

# **Leef Het Zelf**

-een levensboek met hints voor dagelijks gebruik-

Bart Bulteel

Copyright 2019, Bart Bulteel  
Alle rechten voorbehouden

Derde druk, 2020, paperback  
Print (POD): BraveNewBooks.nl, Rotterdam  
Foto cover: Bart Bulteel, "Caletón Blanco" (Orzola-Haria-Lanzarote)

**ISBN: 978-94-021-3917-4**

Zie ook de website [www.leefhetzelf.be](http://www.leefhetzelf.be)  
Hebt u een vraag? Dan kunt u mailen naar [boek@leefhetzelf.be](mailto:boek@leefhetzelf.be)  
Andere boeken: [www.overleveninvrijheid.be](http://www.overleveninvrijheid.be) en [www.laathetzijn.be](http://www.laathetzijn.be)

井

Uit deze mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur-uitgever.

Indien de vensters van onze waarneming werden schoongemaakt,  
dan zou ieder ding voor de mensen verschijnen  
zoals het werkelijk is: oneindig.

William Blake

In memoriam Roger Bulteel, Cécile Kesteloot,  
Paul Bulteel en Lieven Bulteel

	<u>Blz.</u>
Een voorwoord	7
<b>DEEL I – 64 essenties</b>	<b>9</b>
1. Het zelf	11
2. De matrix	15
3. De 64 essenties	21
<b>DEEL II – Algemene principes, basisfilosofie en toelichting</b>	<b>279</b>
1. De steen	281
2. De spin en de span	287
3. De soorten tijd	290
4. De dominanten	293
5. De ik-figuur	300
6. De synapsen	306
7. De tijdsgeest	312
<b>De literatuurlijst</b>	<b>317</b>



Een doe-het-zelf boek zal ik niet schrijven. Een lamp vervangen vind ik al een onmogelijke klus. Het is niet aan mij besteed. Een "levensboek" wil ik je wel aanbieden. Met dit boek is het schijnbaar mogelijk om hints te krijgen uit de onbewuste psyché die in elk van ons aanwezig is. De kern van je leven, én de omtrek van de wereld waarin je leeft, vallen in dit boek samen. Zo binnen, zo buiten. Als je je naar binnen wendt, vind je wat je in de buitenwereld denkt nodig te hebben. In plaats van je dan te verliezen in de periferie van de uitersten in de uiterlijke wereld, verbind je je met de innerlijke solide kern van het leven. Door de hints die in dit boek beschreven staan te integreren kijk je anders naar wat je overkomt, en lijkt het wel of alles in het leven op een juiste plaats komt te staan. Schijnbaar vindt er dan een verschuiving plaats van het op de buitenwereld gerichte "ik" naar een meer op het innerlijke gerichte "zelf". De bron van inspiratie voor dit boek is de I Tjing, *het boek der veranderingen*, een Chinees geschrift waarvan de eerste bronnen meer dan 3000 jaar oud zijn. Ik heb de I Tjing, *het boek der veranderingen*, leren kennen in 1986, en sindsdien ben ik het blijven bestuderen. Het boek heeft mijn wereldbeeld op z'n kop gezet. Tijdens moeilijke levenssituaties vond ik er altijd de steun, de kracht en de wijsheid in die ik op dat moment nodig had. Anderzijds is het ook een moeilijk boek. Het vraagt doorzetting en moed om de inhoud ervan in onze moderne tijd te begrijpen. Ik ben bang dat de I Tjing in de toekomst alleen nog door enkelingen gekend zal zijn. Dat zou een groot verlies betekenen voor u en ik, en al diegenen die dagelijks geconfronteerd worden met persoonlijke beslommeringen, complexe problemen en ellendige zaken die deel uitmaken van het leven. In een wereld in beweging heerst meer en meer de waan van de dag. Velen onder ons weten niet meer waar de klepel hangt. Waar kan ik mij naar richten? Wie vertelt mij de feiten? Waar gaat het in het leven om? De diversiteit aan levenswijzen, de technologische vooruitgang, en het grote aanbod van prikkels die tot bevrediging zouden moeten leiden, maar het vaak niet doen, confronteren ons uiteindelijk met onszelf. Dit boek stelt dus tot doel om de essentiële wijsheden die de I Tjing, *het boek der veranderingen*, bevatten niet verloren te laten gaan. Ik heb de specifieke Chinese achtergronden weggelaten, alsook de technische en historische aspecten over het ontstaan, de opbouw, de taal en de symboliek van dit waardevolle document. Ik heb ook eigen inzichten, die ontstaan zijn in de loop van de jaren, door met de I Tjing te werken, erin verwerkt. Dit neemt niet weg dat ik ervoor pleit om de I Tjing, *het boek der veranderingen*, zelf te gaan onderzoeken, te bestuderen, en er eigen conclusies en inzichten uit te halen. Maar als kennismaking, of als alternatief, kan "Leef Het Zelf, een levensboek met hints voor dagelijks gebruik" soelaas brengen als je dagelijks te maken krijgt met de vele onzekerheden, met het lijden in het leven, en met de wisselvalligheden van het gemoed.

De bedoeling van dit boek is dat je er steun in vindt. Je kan aan het boek vragen stellen over zaken waar je mee geconfronteerd wordt, of ongewild mee te maken hebt, en waar je graag een hint over krijgt. Het moeten dan wel vragen over thema's zijn die je emotioneel beroeren of waar je absoluut geen raad mee weet. Voor wie reflectief in het leven staat is dit boek een uitgelezen kans om "anders" naar de tijdsgeest te kijken, namelijk van binnenuit, vanuit het innerlijke zelf, in plaats van in functie van wat zich alleen maar in de buitenwereld afspeelt.

Om wegwijs te geraken in dit boek is het aangewezen om de eerste twintig bladzijden grondig door te nemen. Het is een uitleg over hoe je het boek kunt raadplegen. Vanaf bladzijde vijftien wordt concreet uitgelegd hoe je via "de methode van de matrix" advies kunt vragen aan het boek. Het eerste deel van "Leef Het Zelf, een levensboek met hints voor dagelijks gebruik" bestaat uit vierenzestig archetypen of "essenties", die als antwoord dienen op al jouw vragen. Elk van de vierenzestig hoofdstukken heeft één bladzijde tekst, wat een beschrijving en een algemene duiding van de tijdsgeest is. Verder vind je in elk hoofdstuk ook zes accenten (de synapsen) die, afhankelijk van het antwoord dat je hebt verkregen, al dan niet gelezen kunnen worden. Het tweede deel van het boek is een theoretische en filosofische uiteenzetting bij de samenstelling van de teksten. Tenslotte vind je achteraan het boek een literatuurlijst. De schuine teksten in het boek zijn citaten of uitspraken van andere auteurs dan mijzelf, en komen meestal uit de boeken die je in deze literatuurlijst kan terugvinden.

Ik wens jou alle goeds, veel leesplezier, en een fijn leven toe.

Bart Bulteel

Handzame, 11 november 2018



# DEEL I

-DE 64 ESSENTIES-



### HET IK-VERHAAL

In de buitenwereld bevind ik mij in een beperkte context van ruimte en tijd. In dit specifieke referentiekader komt een ik-verhaal tot stand, en neem ik verantwoordelijkheden op mij, vanuit mijn "cirkel van invloed". Ik maak keuzes en draag de consequenties daarvan. Ik neem de buitenwereld waar, en ik ga, vanuit mijn mentaal gekleurde bril, mijn persoonlijke lens, kijken naar die wereld. De mentale blik op die wereld is mijn paradigma, en ontstaat uit de aandacht die ik aan iets schenk. Want waar ik aandacht aan geef, bestaat dan ook, in een verhaal, en als verhaal. En zo voel ik mij ook, naar het mentale beeld dat ik ervan heb gemaakt. Ik krijg de wereld die ik zie. Wat ik emotioneel daarbij voel is ontstaan door wat ik denk dat ik nodig heb. Mijn behoeftes en verlangens stuwem mij, dikken het verhaal aan, maken er een soap van, en geven het uiteindelijk drama, potentie, zin en betekenis. Als een behoefte is ingevuld volgt er een nieuwe behoefte, enzoverder, en het ik-verhaal stopt nooit, tot de ik-figuur komt te overlijden. Dan is het verhaal over en uit.

### DE AUTONOMIE VAN HET ZELF

In de psychologie zijn er vele stromingen die stellen dat er naast het ik-bewustzijn een andere wereld is die het menselijke leven mee bepaalt, namelijk die van het zogenaamde "onbewuste". In dit onbewuste zijn krachten aan het werk waar het ik-bewustzijn geen vat op heeft. Het gaat dan over instincten, driften, intenties, complexen, invallen, ingevingen, oerbeelden, symbolen, (dag)dromen, enz. De dynamiek van het onbewuste heeft een heel specifieke en mysterieuze autonome werking. Het lijkt erop dat het onbewuste mij innerlijk aanstuurt, om zo te worden wat ik in de kiem, van bij de geboorte af, al ben, en dat het dit wil laten ontkiemen, groeien en bloeien. Mijn ik-bewustzijn kan de onbewuste inhouden en zijn autonome dynamiek niet vermijden, tegenhouden of verwijderen. Het kan pogingen ondernemen om ze te verdringen, te ontkennen, te projecteren, te onderdrukken of af te wijzen. Dan is mijn ik-bewustzijn in conflict met die innerlijke dwingende en stuwende krachten. Het "ik" botst ermee en delft aan het eind altijd het onderspit. Zelfverwerkelijking betekent nu net dat die twee werelden, die van het bewuste én van het onbewuste, bij elkaar komen en zich verenigen, en dat zo de tegenstellingen in het leven worden eengemaakt. Een belangrijk begrip in de psychologie is hierin het "zelf". Het "zelf" onderscheidt zich van het "ik" of het "ego". Het valt er niet mee samen. *Zoals het "ik" het centrum is van het bewuste deel van de psyché, zo is het "zelf" het centrum van mijn gehele persoonlijkheid. Het "zelf" omvat dus zowel mijn bewustzijn als mijn onbewuste.* Het is de stuwende motor achter het totale individuele én collectieve leven. Het "zelf" is een abstract begrip dat gehanteerd wordt om een idee te kunnen hebben van wat er innerlijk in mij leeft. In feite kan het "ik" het "zelf" niet begrijpen, zoals een druppel zeewater de hele oceaan niet kan overzien en bevatten. Het "ik" is te eng, te beperkt en te verkrampd om het "zelf" te doorgronden.

## INDIVIDUATIE

De vierenzestig essenties (of hoofdstukken) van dit boek zijn beschrijvingen van *archetypen*, of van de oerbeelden, in de psyché. Ze zijn een poging om het "zelf" aan het woord te laten als ik mij ernaar richt met mijn aandacht. Het zelf van de persoonlijkheid omvat dus zowel de kern als de omtrek ervan. Het draagt de betekenis en de zin van mijn leven in zich en het kan alle polariteiten die in mij leven overbruggen, samenbrengen en overstijgen. In feite resulteert dit contact met het onbewuste in een dagelijkse zelfvernieuwing. Het "ik" verandert doordat "het zelf" er voortdurend aan werkt, tegenstellingen laat botsen en ze in de psyché assimileert en integreert. De polariteiten in de psyché worden onherroepelijk bij-één gebracht. Het begrip individuatie werd al gebruikt door de alchemist Gerard Dorn, en Carl Gustav Jung heeft het overgenomen in zijn psychologische theorie. Individuatie is een synoniem voor zelfverwerkelijking of zelfrealisatie. Maarten Timmer definieert het als volgt: *"Het psychische proces van de ontwikkeling tot een persoonlijkheid waarin de in aanleg aanwezige kenmerkende kwaliteiten en talenten tot ontplooiing komen. Een voltooide individuatie is niet voor iedereen weggelegd. Door veeleisende economische omstandigheden, ziekte, gemakzucht, of ontbrekende kansen tot opleiding wordt de individuatie bij een aantal mensen sterk verhinderd. Het zelf zorgt voor het behoud van de identiteit door alle fasen van het leven heen. Het is autonoom ten opzichte van het bewustzijn. Het is het centrale archetype, het archetype van de totaliteit, de heelheid van de mens. Het ik is in de loop van de bewustzijnsontwikkeling "uit het zelf" ontstaan. De krachten van het ik botsen later tegen de krachten van het zelf. Het ik neigt tot handhaving van de status quo en de gegeven persoonlijkheid. Het zelf is geneigd tot dynamiek, verandering en hergeboorte van de bestaande toestand. Het zelf als centrale autoriteit bepaalt de doelgerichtheid van het persoonlijk leven. Het ervaren van een functionerende ego-zelf-as brengt de zinvolheid van het leven in het bewustzijn. Een a priori gegeven plan voor de persoonlijkheidsontwikkeling lijkt door het zelf tot realisering te worden aangezet. Dit proces wordt met individuatie aangeduid. Het zelf is het archetype dat de mens als gids door het leven naar zijn bestemming leidt."* Geluk komt van het zelf en dat kun je alleen daar vinden. Als je je ware zelf ontdekt, komt de rest als een toegift. Zelfrealisatie betekent dan dat het innerlijke zelf, het archetype van de totaliteit, ontdekt wordt als mijn drijvende en autonome zingevende kracht in het leven.

## IN CONTACT MET HET ZELF

Is het mogelijk dat het ik-bewustzijn in contact staat met het zelf? Dat gebeurt al spontaan als ik droom. Het onbewuste dringt zich dan aan mij op, zonder dat ik erom vraag. Ook invallen, dagdromen, creatieve ingevingen, botsingen met mijn omgeving, innerlijke conflicten, en zo verder, zijn dagelijkse gebeurtenissen waar het zelf signalen geeft dat het er is, dat het bestaat. Kenmerkend voor het zelf zijn de *synchronistische gebeurtenissen* dat het creëert, waardoor dit *betekenisvolle toeval* een centrale rol gaat spelen in het leven. Het zijn vingerwijzingen, richtingaanwijzers, of hints waarbij het innerlijke zelf optreedt als psychische gids en organisator. Hoe meer het ik-bewustzijn het zelf gaat erkennen, en het benadert, hoe

effectiever de werking van het zelf in het leven zichtbaar wordt. Bij zelfdoding of suïcide is het omgekeerde het geval. Timmer beschrijft deze situatie als volgt: *Zelfdoding is het doden van het ego dat het contact met het zelf, en daarmee het contact met het leven, heeft verloren. Het is een symbolisch terugkeren naar de moederschoot om dit contact te herstellen.* Vandaar dat ik het boek dat je in je handen houdt een "levensboek" wil noemen.

## HET BETEKENISVOLLE TOEVAL

Onlangs was ik getuige van een duidelijk voorval van synchroniciteit, of dus een levenssituatie waar het betekenisvolle toeval een centrale rol in speelde. Mijn vrouw staat zeer dicht bij het zelf, en ervaart de werking ervan heel duidelijk. Zij is een zelfstandig psychotherapeut die een thuispraktijk heeft. Zij is evenwel extravert van aard. Ik zag hoe zij leek weg te kwijnen door zo vaak alleen te moeten werken, en door onvoldoende prikkels, en een gemis aan overleg en feedback van andere mensen. Zij zag dit zelf ook in en nam de koe bij de horens. Zij solliciteerde bij een grote organisatie die actief is in de welzijnssector. Haar sollicitatie verliep via een link op een website, en haar kandidatuur diende op een bepaalde datum binnen te zijn. Om de een of andere reden voelde mijn vrouw zich de daaropvolgende dagen ongemakkelijk en onrustig. "Iets" in haar bracht de overtuiging aan dat het nodig was om de voorlaatste dag, de dag voor de *deadline* van indiening, toch met de organisatie contact op te nemen, en na te vragen of haar sollicitatie wel is aangekomen, en wat het vervolg van de sollicitatieprocedure zou zijn. De dame aan de andere kant van de telefoonlijn wist te vertellen dat de kandidatuur van mijn vrouw niet werd ontvangen. Na een kort gesprek aan de telefoon bleek dat mijn vrouw inderdaad in aanmerking kwam voor de job. Zij mocht dezelfde dag nog zich kandidaat stellen, en haar CV rechtstreeks aan de dame in kwestie, de verantwoordelijke van de organisatie, toezenden. Ikzelf gaf in die periode een opleiding "*geweldloos communiceren en omgaan met mensen*". Er waren zestien deelnemers in de groep. Een van hen was toevallig een verantwoordelijke van de welzijnsorganisatie waar mijn vrouw bij had gesolliciteerd. De week na de opstart van de opleiding had mijn vrouw een sollicitatiegesprek, en nu bleek dat diezelfde verantwoordelijke, waar zij aan de telefoon mee had gepraat, ook de persoon was die les bij mij volgde. We zijn inmiddels enkele maanden verder. Mijn vrouw heeft haar droomjob gevonden, en werkt deeltijds voor de betreffende welzijnsorganisatie, en deeltijds als zelfstandig psychotherapeut. De dame die ervoor had gezorgd dat mijn vrouw kon deelnemen aan de selectie, werkt inmiddels niet meer voor de betreffende welzijnsorganisatie. Dit zijn zoveel toevalligheden samen, die zo opmerkelijk en opvallend zijn, dat je haast blind moet zijn om niet te zien dat het zelf er zich heeft mee bemoeid. Dit soort gebeurtenissen maakt iedereen mee. Alleen zien veel mensen de synchroniciteit ervan niet in. Veel mensen zijn ongevoelig geworden voor de (vaak) subtiele werking van het zelf. En hoe dichter het ik-bewustzijn bij het zelf staat, hoe heftiger de werking van het innerlijke zelf is.

## LEEF HET ZELF

Nu kan ik dromen moeilijk sturen, of aan het onbewuste een droom opeisen. Soms lukt het weleens, maar meestal weet het ik-bewustzijn niet goed hoe het contact met het zelf kan maken. Het ego heeft de neiging om de dingen naar eigen hand te zetten. Indien ik het zelf wil consulteren, dan zal ik dus best kiezen voor een aanpak waarbij ik niet moet wachten tot het zelf bereid is om mij te helpen. Anderzijds moet het ook een methode zijn waarbij het bewustzijn geen beslissende invloed heeft op de werking van het zelf. Ik zal alle controle moeten laten varen. Daarom is het toeval een ideale manier om het zelf aan het werk te zetten. Het denkende bewustzijn kan het toeval niet sturen. Het zelf hanteert immers zelf het toeval als middel bij zijn autonome werking, nl. door de synchroniciteit. In het boek de I Tjing, *het boek der veranderingen*, staat ook het toeval centraal. En in dit boek, *Leef Het Zelf, een levensboek met hints voor dagelijks gebruik*, zal ik werken met een wiskundige matrix, die hierna verder wordt uitgelegd, en waarbij ook het toeval een cruciale rol speelt.

## DE ESSENTIES, DE SYNAPSEN EN DE RESONANTIES

De kern van dit boek bestaat uit vierenzestig hoofdstukken, de zogenaamde "essenties". Een essentie is een weergave van een momentopname, een bepaald tijds punt in het leven. Elke essentie bestaat enerzijds uit een algemene basistekst en anderzijds uit zes "synapsen", die accenten binnen dat specifieke tijds punt voorstellen. Bij elke synaps staat dan weer een "resonantie" vermeld. De resonanties zijn de creatieve en scheppende uitvloeiingen, of weergaven van de tendensen, in de tijd. Een resonantie is de tijdslijn die een mogelijke richting aangeeft, en die bij een bepaalde synaps hoort. Elk hoofdstuk of essentie is dus een beschrijvend *archetype*, dat een venster op *het collectieve onbewuste* is, en dat aangeeft wat op een bepaald punt in de tijd van tel is, actueel is, of autonoom gaande is.

## HET DOEL EN DE AANDACHT

Als ik geconfronteerd word met een vraag, een opdringend levensthema, of met zorgen en schijnbaar onoplosbare problemen, dan kan ik mij naar binnen richten, naar het onbewuste brein, of dus naar "het zelf". De thema's waar ik dagelijks mee te maken heb kunnen heel divers zijn: over een relatie met iemand, een keuze die ik wil maken, een bezorgdheid, een gevoel dat bij mij leeft, een onzekerheid, een fysieke situatie, een financiële overweging, een familiale toestand, een professionele stap die ik ga zetten, en zo verder, of kortom alles waar ik het gevoel bij heb dat ik advies kan gebruiken. Ik kan mij dan naar binnen wenden, met bewuste aandacht mij concentreren op het onderwerp dat mij bezighoudt, en ik kan het innerlijke zelf om raad vragen volgens "de methode van de matrix".

### CIJFERS EN GETALLEN

Als ik contact wil maken met het zelf hanteer ik dus een manier van werken die niet door het bewustzijn, door het rationele denken, kan worden beïnvloed. Ik heb een methode nodig waarmee ik het onbewuste niet naar mijn hand kan zetten, of niet bewust kan aansturen of manipuleren. Ik gebruik hiervoor een matrix van natuurlijke getallen die in China al eeuwenlang in gebruik is. De Chinezen hebben namelijk een wiskundig patroon ontdekt dat *het magische vierkant* wordt genoemd. De legende wil dat het getallenpatroon van de matrix voor het eerst op de rug van een schildpad werd gezien. Donkere en lichte bolletjes vormden eenheden, die zo stonden afgebeeld dat de som van alle bolletjes, zowel horizontaal, verticaal als diagonaal, altijd als uitkomst vijftien hadden. Ik gebruik dit magische vierkant ook hier als spiegel, als een raam op het onbewuste, als een instrument waarmee ik onbewuste inhoud kan projecteren op getallen. Prof. H. Van Praag schrijft dat niemand minder van Sigmund Freud erop heeft gewezen *dat de getallen in het onderbewuste een vaste functie hebben*. Als ik dus het zelf wil raadplegen, dan kan ik mij focussen op een onderwerp, een vraag of een levensthema dat mij op dat moment erg bezighoudt.

### EEN ESSENTIE VINDEN

Ik concentreer mij aandachtig op de vraag of het onderwerp waar ik het innerlijke zelf over wil consulteren. Ik kies vervolgens willekeurig DRIE (verschillende en/of dezelfde) cijfers uit de matrix op bladzijde negentien: bv. 741, of 558, of 888,... Dit getal is uiteraard hoger dan 64. **Ik verminder het dan zo dikwijls met 64 tot er 64 of minder overblijft. Dit restant is het nummer van de essentie of het hoofdstuk dat als antwoord dient op mijn vraag:** bv. 741-704 (=64x11)=37. Dus het zelf geeft mij in dit voorbeeld als advies de inhoud van Essentie 37, "In het gezin". Op bladzijde negentien staat onder de matrix een hulptabel met de veelvouden van 64.

### RUST EN BEWEGING

Wie ervaring heeft met de I Tjing, *het boek der veranderingen*, weet dat een antwoord ook kan inhouden dat er in de tijd geen beweging zit. *De ware rust houdt in dat men stilhoudt wanneer het tijd is om stil te houden, en dat men verder gaat wanneer het tijd is om verder te gaan. Op deze manier zijn rust en beweging in overeenstemming met de eisen van de tijd, en komt er licht in het leven. In het standpunt van het boek der veranderingen is het zo dat rust slechts een polaire toestand is die als tegenpool steeds de beweging heeft.* Uit de Grote Verhandeling, eerste afdeling, bij de grondbeginselen, citeer ik kort even het volgende: "Men onderscheidt in het Boek der Veranderingen drie soorten van verandering: het niet-veranderen, het geheel veranderen en het aannemen van een andere gestalte. Het niet veranderen is te zien als de achtergrond, waartegen een verandering waarneembaar wordt." Hier gaan de samenstellers van de I Tjing ervan uit dat de wereld in de diepste grond een

samenspel is dat zich richt op eenheid, op evenwicht en harmonie. Het wijst op de basisovertuiging dat die eenheid de hoogste onveranderlijke ORDE is, dat als punt dient van vergelijking voor al het veranderlijke. Ik neem in dit boek een gelijkaardige visie over. In die zin is rust dus een illusie. Behalve het zelf, of het ene veld, het leven in zijn volledigheid, is er geen stabiliteit en rust. *Aan de hemel heerst voortdurende beweging en verandering, op aarde kan men vaste, schijnbaar duurzame toestanden waarnemen. Als men echter nauwkeuriger toekijkt, is dat slechts schijn. Volgens de wereldbeschouwing van het Boek der Veranderingen (en hetzelfde geldt voor dit boek) is er niets in volstreekte rust. Rust is slechts een tussentoestand van de beweging, ofwel latente beweging. Maar er zijn punten waar die beweging zichtbaar wordt.* In dit boek zijn deze punten de synapsen, de verbindingen waarop specifieke accenten liggen en waar betekenislagen duidelijk in worden. In deel II (vanaf blz. 281) kan je meer lezen over de filosofische achtergrond waar de hiernavolgende teksten zijn op gebaseerd.

## EEN SYNAPS VINDEN

In feite is de enige (tijdelijke) rust een potentiële beweging. Rust is schijn. Elk verschijnsel is een schijn-gestalte. En verder is de enige zekerheid dat alles voortdurend verandert. De beschrijving van de tijdsgeest vind ik terug in de essenties. De accenten, die wijzen op een specifieke verandering in de tijdsgeest, liggen in de zes synapsen. De tijd glijdt in de tijdsgeest, in een essentie, van synaps 1 naar synaps 6. De eerste synaps hoort nog helemaal tot de algemene tijdsgeest. De verandering komt dan pas op gang. De zesde synaps geeft aan dat de situatie is uitgedoofd, en deze synaps hoort niet meer helemaal tot de tijdsgeest. Hoe kan ik nu een synaps vinden? Ik richt mijn aandacht opnieuw op de matrix, maar nu kies ik willekeurige TWEE (verschillende en/of dezelfde) cijfers: bv. 85. **Dit getal verminder ik zo dikwijls met 6 tot ik 6 of minder overhoud. Dit restant is het nummer van de synaps:** vb.  $85 - 84 = 1$ .

## MEERDERE SYNAPSEN VINDEN

Ik kan ook meerdere synapsen vinden bij een antwoord op mijn vraag of thema. Ik doe zoals hierboven werd aangegeven. Ik kies twee getallen uit de matrix. Ik verminder dit getal zo dikwijls met 6 tot ik 6 of minder overhoud. Krijg ik dan opnieuw 1, dan is alleen deze synaps 1 actief in de tijd. Krijg ik als antwoord synaps 2, 3 of hoger, dan zijn er, naast synaps 1, dus nog andere synapsen in de tijd actief. Ik kan blijven zoeken naar meerdere synapsen tot ik eenzelfde synaps als uitkomst krijg, of een synaps die lager is dan het laatst gevonden synaps. Stel dat ik de synapsen 1 en 4 als antwoord gevonden heb, en ik kies nogmaals twee getallen uit de matrix, maar nu verkrijg ik synaps 3, dan is deze niet van toepassing. Die is namelijk lager dan de synaps 4 die ik eerder heb berekend. Dus blijft het antwoord alleen de synapsen 1 en 4. Als ik twee synapsen vind bij een antwoord op een vraag, dan kan dit wijzen op twee fasen in de tijd; een oorzaak en een gevolg, een begin en een eind. Of het kan wijzen op twee inhoudelijke aspecten van het thema of de vraag waarover het gaat. Vind ik drie synapsen,



dan kan dit ook hier gaan over drie stappen in de tijd, drie aspecten of drie accenten die van belang zijn bij het thema. De hoogste synaps is het meest actueel en actief. Het beste beperk ik mij tot drie mogelijke geladen synapsen. Als er meer dan drie synapsen actief zijn heerst er te veel innerlijke beweging in de tijd, en is de huidige situatie zeer labiel en onzeker. De tijdsgeest is dan zeer instabiel. Er zit heel veel beweging in de tijd. De oorspronkelijke essentie is dan minder van tel. De aandacht dient dan vooral te gaan naar de uitvloeijing in de tijd, naar de tijdslijn of de resonantie. Het zijn vooral deze resonanties die zullen doorwegen in de tijdsgeest.

## DE RESONANTIES

Bij elke synaps staat een titel. Deze geeft de kern weer van de betekenis van de verandering of van het accent in de tijdsgeest. Daaronder staat een resonantie. Dit is de uitstroom in de tijd, de tendens waar de synaps naartoe neigt te stromen. **Een resonantie is een tijdslijn naar een volgende essentie.** De tijdsgeest verschuift als het ware, zowel intern (van de eerste naar de zesde synaps), als extern (van de oorspronkelijke essentie naar de resonerende essentie). Doordat ik mijn aandacht op een thema richt, ontstaat een bewuste wereld, een ik-verhaal waar ik mij denk in te bevinden. Door aandacht aan iets te schenken, is er schijnbare creatie, is er schepping. Iets waar ik niet naar kijk, bestaat (voor mij, op dat moment) ook niet. Een andere wereld dan die welke ik "bewust" zie (met de zintuigen en in gedachten) bestaat voor "mij" niet. Maar wat ik "bewust" in de buitenwereld "denk" te zien, kan niet iets anders zijn dan, of is in zijn essentie te herleiden tot het collectieve onbewuste brein, tot het innerlijke zelf, waar alles altijd uit voortkomt.

## DE VRAGEN, DE THEMA'S EN DE ONDERWERPEN

Iedereen kan het innerlijke zelf om advies vragen. Een onderwerp of een thema waarover ik het zelf wil raadplegen moet wel "urgent" zijn, in die zin dat het mij "emotioneel moet beroeren". Het is cruciaal dat het thema echt belangrijk voor mij is. Zo niet, dan is het antwoord vaag, onduidelijk en niet ter zake doende. Ook als ik te vaak dezelfde vraag stel aan het innerlijke zelf krijg ik verwarrende antwoorden. Dit is dan een teken dat ik het onderwerp beter even kan laten rusten. De emoties zijn misschien té overweldigend. Ik kan er op een later tijdstip op terugkomen, als ik iets rustiger ben geworden. Als ik een vraag stel over een bepaald thema, bijvoorbeeld mijn werk, maar innerlijk leeft een ander onderwerp op dat moment dwingend in mij (bijvoorbeeld een conflict met mijn partner), dan zal het innerlijke zelf een antwoord geven op het meest emotioneel geladen onderwerp. Welke thema's of onderwerpen komen in aanmerking om voor te leggen aan het innerlijke zelf? In principe is er geen enkel onderwerp dat niet in aanmerking zou komen. Dit kan gaan over het werk, het gezin, de loopbaan, de hobby's, de partnerrelatie, geld, gezondheid, emoties, doelen, dromen, vrienden, zingeving, enz. Ik zeg meestal stilletjes bij mezelf het volgende: "Welke hints kan het zelf mij op dit moment geven over:"

De job .....waarvoor ik solliciteer?  
De relatie met ..... waar ik mee te maken heb?  
Het conflict met .... waar ik in zit?  
De zorgen die ik heb over ....?  
De angst die mij overweldigt over ....?  
De financiële toestand waar ik mij in bevind?  
Het verdriet dat ik voel?  
Het initiatief dat ik wil nemen met betrekking tot ...?  
De zakelijke overeenkomst die ik met .... wil aangaan?  
Het contact dat ik met .... heb?  
De ziekte .... waar ik nu mee te maken heb?  
De ruzie met .... ?  
De aanwerving van ... ?  
Het creatieve proces waar ik mee bezig ben?  
Het gevoel ... dat ik heb?  
De eenzaamheid die mij overvalt?  
Het humeur waar ik mee te maken heb?  
De machtsstrijd met ... ?  
Waarom ik mij nu zo slecht voel?  
De hobby die ik wil gaan doen?  
De richting waarnaar ..... zal evolueren?  
De gevolgen van het feit dat ik ..... ga doen?  
Het levensdoel in mijn leven?  
Wat ik kan doen om mij nu emotioneel beter te voelen?  
Wat het voorval uit het verleden voor invloed heeft op mijn leven nu?  
Wat is de zin en de betekenis van .....?  
En zo verder.

## **RAADPLEGING**

Ik herhaal de vraag, het onderwerp of het thema enkele keren. Ik zeg het hardop of in stilte bij mezelf. Ik kijk naar de matrix. Ik kies de cijfers uit de matrix, zoals hierboven werd uitgelegd en beschreven. Ik lees vervolgens de teksten van de essentie, de synapsen en de resonanties. Ik associeer de teksten met de vraag, het onderwerp of het thema dat mij op dat moment beroert en bezighoudt.

Ik wil de lezer hierbij adviseren om “de methodiek met de matrix” te blijven uitproberen, ook als je aanvankelijk de antwoorden en teksten niet begrijpt. Blijf volhouden, want het kan even duren voordat je bent afgestemd op het zelf. Dit is vergelijkbaar met het zoeken naar de juiste frequentie bij een radiozender. Het woordje “ik” in het boek heeft niets met mij, als de auteur van dit boek te maken, maar slaat op jou, op de persoon die het zelf om raad vraagt, of soms ook op iemand in de context, op iemand die met het onderwerp waarover je raad vraagt te maken heeft.

De Matrix:

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Hulptabel veelvouden van 64 bij de raadpleging van de matrix:

<u>1x64</u>	<u>2x64</u>	<u>3x64</u>	<u>4x64</u>	<u>5x64</u>
64	128	192	256	320
<u>6x64</u>	<u>7x64</u>	<u>8x64</u>	<u>9x64</u>	<u>10x64</u>
384	448	512	576	640
<u>11x64</u>	<u>12x64</u>	<u>13x64</u>	<u>14x64</u>	<u>15x64</u>
704	768	832	896	960

Hulpblad bij de raadpleging van de Matrix:

	<u>Vraag of thema</u>	<u>Essentie zoeken</u>	<u>Synaps zoeken</u>	<u>Meerdere Synapsen</u>	<u>Resonantie(s)</u>
1	Vb. Werksituatie met collega?	875 min 832 = 43 Vastberaden	88 min 84 = 4 Weigeren	74 min 72 =2 (lager dan 4) = ongeldig	5 Het Wachten
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

	<u>Blz.</u>
1. Scheppende energie	23
2. In de materie	27
3. In het begin	31
4. Het niet-weten	35
5. Het wachten	39
6. In strijd	43
7. Innerlijke discipline	47
8. In verbinding	51
9. In detail	55
10. In een positie	59
11. In evenwicht	63
12. In stilstand	67
13. In gemeenschap	71
14. Altijd groot zijn	75
15. Altijd klein zijn	79
16. Vol enthousiasme	83
17. In navolging	87
18. In herstel	91
19. In bloei	95
20. In zien	99
21. Knopen doorhakken	103
22. In verleiding	107
23. Het loslaten	111
24. Het keerpunt	115
25. In onschuld	119
26. Opladen	123
27. Het voeden	127
28. Onder druk	131
29. In vrije val	135
30. In patronen	139

	<u>Blz.</u>
31. In relatie	143
32. In het blijvende	147
33. Zich terugtrekken	151
34. In macht	155
35. In het licht	159
36. In het duister	163
37. In het gezin	167
38. In tegenstelling	171
39. In gevaar	175
40. Opgelucht	179
41. In eenvoud	183
42. In welvaart	187
43. Vastberaden	191
44. Bedwingen	195
45. Verzamelen	199
46. Opklimmen	203
47. Uitgeput	207
48. Het fundament	211
49. De revolutie	215
50. De spijspot	219
51. In angsten	223
52. In rust	227
53. Op lange termijn	231
54. Zich schikken	235
55. Een hoogtepunt	239
56. Op reis	243
57. De focus behouden	247
58. In vreugde	251
59. De oplossing door het zelf	255
60. Zich beperken	259
61. De innerlijke waarheid	263
62. Een overgang	267
63. In een perfecte orde	271
64. In een perfecte chaos	275

Het antwoord is een helder "ja". Ik ben nu heel zeker van mijn stuk. Ik twijfel niet. Het is duidelijk. Ik weet wat ik wil. Vooruit met de geit. Ik ben een en al kracht. Anderzijds is het in deze tijd ook belangrijk om niet te overdrijven. Bij dit onderwerp gaat het namelijk om de diepste essentie van alles: het tijdloze en het ruimteloze, het eeuwige en het oneindige. HET is in feite niet voor te stellen, uit te beelden of te bevatten. Toch is alles tot "dit", tot deze enige "energie", te herleiden. Alles wat bestaat, is ook alleen maar energie. Iets anders is er niet. Wie "ik" ook ben, hoe "ik" mij ook voel, wat ik ook denk of zeg, deze energie is steeds wat bij me is. Het is iets wat dichterbij mij is dan cellen. Energie kan zich manifesteren als zichtbaar én/of als onzichtbaar. Indien ik HET nu, op dit moment, als aanwezig voel, dan ben ik op dit punt van de tijd leidend, sterk, krachtig, zelfbepalend en creatief. In zijn tekort, of als overdaad, voelt HET in mijn leven aan als dominant, destructief, pijnlijk, machtsbelust, gewelddadig en agressief. Als achtergrond van alles wat-is, in de kern, is energie enkel maar "liefde zonder voorwaarden". Deze liefde heeft namelijk alles al in zich. Alles leeft, beweegt en rust in dit levende, in dit "zijn". Zij is de enige geliefde. Magisch en mysterieus is zij. Het ik-bewustzijn, als afgescheiden van liefde, kan haar onmogelijk doorgronden. *Het is het oog dat wil kijken naar zichzelf.* Het is onmogelijk. Als psychisch verschijnsel werkt energie nochtans autonoom en bezielend in mij. Deze energie is het onbewuste brein waaruit het "ik" ontstaat, in de vorm van een bundel gedachten, en waardoor het schijnt alsof een "ik" zelfstandig denkt, voelt, waarneemt of intuïtief inziet. Elke dergelijke schijngestalte is uiteindelijk ook weer alleen maar gebundelde energie. Energie is dus de enige substantie. En hoewel energie de ene en enige geliefde is, is zij toch onpersoonlijk van aard. Zij heeft geen vooropgezet plan voor ogen. Zij gaat scheppend en chaotisch haar eigen gang. Zoals een bal rond is en rolt, omdat het een bal is, zo is energie, als een niet-iets (niet vormelijk), tegelijk verschijnend als het alles (alle vormen). Energie is en blijft altijd zichzelf, door te verkrampen, te stollen, zichtbaar te worden, én op hetzelfde moment ook weer te verdampen, op te lossen en te verdwijnen in het onzichtbare. Ik kan met energie niet onderhandelen. Ik hoef energie niet te gehoorzamen. Energie is dus de alomvattende liefde die alles "is" én ook "niet-is", die alles insluit én niets uitsluit, ook het niets niet. Zij is de enige. Het belangrijkste kenmerk van energie is de onvoorspelbaarheid, de onzekerheid en het toevallige. Alles valt mij slechts toe, is in de aanbieding, is een gift of gave. Centraal in de relatie tussen de geliefde (als het zelf) en het ik-verhaal staat de synchroniciteit. Wat gebeurt is niet (van) "mij", maar is een schijnbaar wispelturig spel, een fictief ik-verhaal, een droombeeld, een weerspiegeling van de energetische eenheid. Ik ben schijnbaar een golfje in het bestaan. Ik maak een wereld die niet "van mij" is. Ik heb hierin geen keuze of een vrije wil, ook al "denk" ik van wel. Het is één grote grap, en een geweldig en machtig spel. In de leegte komen zaken op, en verdwijnen ook weer. Zo lijkt het toch. In werkelijkheid is er altijd alleen maar volledige leegte.

## SYNAPS 1 - ENERGIE VERSCHIJNT

(Resonantie met Essentie 44)

---

De bomen, de hemel, het gras, een huis, jij als lezer, de auto die buiten op de oprit staat, ... dit alles is energie: eindeloze en grenzeloze energie. Soms wazig, ongrijpbaar, zacht en vaag, als wind. Andere keren robuust, wild en hard, als ijzer. Maar altijd is het enkel energie. Je moet geen Einstein zijn om dit mysterie aan te voelen. Die blik van haar naar mij, ook dat is energie. Al het vormelijke, de materie en het fysieke, is in essentie louter levende energie, zowel in wat ik zie als in wat ik niet zie, in wat is als in wat niet-is. Allemaal diezelfde energie. Energie is de oer-eenheid. De kern en de omtrek zijn een en hetzelfde: mateloze, dansende, rijzende en dalende energie. Ik hoef daarom nu niets te doen. Alles wordt immers gedaan. Alles is al. Alles is mij gegeven. Ik slaap. Ik droom. Want het "ik", als afgescheiden van deze energie, is onbestaande, is een droom. Alleen energie bestaat. Het is de levende, de vruchtbaarheid, de basis, de kiem. In dit levende ontstaan schijnbaar verschijnsels, glinsteringen, weerkaatsingen, en de tijd.

## SYNAPS 2 - ENERGIE STIJGT

(Resonantie met Essentie 13)

---

De vraag komt en gaat, of er al dan niet een ORDE bestaat. Energie is de ORDE. Ik kan onmogelijk ontkomen aan mijn eigen zijnsvraag. Wat is mijn bestaansrecht, mijn *hemels mandaat*? De vraag stellen is al te zijn, is al ORDE. Alle andere vragen zijn overbodig. ORDE is alles. ORDE is HET. ORDE is het hele-al. Ik ben wie zoekt én het gezochte. Ik blijf aan de gang. Ik zoek, graaf en draaf maar door. Steeds dieper graaf ik in de kuil van kennis. En ook in de put van de ziel graaf ik. En hoe dieper ik graaf, hoe meer duisternis mij omringt. Tot ik moe van het graven, en uitgeput, neerval, mij omdraai, en naar boven kijk, en ik het licht van de ORDE zie. Uiteindelijk geef ik mij over, zo lijkt het, al kan ik niet anders dan dat te doen, omdat jij HET wil. Omdat er enkel is wat er is. Wat opkomt is wat-is, en is al de ORDE. Energie stijgt en daalt, volgens de lijn van de tijd. Ik voel mij nu krachtig en sterk, verbonden met andere mensen, met mijn eigen soort. Het voelt goed op deze manier. Ik neem waar, ik kijk rond, en ik zie dat al-wat-is gewoon is wat het is, en dat ik er niets kan van afnemen, weglaten, of eraan toevoegen. Ik kan de toestand niet veranderen. Het is allemaal perfect zoals het is. Dit is het paradijs.



### SYNAPS 3 - OVERAL ENERGIE

(Resonantie met Essentie 10)

---

Ik ben druk bezig. Stress. Werken, lezen, schrijven, koken, wassen, tuinieren, reizen, vrijen. Er komt geen einde aan al die activiteiten. Hoe snij ik een tak van een boom in de winter? Hoeveel gedroogde tijm mag er op de tomaten? Hoe schrijf ik een woord? Hoe hark ik de grond onkruidvrij. Soms is het minder praktisch, en zijn mijn gedachten meer abstract, en indirect, op de toekomst of naar het verleden gericht. Ga ik overleven? Ga ik failliet? Hoe zal mijn pensioen eruit gaan zien? In jouw levende scheppende aanwezigheid gaan cellen dan klonteren. Zij verzamelen zich in een iets, in een gedachtenlichaam, en soms vallen ze uiteen in een niets. Mijn schijnbare werkelijkheid lijkt plaats te vinden, en het wordt "mijn" leven genoemd. En toch, tegelijkertijd, gebeurt er –ook nu weer- echt helemaal niets. Tenminste: niets anders dan energie die dansend tevoorschijn komt, blinkt, en weer verzinkt in de eeuwige vergetelheid. Wat ik schijnbaar presteer of niet presteer, het doet er niet toe, en toch kan ik niets anders doen dan dat wat ik (schijnbaar) doe: een ik-verhaal. Ik wentel mij in jou. Ik ben de schaduw van jouw vuur. Ik ben enkel wat wiebelend bewegen, een spannende film op een scherm. Zelfs niet een film. Het "ik" is enkel maar energetisch licht. Licht is liefde. Liefde is ORDE. Zij is de enige. Er is geen andere liefde dan eigenliefde. Iets heeft iets lief dat op hetzelfde moment zichzelf is. Liefde is: alles in beweging én alles in rust.

### SYNAPS 4 - TWIJFELENDE ENERGIE

(Resonantie met Essentie 9)

---

Stijgen of dalen? Komen of gaan? Alles lijkt in dualiteit. Maar energie is niet-twee. Het maakt niet uit wat HET is, of wie ik ben, wat ik doe of niet-doe. Het lijkt zo echt, alsof ik kan kiezen. Alsof ik vrij zou zijn? Kijk, ik doe mijn arm omlaag. Ik sta op. Ik drink koffie. Ik ga naar boven. Ik bereik toch iets. Ik ben rijk. "Ik" ben het toch? "Ik" doe het toch? Maar is dit wel zo? Is het "mijn" keuze, of zijn het hersencellen in beweging? Kies ik voor wat ik denk, en wat ik daarna dan doe? En wat als het leven mij dwarszit, en mij zorgen baart, mij doet lijden, en mij genadeloos overvalt? Ik ben gedwongen tot een machteloos toekijken? Tot ik genadeloos en moe neerval. Tot ik mijn kruis wel moet gaan dragen. Alle vrede, vrucht, geweld, kwade zaken, lust, rust, gedachten, woorden, bewegingen, daden, ... alleen maar energie. Steeds weer gewoon als dat-wat-is. Niets "moet", want jij bent het al. Ik moet kiezen, en toch heb ik geen keuze. Ik twijfel. Of onder de massa bekendheid verwerven. Of alleen, als een kluizenaar, mij verborgen houden? Ik spring. Maar in essentie maakt het niets uit?

## SYNAPS 5 - RESONERENDE ENERGIE

(Resonantie met Essentie 14)

---

Een spiegelbeeld kan niet naar de eigen bron terugkijken. Daarom is de bron voor het spiegelbeeld een niet-iets, een leegte, en dus onbestaande. Daarom "zie" ik jou niet, als energie. Ik ben zelf ook slechts een weerspiegeling, een weerkaatsing van licht. Als ik naar de ander kijk, zie ik in feite jou, die ook mij is. *Elk volgt het hem verwante*. Water stroomt naar beneden, vuur laait op. Daaraan valt niet te twifelen. Ik vind steun. Ik krijg hulp. Het gaat mij voor de wind. Het is de aard van energie om vrij te stromen. Energie zoekt andere geladen energie, die hetzelfde lied laat weerklinken, die aaneen klontert, en vorm aanneemt. Het is een onzichtbaar trillen. En zo vind ik, zonder dat ik zoek, vanzelf wat bij me hoort. Het verschijnt. HET valt mij toe. Het komt op me af. Of niet. En dat is dan juist. Het is de ORDE van de tijd. Er is geen andere tijd dan die van de ORDE. Aan de oppervlakte zie ik overal conflict en chaos. Alles loopt door elkaar heen. Oppervlakkig bekeken is alles gescheiden en uit-een. Maar in de diepte ben jij; de onwaarschijnlijke, de eeuwige en enige universele en natuurlijke ORDE. Hier, op dit moment, is twijfel onnodig. Het is zo duidelijk geworden. Hier is nu een licht, een helderheid, een zekerheid. Niets gaat fout. Het gaat zeer goed. Het is correct en juist. Het komt in ORDE.

## SYNAPS 6 - OVERMATIGE ENERGIE

(Resonantie met Essentie 43)

---

Wie mens is, heeft een beeld van god. Dit beeld is dan een "iets" of een "niets". Dat maakt de mens verschillend van de andere diersoorten. Als ik echter god als mens zie, of met menselijke trekken en kenmerken, dan maak ik mezelf tot god, en dat is belachelijk. Zo'n god is een verzinsel, een hoogmoedige projectie van de mensheid op het goddelijke. De christelijke godheid of de persoonlijke godheid noemt men Alwetend, Algoed en Almachtig, zoals in de Bijbel, de Koran en andere zogenaamde Heilige Geschriften. Hij heet dan Jahweh, Allah, of gewoon God. Maar, zoals *Etienne Vermeersch* heel erudiet weet te beargumenteren, dit kan onmogelijk waar zijn. Een dergelijke god kan onmogelijk bestaan. *Er is ontzettend veel lijden in deze wereld. Lijden is, in moreel opzicht, niet "goed" te noemen. Mocht god daadwerkelijk Almachtig zijn, dan zou Hij dit lijden stopzetten. En de persoonlijke god is niet Algoed, omdat hij dit lijden toestaat? Of hij weet het niet, en dan is god niet Alwetend? Of hij kan het lijden niet veranderen, en dan is hij niet Almachtig?* Overmoed is geen moed. *Alles is ijdelheid en het najagen van wind*. Ik geef mij over en ik maak plaats voor het zelf. Ik trek mij terug. Ik ben te ver gegaan. Hoogmoed had mij beet. Ik zet een stap opzij. Het antwoord is duidelijk. *Ik weet niet alleen wat winnen is, maar ook verliezen. Ik weet niet alleen wat vooruitgaan is, maar ook achteruitgaan. Ik ga vooruit én ik trek me terug. Ik houd vast én ik geef op*. Ik verander naargelang het zelf het mij aangeeft. Ik verlies niet wat ik ben. Ik verlies niet mijn kern, mijn ware aard. Ik ben (niet).

Ik ben rustig, vol overgave, en gelaten draag ik de dingen die op mij afkomen. De concrete werkelijkheid valt op dit moment samen met het leven van elke dag. De dingen, en deze situatie, zijn een schijnbaar iets. Ze zijn een baren, een oplichten, een verzwaren, een opspannen en oprijzen, om daarna weer te verdwijnen. Maar in essentie is en blijft de Materie, ingrondeijk, altijd ener-GIE. Dàt-wat-is is dus de MAGIE van het levendige, van het bestaan, van het zijn zelf. Nu gaat het om de natuur, de spontaniteit, het ontvangende en receptieve in het leven. En ook over de materiële werkelijkheid, als een fysiek en feitelijk verschijnsel. Materie toont zich zowel in gezondheid als in ziekte, in rijkdom als in armoede. Het gaat in deze tijd om zowel de allerkleinste deeltjes, als om de planeet aarde, en alle andere planeten, sterren, zonnen en zwarte gaten. Alles wat de zintuigen denken te kunnen waarnemen ervaar ik nu als concreet en als een fysieke werkelijkheid. Ikzelf, als afgezonderde entiteit, zie mezelf als zichzelf, en als gescheiden van al de rest. Ik voel mij als een subject, een vorm, een werkelijk "mij". Terwijl, in feite, alles één is. Eenheid is de volkomen achtergrond, de vacuümkracht, de innige grond waar heel mijn bestaan op rust. De verschijnselen zijn broos als lucht, breekbaar als water en zacht als licht. De verschijnselen zijn de ik-droom van het ik-verhaal. Licht ziet dus licht, in de vorm van duisternis, als materie. Ingrondeijk is er echter alleen maar de totale leegte. De afwezigheid van een "ik" maakt het voor dat "ik" ontzettend lastig. Een "ik" wil namelijk "iets" zijn, en niet een "niets". Ik creëer daarom een ik-verhaal, en geraak ervan overtuigd dat "ik" een identiteit heb, dat "ik" over een vrije wil beschik, dat "ik" de controle moet behouden en dat "ik" de wereld vorm moet geven. Ik ben aan het "ik" verslaafd geraakt. Het is onmogelijk voor "mij" om dit "ik-verhaal" niet te geloven, om dit niet aan te nemen. En toch is het, in essentie, onmogelijk om gescheiden te zijn van het levendige. Maar het "ik" kan het leven niet bezitten, beheersen, voorzien, begrijpen of vasthouden. Alles "is", en is tegelijk een "is-niet". Dat is het wonder. Afscheiden-zijn (van de eenheid) is ook zijn. Het lijkt allemaal zo echt. Maar wie of wat zorgt ervoor dat ik nu ademhaal? Wie of wat doet mijn hart kloppen? De illusie van al het bestaande houdt mij vast in de droom van identiteit. Het "ik" is dus zowel de kwaal van alles waar het "ik" onder lijdt, als de kans op bevrijding, op ontwaken uit de droom van afgescheiden-zijn. Uit-een zijn is de dualiteit, terwijl het leven zelf niets anders is dan wat-het-is. In de duisternis van de materie is het licht van de ORDE. De massa heeft de macht in handen. De *mainstream* is bepalend. De natuur is allesoverheersend. Ik stel mij nederig en onzichtbaar op. In deze tijd ben ik receptief. Ik neem geen initiatief. Ik ben volgzzaam. Ik ben gelaten. Ik val niet op. Ik ben dienstbaar en zorgzaam voor mijn omgeving. Ik eis niets. Maar ik volbreng. De ik-wil heeft niets in de pap te brokken. Ik ben overgeleverd. Ik verdraag. Ik neem het aan. Ik offer op. Wat verschijnt is bij dit onderwerp mijn enige richtlijn, mijn anker en mijn rots. Wat mij toe-valt, is mijn natuur en leidstar. Ik hoef alleen maar open te staan en te ontvangen. Alles is mij genadig gegeven. Ik hoef alleen maar te zijn. Al de rest is larie en apenkool. Gewoon maar zijn. Dat is nu volstrekt voldoende.

## SYNAPS 1 – DE NOODZAKELIJKE NATUUR

(Resonantie naar Essentie 24)

---

In het zaad en in de kiem liggen al de vruchten en de bloesems. Het is de aard van energie om vrij te stromen, en dus kan energie alle vormen aannemen. Omdat energie vrij is, kan het zichzelf ook beperken, of inperken, en dus clusteren in contracties. Want eenmaal als de onzichtbare energie uitstroomt in het zichtbare is datgene wat wordt gezien onvrij. Net zoals een cirkel, eenmaal als cirkel gezien, niet de kenmerken van een vierkant heeft, en dus noodzakelijkerwijze zal rollen op een hellend vlak. Aan een appelboom zullen appels rijpen, en geen peren. Waarom is iets zoals het is? Omdat het dus precies "dit" is. Alles is de ORDE zelf. Meer valt er niet achter te zoeken. Het is volkomen oprecht, zoals het al is. En daarom is "alles wat-is" ook noodzakelijk "dat wat-het-is". Daarom ook is het begin van iets (een job, een huwelijk, een geboorte, enz.) in de kiem al het daaropvolgende. Regen valt en voelt daarna als nat. Zonlicht geeft warmte. Oorzaak brengt gevolg, volgens bepaalde natuurwetten. Althans, zo lijkt het aan de oppervlakte, aan de buitenkant, in de schijnbare causale tijd. Wil ik dus de toekomst zien, laat mij dan kijken naar het begin. En hoe minder ik mij op dit punt in de tijd meng –ook al heb ik geen keuze of ik al dan tussenbeide zal komen-, hoe minder ver weg ik ben van datgene wat-is. Moet ik dan machteloos toekijken op onrecht, dwaasheid en misbruik? Het toekijken of het niet toekijken is niet mijn keuze, maar een noodwendigheid. Dit te zien is al wakker worden, is al ontwaken uit de droom, is al liefde zonder voorwaarden. Zo wordt alles gedaan, zonder iets te doen of iets niet te doen. Instant is alles in een kosmische symmetrie. HET is een spel van verstrengeling. Het nu is een doorlopend één-zijn van het al. Ik ben helemaal vrij om wat dan ook te doen, ik kan toch niet anders.

## SYNAPS 2 – DE SPONTANE NATUUR

(Resonantie naar Essentie 7)

---

Cultuur is de dwingende natuur in de mens. Ik tracht orde aan te brengen. Ik structureer en disciplineer mijn leven en tracht zorgzaam en duurzaam om te gaan met de omgeving. *Maar wat heeft de natuur nodig te zorgen en te denken?* De natuur zorgt misschien wel voor zichzelf, uit zichzelf? Zonder mijn inspanning blijft de wereld toch draaien. Ik ben overbodig. Dat is duidelijk. Alles is zichzelf, uit zichzelf. Dat is de grootsheid van de natuur. In de aard van de aarde ligt het licht. In de duistere materie is energie werkzaam. En zelfs, zonder opzettelijkheid, ontwikkelt alles zich vanzelf-zo. Ik twijfel daarom op dit moment niet. Ik "moet" het doen, omdat ik niet anders kan. Dit in-zichzelf-geschapen-doel vraagt niet om analyse of chirurgie. Het is –of niet.

### SYNAPS 3 – DE VERBORGEN NATUUR

(Resonantie naar Essentie 15)

---

Ik doe de dingen omwille van de dingen zelf. Het is geen plicht. Er valt geen taak te volbrengen. Geen dwang of wil is aan de gang. Louter doen om het doen zelf. Daarom hoeft niemand te zien wat ik doe, wat ik al dan niet waard ben, wat ik denk of voel. Ik toon het als het de tijd van tonen is. Ik houd het verborgen als het de tijd van stilte is. Ik open een paraplu als het regent. Zonnecrème smeer ik op de huid als de zon fel schijnt. Wat ben ik met wat wereldse roem? Als het gebeurt, dan gebeurt het. Als er niets van terecht komt, dan is ook dat wat het is. Ik doe of ik doe niet, omdat "dàt" bij mijn aard hoort. Koffiedrinken is koffiedrinken. Koffiedrinken is niet-iemand die niet-iets niet doen kan. Koffiedrinken is dus ook niet koffiedrinken. Dat is duidelijk. Zo eenvoudig is het. Maar ik zwijg. Ik verberg het. Ik hou het wat stil. Al het werk en alle daden horen jou toe. Ik ben de dienstmaagd. Ik volbreng, net al iedereen, wat mij van meet af aan, en onbewust, sinds de eeuwigheid werd opgedragen. Er is geen ontkomen aan. *Verborgene lijnen!* Wat op mij toekomt is wat-is. En ik volbreng.

### SYNAPS 4 – DE STILLE NATUUR

(Resonantie naar Essentie 16)

---

Meer dan ooit houd ik mij stil. Ik behoed mij. Ik wacht. Ik verwacht. Soms opent het zich en verschijnt het leven. Soms sluit het zich en zinkt het weg. De schoot gaat open en dicht. Zoals de tijd het wenst. Het hart, de adem, de kosmos; het opent en sluit zich. Ik hap naar adem. Ik ben niet-ik. Het is alsof ik dood ben. Gevangen en opgesloten zit ik. Misschien ben ik wel zwanger van het nieuwe dat komen gaat. Soms gaat het mis. Ik ben gebonden en gesloten. Nu lijkt alles wel steriel, en vruchteloos; of soms omgekeerd, dus viriel en barend. Maar achter dit alles, diep verborgen, binnen-in, dààr gebeurt het. Daar zijn ook de vrienden, en is er de dans van heen en weer. Ik zing dan ook. Alleen. En ik vier feest. Maar voor de wereld en de anderen sluit ik mij op dit moment helemaal af. Ik houd mij stil. Ik volbreng, op de achtergrond. Leven en dood staan nu heel dicht tot elkaar.

## SYNAPS 5 – DE BESCHEIDEN NATUUR

(Resonantie naar Essentie 8)

---

Het is in ORDE. Geen zorgen. Geen vrees. *Het echte heersen is dienen.* De werkelijkheid is diep en zinnig. De structuur van het al is simpel en duidelijk. HET laat geen sporen na. HET is zowel het bestaande als het onbestaande. In zoverre ik zie dat het niet om mezelf draait, maar om de achtergrond, in die mate ben ik vrij. Het is een noodwendig zien, een gave, een gift. En als ik HET niet zie, dan is die blindheid de droom van elke dag. Als ik noodwendig zie dat alles in ORDE is, in die mate ben ik innerlijk vrij, en ben ik uit één stuk, en is het absoluut niet nodig om opzettelijk naar voor te treden en iets te ondernemen. Discreet houd ik mij nu op de achtergrond. In de mate dat ik onzichtbaar ben, zo te meer word ik ongewild gezien en gevraagd. Ik verlies mij in de innige schoonheid van het ingrondelijke. Ik verlies mij in een glinstering van tederheid. Al wat buiten mij lijkt te staan, is wat ik bemin. Al wat ik bemin, lijkt niet meer buiten mij te staan. Ik breng alles bij-een. Ik sta het al toe. *Ik vraag niets. Ik weiger niets.* Ik stroom vrijelijk uit. Ik verbind mij met wie ik ontmoet. Ik begrijp hen en zij begrijpen mij. Ik ben volkomen gelukkig op dit moment. Ik treed niet naar voor. Ik hou mij rustig en ik val niet op. Ik gebruik niet te veel woorden. Ik sta vol verwondering in het leven en ik zie wat jij op mijn pad brengt en mij geeft. Ik ben dankbaar voor al wat-is. Ik kijk alleen maar. Dat is voldoende.

## SYNAPS 6 – DE VECHTENDE NATUUR

(Resonantie naar Essentie 23)

---

Soms, als ik weer eens vechtend mijn ego van voeding voorzie, en ik kwaad en geagiteerd in de wereld sta, dan vergeet ik jou, en denk ik, net als Icarus, dat de zon in mijn bereik is. Ik woeker als een ziekte. Ik bloed. Het leven dwingt mij naar omlaag. Als ik denk dat geld, macht en mijn persoonlijke daden de oorzaak zijn van slagen, van succes, dan droom ik alweer. Als ik mij op dit moment laat verleiden tot provoceren, tot eigenzinnigheid en vechten, dan ben ik verloren. Dan zal ik de oorzaak en de schuld buiten mij leggen en projecteren op de schijnbare andere. Sterker is het nu om terug te treden, en het gevecht te staken, en los te laten. Er valt niets te winnen, maar alleen maar te verliezen. Ik hou ermee op. Ik stop. Hier loopt de weg op zijn einde. Hier stopt het vrij definitief. Ik zie de duisternis niet. Alleen als het licht er is, stel ik vast wat eerder duister is. Elk hoogtepunt moet omslaan in zijn tegendeel. Elke eenzijdigheid is een ziektebeeld; weemoed, depressie en onbehagen. Ik had mij opgeblazen en mij jou toegeëigend. Een prik was voldoende, Verweesd en verdrietig blijf ik verstomd staan. Eén woord, één daad, één blik, en jij bent er gelukkig weer. Dromen is altijd een toestand van slapen. Ik laat volledig los. Ik laat HET. Ik ontwaak.

Heftige emoties bepalen de tijdsgeest op dit moment. Het is alsof licht en duisternis zich willen vermengen. Het lijkt erop dat ik het onmogelijke wil bereiken. En ook voel ik weemoed en nostalgie. Ik kan niet zeggen dat ik mij slecht of goed voel. Wat ik voel is een ongrijpbaarheid en een machteloosheid. Dat elke mens zijn plaatsje verdient, staat buiten kijf. Het is niet aan mij om dit te beoordelen. Het is gewoon dat ik mijn eigen positie niet goed kan inschatten. Waar ga ik heen? Hoe moet het verder? Ik weet alleen dat de beste houding nu is dat ik mij inhoud. Ik kan geen knopen doorhakken. Het lijkt wel of elke keuze achteraf gezien een foute zal blijken te zijn. Het is alsof iets op mij afkomt, maar het is er nu net nog niet. Daarom hou ik mij gedeinsd. Er is sprake van spanning. En deze houdt een belofte in. Ik denk dat ik hulp nodig heb. Misschien zoek ik best een vriend, coach, een therapeut, een dokter, een advocaat of een leraar. Ik weet het niet goed. Het voelt of iets in mij zich wil ontladen, zoals bij een onweer. Het leven is nu één chaotisch allegaartje, waar kop noch staart aan te krijgen valt. Ik zou willen dat anderen het voor mij oplossen. Ik zie het op dit moment niet. Ik vind geen rust. Ik moet scheiden en weer bijeenbrengen. Ik lijk wel een goochelaar, een illusionist of een alchemist. Ik kan het niet van mij afduwen, ontkennen of verdringen. De onbewuste autonome krachten zijn er. Het onbewuste neemt mij onder handen. Als ik mij vandaag probeer te herinneren wat ik vijf jaar geleden heb gezegd of gedaan, precies op dezelfde dag en hetzelfde uur, dan weet ik dat niet meer. Het is onbewust geworden. Of als ik probeer te weten hoeveel stappen ik vandaag heb gezet, of hoeveel keer mijn hart vandaag heeft geklopt, ik moet het antwoord schuldig blijven. Ik weet het niet (meer). De gebeurtenissen, maar ook de gedachten in mij, en mijn daden, ontgaan en ontglippen mij voortdurend. In feite wordt mijn bewust handelen onbewust aangedreven. Mijn aandeel is nietig. En toch neem ik het zo ernstig op, en ben ik bezwaard in mijn gemoed. Ik weet niet of het waar is wat ik voel. Ik wil mij opnieuw verbinden met het diepe, het verborgene, het niet-gekende oorspronkelijke. Maar wat ik nu voel, is natuurlijk ook bron, en in leven zijn, en ook datgene waar ik in feite naar verlang. Het voelt alsof een nieuwe geboorte zich aan het voltrekken is, maar die (b)lijkt ook een vorm van sterven te zijn. Ik verbind mij weer door te associëren, door samen te brengen, dus het bestaande en het onbestaande aaneen te rijgen. Ik ga vanaf nu mijn schijnbare eigen weg. Ik twijfel, ontrafel, analyseer en verenig. Het valt mij zwaar. Ik pieker. Maar verder hou ik mij ook kalm, en ik neem geen enkel initiatief. Ik doe wat gedaan moet worden. Meer niet. Minder niet. Ik hou mij aan de dagelijkse plichten en de eerder gemaakte afspraken. Alle begin is moeilijk. Maar ik ga geduldig verder op het ingeslagen pad. Ik ben onzeker en bang, maar dat is in deze tijd, en bij dit onderwerp, of bij deze vraag, van cruciaal belang. Ik moet het niet allemaal zelf willen doen. Ik moet het niet willen beheersen of controleren. Dat gaat gewoonweg niet. Ik moet niet vooruit stormen en erin gaan vliegen. Ik wacht nog af. Zachtjes aan ontrafel ik de situatie. Ik ben op mijn hoede. Voorzichtig overweeg ik de dingen, en zet de verschillende mogelijkheden naast elkaar. Ik hoef mij niet op te jagen. Ik heb alle tijd.

## SYNAPS 1 - AARZELEN

(Resonantie met Essentie 8)

---

Ik steek de grens niet over. Ik neem geen risico's. Is het de geboorte van iets nieuws, en dus de dood van het oude? Of is het nieuwe al dood bij voorbaat, of is het in feite niet nieuw? Is het oude wijn in nieuwe zakken? Of nieuwe wijn in oude zakken? Steeds weer hetzelfde liedje. Is het weer van dat? Is het een vergiftigd geschenk of een unieke gift? Ik hou mij gedeinsd. Ik kan niet ineens alles veranderen. De vrucht op het veld van de boer groeit niet sneller door eraan te trekken. Langzaam komt er verandering op gang. Daarom overweeg ik het een na het ander. *Laat ik verder vliegen op de vleugels die ik al heb.* Laat ik verstevigen wat al bestaat, zodat ik daarop verder kan bouwen. Rome is niet in één dag gebouwd. Ik aarzel, en dat is terecht. Ik ben zeker van mijn stuk, maar niet opzichtig. Kan ik zien dat het individuele slechts in zoverre tot zijn recht komt als dit het collectieve niet in de weg staat? Kan ik zien dat alles wat bewust is geworden, geworteld ligt in het onbewuste, en is voorbestemd?

## SYNAPS 2 - VERLEIDINGEN

(Resonantie met Essentie 60)

---

Ik twijfel en ik ben onzeker. Ongeduldig wil ik toch vooruit. Hoe kan ik mezelf aan banden leggen? Ik kan dit beter doen. Mij inhouden. Er zijn immers zoveel wegen die ik kan begaan. Maar het duurt mij allemaal veel te lang. Ik wil openbreken. Ik wil het oplossen. Ik wil toegeven. Ik voel mij overmatig onmachtig. Alles in mijn leven lijkt vast te lopen. Er komt maar geen beweging in, en hoe hard ik ook duw, de terugslag is altijd zwaarder dan de eigen kracht. Dus overweeg ik toch de stilte. Wat ik ook doe, het lijkt altijd voortijdig te zijn. Het is moeilijk, en wat ik doe, wordt door anderen niet gezien, afgewezen, of zo geïnterpreteerd dat ik er slecht uitkom. Ik probeer dit tegen te werken, en door te drukken, maar ik bots tegen mijn eigen grenzen aan. Pas als de juiste tijd daar is, kan ik slagen. Ondertussen keer ik terug tot de Gulden Regel en tracht ik het evenwicht te bewaren, kalm te blijven, en mij te beperken tot wat echt heel duidelijk en mogelijk is. Elke neiging tot forceren is bij voorbaat gedoemd om te mislukken. Het is een verloren inspanning. Het wordt toch niet erkend. Ik laat mij er niet toe verleiden. Ik hou het bij het oude.



### SYNAPS 3 - VERDWALEN

(Resonantie met Essentie 63)

---

Wat ben ik een dwaas in mooie kleren. Ik ben momenteel geheel en al de weg kwijtgespeeld. Nochtans dacht ik dat ik verstandig was. Als het denken als een god wordt aanbeden, dan loopt het blijkbaar altijd weer fout. Het denken alleen is onvoldoende. Mooie plannen zijn niet identiek aan een effectieve uitvoering. Zoals het nu is, op dit moment, zo is het al voldoende. Zo kan ik het er beter bij laten. Ik voel de sterke drang tot actie. Maar ik hou me heel erg in. Toch sluimert er ook een onbehagen, een twijfel en een waarschuwing. Ik vind niet wat ik zoek. Ik kan het contact niet aangaan. En als ik zoek, vind ik het niet. Ik heb geen enkele houvast. Wat ik voel is toch ook vaag en leeg. Wat ik wil is onbestemd. Wie kan mij helpen? Ik versta wel de tijdsgeest, en daarom hou ik mij afzijdig. In het beste geval zoek ik hulp bij een kenner, een expert of specialist. Dat zou al voldoende kunnen zijn. En ook al ben ik verdwaald, het is op dit moment toch de juiste weg. Het kan niet anders zijn, zoals het nu is. Er is eventjes echt geen andere mogelijkheid.

### SYNAPS 4 - VERENIGEN

(Resonantie met 17)

---

Ik wacht. Misschien nodigt iemand mij uit. Misschien ben ik zelf wel de adviseur voor een ander? Toch bied ik mezelf niet aan. Wie mij wil, moet mij uit zichzelf benaderen. Ik ben op dit moment een betrouwbare gids. Mijn tijd is gekomen. Ik handel als jij het wil. Ik kom bij je. Ik sta je bij. Het is zover. De steun die ik zelf nodig heb, vind ik dan ook. Waar iemand mij nodig heeft, daar ben ik. Het is mooi, en liefdevol. Ik kan anderen helpen om hun behoeften in te vullen. Ik weet ook zelf waar ik behoefte aan heb. Ik verenig. Ik voel mij thuis komen. De tijdsgeest is vol van liefde. Omdat ik volgzzaam ben, volgen anderen mij. Ik volg mijn dromen, idealen en datgene wat ik als "goed" beschouw. Ik ben rustig en bedaard. Het is voldoende. Ik volg een ideaal. Dat houdt mij overeind. Ik ben gelukkig. Ik voel waar het naartoe zal gaan. Vol vertrouwen kijk ik vooruit. En zonder te forceren bereik ik wat ik wil. Is dat niet mooi? Ik mag er volledig op vertrouwen.