

8. Mijn Weg

Colofon

© Willem Jan van de Wetering, 2016 Aaha!Media
De Weg naar Vrijheid
De dynamiek van jouw groei

Eerste druk, 2016
ISBN: 9789055993208
NUR: 770

Omslagontwerp: DTPH
Opmaak: DTPH
Redactie: Wouter de Vries - Schrijfbureau Open
Correctie: Esther Kaal

Dit boek is een uitgave van Aaha! Media
Postbus 126
7700 AC Dedemsvaart
Tel.: 06 513 279 49
www.enneagramcollege.nl

Productie en Verkoop: GVMedia
Dit boek maakt deel uit van de Enneagram Bibliotheek.

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet, cd, cd-rom, dvd, enzovoort, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Als je je hieraan houdt, weet je wat werkelijke vrijheid betekent.

9. Ter afronding en aanvulling
Terugblik
Het Enneagram

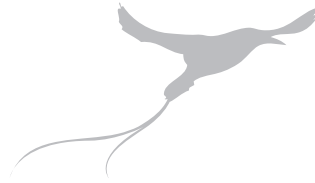
10. Tot slot

Workshops en websites

Literatuur

Opmerking

Waar in dit boek bij staat, moet er in relevante gevallen vanzelfsprekend ook aan worden gedacht dat zij kan worden ingevuld en andersom.



1. HET BEGIN

Vrij! Ik ben vrij! Wat een vrijheid!

Vrijheid

Wat is dat nu eigenlijk, vrijheid? Is het geen beperkingen ervaren, geen negatieve overtuigingen hebben, geen emoties ondervinden die tot last zijn, genieten van wat er is?

Vrijheid is voor iedereen persoonlijk, en betekent voor iedereen iets anders.

Willen we vrijheid ervaren, dan moeten we eerst beseffen dat we nog niet vrij zijn. Als mensen zijn wij beperkt. We hebben een werkelijkheidsbeeld, dat niet de gehele werkelijkheid omvat. We moeten eerst de overtuiging aanvaarden dat er blokkades zijn. Blokkades die het beeld vertroebelen dat we van onszelf en van onze omgeving hebben. Pas als we weten dat we niet vrij zijn, kunnen we gaan streven naar vrijheid.

Wat is dan vrijheid?

Ik kan alleen maar zeggen wat het voor mij is: Nelson Mandela. De man die na 25 jaar Robbeneiland vrijkomt en vertelt dat hij toch altijd vrij is geweest, doordat hij kon denken wat hij wilde, op de hoogte bleef van alles wat er gaande was, kon schrijven over vrijheid, kon lezen en gesprekken kon voeren en zich volledig kon blijven ontwikkelen. Voor hem was dat vrijheid. In Zuid-Afrika wonen veel zwarte mensen bij elkaar in townships, vaak in krotten. Maar ze voelen zich bevrijd, want ze mogen gaan waar ze willen en zeggen wat ze denken. De blanken in de betere wijken in Johannesburg hebben hun woningen omgeven met hoge hekken, er zijn tal van camera's en er is bewaking op de hoeken van de straten. Maar toch voelen ze zich vrij.

Vrijheid heeft niets te maken met arm of rijk of met regeringen. Vrijheid is j uw beleving. Vrijheid zit in jezelf. Vrijheid is kunnen doen wat je wilt omdat jij dat wilt, genieten van wat het leven te bieden heeft, je beperkingen onder ogen zien en eraan werken, openstaan voor wat zich aandient, liefde kunnen geven en ontvangen. Vrijheid is jezelf kunnen zijn, onder alle omstandigheden!

Dit boek bevat een geweldig cadeau: De Weg naar Vrijheid en de Kernverlangens. Het model 'De Weg naar Vrijheid' is mijn belangrijkste ontdekking. Het is de weg die een kind loopt van geboorte naar volwassenheid. Vanuit de volwassenheid (21 jaar) begint de weg opnieuw, tot 42 jaar. Daarna start hij opnieuw tot 63 jaar en vervolgens naar 84 jaar om dan door te gaan tot 105 jaar. Dit is zo mooi om te ervaren! Want als er stappen beschadigd zijn in je kind-periode, is het logisch dat andere stappen beschadigd kunnen raken en dat je er de rest van je leven tegenaan blijft lopen.

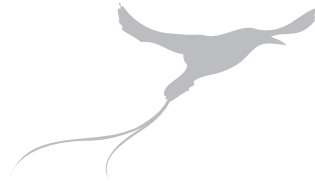
De twaalf Kernverlangens zijn de basisbehoeften van een kind. Die twaalf Kernverlangens horen we te ontvangen van onze ouders. Maar als onze ouders deze niet alle twaalf hebben geleerd, kunnen ze die dus ook niet doorgeven. Het gevolg is dat jij twee, drie of vier Kernverlangens niet ontvangt. Je gaat ze dan zoeken bij anderen, die jou de ontbrekende stukken moet geven. Door de Weg naar Vrijheid en de Kernverlangens te helen, stopt het zoeken en voel je je compleet. Dan ben je vrij om de keuzes te maken die je wilt maken en jouw pad te volgen op weg naar zelfrealisatie. Hiermee maak je de stappen die nodig zijn om in vrijheid te ervaren wat het leven op deze aarde je te bieden heeft. En om uitdagingen niet langer vanuit beperkingen maar vanuit vrijheid aan te gaan. We denken dat wij ons vrij voelen, maar we zijn allemaal beïnvloed door conditioneringen en door de dingen die we hebben meegemaakt. We hebben blokkades en beperkingen die de weg naar werkelijke vrijheid versperren.

Ik wil je graag meenemen op die weg naar werkelijke vrijheid: de vrijheid in jezelf. Geen mens kan jou vertellen wat vrijheid is. Dat kun je alleen zelf.

Op de weg die zich voor jou gaat ontvouwen, ontdek je welke beperkingen er op je pad naar werkelijke vrijheid liggen. Je ontdekt ook welke beschadigingen zijn ontstaan op de ontwikkelingsstappen van de Weg naar Vrijheid en de Kernverlangens. Je hebt geen beschadigingen in alle stappen die tot de beoogde vrijheid leiden. Gaandeweg ontdek je wat er bij jou beschadigd is en wat de verschillende stappen (ook de niet-beschadigde stappen) voor jou hebben betekend in je leven en nog betekenen. Als je wilt, kun je de beschadigde stappen helen. Door alles wat jou blokkeert te deblokken, ga je werkelijke vrijheid in jezelf ervaren. Dat gelukzalige gevoel gun je iedereen. En vooral jezelf.

De Weg naar Vrijheid en de Kernverlangens liggen in het Enneagram. Dit boek gaat echter niet over de Enneagramtypes. Het is een volledig ander model. Je hoeft het Enneagram ook niet te kennen om aan de slag te kunnen met de dingen die je in dit boek leest. Over 'aan de slag gaan' gesproken: dat is precies waar het hier over gaat.

Wat in dit boek beschreven staat, moet je vooral d en.



2. GEVANGEN IN JEZELF

Pas als je beseft dat je gevangen zit, ben je bereid op zoek te gaan naar bevrijding.

Natuurlijk voel ik me vrij. Ik woon waar ik wil, heb een leuke baan, een geweldige vrouw, leuke vrienden, ga op vakantie, verdien geld, geef fantastische workshops en opleidingen, schrijf boeken. Ik ben vrij! Ja toch?

Maar waarom zijn er dan zoveel blokkades in mij? Waarom voel ik me vaak onbegrepen en niet echt gelukkig? Waarom maak ik mij regelmatig zorgen, ben ik kwaad, teleurgesteld? Waarom heb ik zoveel verplichtingen, zijn er zoveel regels en ben ik jaloers op mensen die veel minder verplichtingen hebben, vaak op vakantie gaan en veel vrije dagen hebben? Kortom, wat is er mis met mij?

Herken je dat? De vraag is nu of je je dit inbeeldt of dat het de werkelijkheid is.

In mijn jeugd was er weinig geld. Na de dood van mijn vader (ik was pas zeven) waren we echt arm. Ik heb er echter niets van gemerkt. Ik was niet bezig met arm of rijk. Ik voelde me gekooid doordat we van Noordwijkerhout verhuisd waren naar Amsterdam. In die stad voelde ik me gevangen. Ik kon niet door de duinen naar het strand gaan, ik kon niet kijken naar de ondergaande zon bij de zee.

Ik kon zoveel niet wat eerst zo gewoon leek.

Mijn moeder kreeg een andere baan en we verhuisden opnieuw, ditmaal naar Noordwijk. Ik woonde weer aan de rand van de duinen en genoot van elke dag. Maar ik moest naar school. Ik vond dat niet prettig want ik zat vast in een schoolbankje. Ik

moest naar de kerk en mocht op zondag weinig. Dus voelde ik mij gevangen in mijn zondagse kleren waarin ik de hele dag netjes op visite moest en twee keer naar de kerk ging. Zodra het kon, brak ik daarmee en stortte ik me in de hippietijd op de vrijheid.

Ik had mijn mond vol van vrijheid, van weg uit Vietnam, van vrij gebruik van softdrugs. Ik demonstreerde en hield redevoeringen over vrijheid voor jongeren. Maar ik móest in militaire dienst. Ik voelde me gevangen in een kazerne waar ik weinig mocht en vooral veel moest. Ik verhuisde 22 keer, had allerlei baantjes, maar voelde me steeds gekooïd. Ik kon manager worden van een popbandje en vanaf dat moment ervoer ik eindelijk vrijheid...Dacht ik. Maar ik zadelde mijzelf op met veel verplichtingen want ik moest voor het inkomen van de hele band zorgen en alles regelen. Toen de band ook nog succesvol werd, kreeg ik zelfs nog meer verplichtingen. Ik startte met de Hitkrant en toen dat een succes werd, kwam er personeel en zat ik al snel in het keurslijf van elke week een nieuw blad maken dat ook nog genoeg adverteerders moest hebben. Ik werd directeur van een platenmaatschappij en was verantwoordelijk voor veel popartiesten. Daarna werd ik uitgever. En vandaag de dag geef ik trainingen in het Enneagram, de Weg naar Vrijheid en de Kernverlangens. En daarnaast schrijf ik ook boeken.

Wat een verplichtingen zijn we aangegaan! Wat een verantwoordelijkheden hebben we! Zijn we dan toch vrij? Het antwoord is natuurlijk 'ja'. Maar meteen ook 'nee'. Het is maar hoe je het bekijkt.

Vrijheid zit in jezelf

In mijn leven voelde ik me vaak gekooïd. De tijd dat ik in Amsterdam woonde is daar een goed voorbeeld van. Maar verplichtingen horen er nu eenmaal bij om je vrij te kunnen

voelen. Vrijheid zit ín mij. Ik 'moet' veel, maar 'moet' ook niets. Ik doe graag de dingen die ik 'moet' doen omdat ik daarna weer vrijheid ervaar. Ik zit hier nu thuis met een prachtig uitzicht over de weilanden en met een zonnetje dat alles mooi verlicht. Ik schrijf omdat ik dat wil. Ik weet dat ik maar twee weken heb om dit boek af te ronden. Dat is een verplichting. Maar is dat erg? Nee, want ik mag dan gebonden zijn aan die afspraak, ik schrijf wél wat ik zelf wil. Ik ben volledig vrij en voel me vrij. Ik weet dat ik de komende dagen niets anders zal doen dan op de computer woorden intikken. Maar het hele boek zit al in mijn hoofd. En als het straks op papier staat, is mijn hoofd leeg en voel ik me vrij. Ik doe iets wat ik 'moet' doen en vervolgens ervaar ik weer vrijheid.

Dit is voor mij een belangrijk boek. Het kan jou inzicht geven in iets wat ik heb onderzocht en waar ik erg enthousiast over ben. Mocht niemand dit boek kopen, dan heb ik het voor niets geschreven, voor niets onderzoek gedaan, voor niets gestudeerd en me voor niets opofferingen getroost. Is dat waar? Nee, want ik geniet van het schrijven. Ik heb er bijzonder veel plezier in. Hoe dan ook, jij hebt het boek nu in handen. Ik weet zeker dat jij iets gaat doen met de dingen die je leest. En dan ben ik helemaal gelukkig.

Hoe loopt de Weg naar Vrijheid?

Alles begint bij de conceptie. Je allereerste gevoel moet dat van acceptatie zijn. Ben je ontstaan vanuit liefde? Is het vanuit een diep gevoel van verbondenheid tussen ouders die echt bezig zijn om een kind te krijgen? Dan is de kans groot dat je je direct geaccepteerd voelt, vanaf het moment dat het eerste besef van "bestaan" er is. Van daaruit gaan de Weg naar Vrijheid en de Kernverlangens samen en vullen ze elkaar aan zodat je op je 21ste in volle vrijheid je volwassen leven binnen kunt stappen. Op die leeftijd heb je alles geleerd, wat nodig is om de rest van

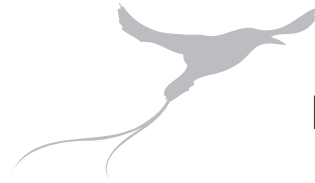
je leven vorm te kunnen geven. In mijn boek Spiritualiteit en het Enneagram staat dat het leven geen ander doel heeft, dan de weg die dat leven gaat. Het gaat om het pad en niet om het bereiken van een doel. Ik zie het zo: aan de hand van gidsen zoek je naar de ideale omstandigheden om het aardse leven te gaan leven. Je hebt iets te leren of te doen en dat lukt het beste bij deze ouders en onder die omstandigheden. Als de ziel het lichaampje in gaat, weet het al welk pad het te gaan heeft. Het overziet wat het gaat meemaken en weet dat het de ideale omstandigheden zijn om alles uit het leven te halen.

De Weg naar Vrijheid en de Kernverlangens. Dat zijn de ingrediënten die je nodig hebt om je pad te volgen en alles uit het leven te halen. Maar... al snel treden er vervormingen op. Het leven blijkt anders te zijn dan je dacht. Dat komt omdat je al snel het overzicht kwijtraakt over datgene wat je te doen hebt. Je ervaart bijvoorbeeld geen veiligheid en worstelt vervolgens met een gevoel van geborgenheid. Dat zoek je bij anderen en daarin word je teleurgesteld, keer op keer. In plaats van dat stuk te helen, druk je het weg en zoek je alternatieven. Je raakt verzeild in allerlei situaties waarvan je niet weet of je daar nu iets van moet leren of dat ze je alleen maar van je pad afbrengen.

Zelf heb ik geen veiligheid ervaren in de eerste maanden van mijn leven. Mijn ouders waren druk met overleven. Ze hadden, vlak voordat mijn moeder zwanger werd, besloten te emigreren naar Suriname omdat daar meer werk voor beiden zou zijn. Door de zwangerschap ging dat plan niet door en moesten ze keihard werken om een bestaan op te bouwen. Doordat ik me niet veilig voelde, kon ik me moeilijk verbinden. Ik zocht bewondering en vertrouwen maar geen van beide heb ik, naar mijn idee, ontvangen. Je snapt al dat mijn weg naar volwassenheid vanaf het begin al geplaveid was met grote stenen. Er werden blokkades opgeworpen en met horten en stoten vervolgde ik mijn weg. Zo bereikte ik met veel beschadigingen de volwassen leeftijd en heb ik

heel lang geworsteld met veiligheid en verbinding. Totdat ik ontdekte wat mijn pad was. Toen begreep ik dat ik veiligheid en verbinding niet bij anderen moest zoeken, maar in mezelf moest ontwikkelen. Toen pas zag ik mijn pad en kon ik genieten van de weg van mijn leven.

Dát is wat we doen. Er ontstaan beschadigingen en we gaan van ons pad, zoeken naar een doel, of bewandelen het pad van een ander. Dat is de reden waarom ik dit boek geschreven heb en de cursussen geef. Als jij je bewust wordt van datgene wat er bij jou ontbreekt of matig ontwikkeld is, dan kun je er iets aan doen. Om vervolgens te gaan genieten van jouw levenspad.



3. DE WEG NAAR VRIJHEID

Zodra een kind ter wereld komt, begint de zoektocht naar ultieme vrijheid, naar zichzelf zijn, naar de kern of hoe je het ook noemen wilt. Deze zoektocht loopt via vaste patronen, die samen de Weg naar Vrijheid vormen. Je loopt deze weg tot je 21ste levensjaar. Daarna begint het pad opnieuw en loop je weer 21 jaar. Op je 42ste begint de derde ronde, tot je 63ste, waarna je de vierde ronde ingaat. In je 84ste levensjaar begint dan de vijfde en misschien wel laatste ronde. De eerste ronde gaat in leeftijdsfasen. De latere rondes gaan niet meer in tijdsfasen maar in ontwikkelingsfasen.

De Weg naar Vrijheid begint vlak na de conceptie en eindigt als we volwassen worden. We zoeken als kind naar vrijheid, naar werkelijk één zijn met het hogere of het universum. Werkelijk spirituele vrijheid kunnen we ervaren als we de stappen daar naartoe afleggen zonder noemenswaardige beschadigingen op te lopen. De werkelijkheid is echter dat we tijdens onze zoektocht naar vrijheid pijn ervaren en blokkades tegenkomen. Als we die beschadigingen niet 'repareren', kunnen we dus niet vrij zijn. We zitten daardoor gevangen in een vicieuze cirkel die we maar niet kunnen doorbreken. We zijn gevangenen door onze eigen illusies en bespreken die steeds opnieuw met elkaar, waardoor we ook elkaar in deze vicieuze cirkel houden.

Begrijp je de complexiteit van ons zijn? Voordat we vrij kunnen zijn van alle beperkingen, zullen we alle lagen moeten afpellen om weer onszelf te kunnen zijn - het type dat we waren voor de zesde maand van ons leven - en zullen we moeten begrijpen dat illusies niet de werkelijkheid zijn. De Weg naar Vrijheid is