

Landen op aarde

Vorbij angst en overleving

Colofon

ISBN: 978 94 6365 742 6

1e druk 2025

© 2025, Riet Okken

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Andere boeken van Riet Okken:

Gesprekken met mijn grootmoeder, een oude wijze vrouw

De kracht van de bestemming

Met de stroom mee

Licht zijt gij en tot licht zult gij wederkeren

De bevrijdende kracht van emoties

Lichtpuntwerk, de liefdevolle ontvangst van onze emoties

Jezus ontsluiert

www.rietokken.nl

E-mail: rietokken5@gmail.com

Riet is beschikbaar voor online coaching met astrologie en Human Design

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Landen op aarde

Voorbij angst en overleving

Riet Okken



Ik ben dankbaar voor Janet in mijn leven.
Een oude bekende uit vele levens.
Zij heeft mij in dit proces gesteund en voor me gezorgd.
Zij is mijn getuige.

Als je vruchten wilt oogsten in je leven,
moet je als een zaadje
de diepe duisternis van de aarde binnengaan.
Daar de levenskracht vergaren
en het licht laten geworden

Inhoudsopgave

Inleiding	9
1. Landen op aarde	13
2. Mijn geboorte en een draaikolk	27
3. De angst omarmen	53
4. Controle, beheersing en dissociatie	87
5. Veiligheid, houvast en moed	104
6. Aarding en thuiskomen in je lichaam	110
7. Je eigen ritme en energie	126
8. Van houvast naar verbinding	139
9. Je verbinden met je onderbewuste	162
10. Schatzoeken in je onderbewuste	177
11. Onmetelijke ruimtes	192
12. Voorbij aan angst en overleving	201
Bronvermeldingen	225

Inleiding

Je gaat een weg en het was je vrije wil dat je eraan begonnen bent. Ook al weet je het zelf niet meer. Je bent geroepen door jezelf.

Gustav Meyrink

Het is met een zekere schroom dat ik mijn ervaringen van de afgelopen jaren via dit boek deel. Informatie met elkaar delen, ook hele persoonlijke, zie ik als een van de belangrijkste pijlers van onze gezamenlijke bewustzijnsevolutie. Het gaat om delen van wat ons beroert. Het gaat om onze deuren te openen, zodat we elkaar kunnen inspireren en van elkaar kunnen leren. Educatie, van het Latijnse *educō*, betekent: naar buiten brengen van wat in je is. Ik ga dat in dit boek doen, zodat jij, lieve lezer, je eigen ervaringen kunt herkennen in de mijne en die van jou eventueel kunt gaan herinneren. Iedereen heeft hele specifieke en unieke herinneringen. Ieder mens is in wezen een cel vol herinneringen met eigen rijke ervaringen. Deze met elkaar delen, verrijkt ons gezamenlijke bewustzijn. Mijn aandeel bestaat erin het thema 'emoties' tot op de bodem te leren kennen en uit te diepen. Vooral de bevrijding van al die emoties en hoe je dat doet, is mijn bijdrage. 1) Dat uitdiepen gaat bij mij altijd via mijn eigen ervaringen. Alle theorie en visie diep ik op uit mijn eigen bodem. Dat maakt dat mijn psychologie van persoonlijk naar algemeen gaat en dat ik, vooral in dit boek, ook veel laat zien van mezelf. Toen ik ooit een goeroe volgde, werd ik verliefd op hem; niet op hem als persoon, maar op zijn combinatie van kwetsbaarheid en kracht. Dat is wat ik destijds in mijn veertiger jaren in hem – en ik heb het hier over Osho – zag en voelde. Dat is wat ik in mezelf volledig wilde realiseren. Volledige kwetsbaarheid en volledige kracht. Hij was de spiegel die ik toen nodig had. Mijn kwetsbaarheid én mijn kracht laten zien en nergens meer bang voor zijn. Naar buiten brengen wat in mij is en leeft en voorbij alle angst komen. Om dat te bereiken, moest ik alles van mijn angstige kind vanbinnen onder ogen zien en verwerken. Ik heb dit boek dan ook samen geschreven met het kind dat ik ooit was en ik hoop dat haar ervaringen jou als lezer zullen helpen je eigen kind te hervinden. Want het geheelde kind in ons draagt alle wijsheid en kracht, alle vitaliteit en levensvreugde in zich. Bij het kind in ons ligt de hoop op een nieuwe wereld met meer puurheid, speels-

heid en levensvreugde. Dat is waar heling van trauma over gaat. 'Als je niet wordt als kinderen, dan zul je het Koninkrijk niet binnen kunnen gaan.' (*Matteüs 18:3*) En dat Koninkrijk is ons ware zelf, dat ver voorbij ons kleine angstige ikje is. Het is de stem vanbinnen, die ons leidt, die ons eindeloos liefheeft en van wie wij de instrumenten zijn. Het is ons toekomstige zelf, totdat we ons met haar verbinden. Zij gaat ons voor. Aan ons om naar haar te luisteren. Ooit zei mijn kleine nichtje Marieke, toen onze familie eens bij grote uitzondering in een kerk was beland, tijdens de preek van de dominee: 'Tante Riet, weet jij wel wie God is?' Toen ik zei dat ik dat niet echt wist, zei ze: 'Het is een heel zacht stemmetje vanbinnen.' Dit kind van destijds vijf jaar was nooit aan enige christelijke beïnvloeding blootgesteld. Het kwam puur vanuit haar eigen Bronweten. Dat weten weer opdelen, is waar het in dit ondermaanse allemaal om gaat.

In grote lijnen beschrijf ik in dit boek het proces van landing op deze planeet, dat vanzelfsprekend lijkt maar het niet is. Ik verhaal over de angsten die we allemaal min of meer tegenkomen op deze aarde. Hoe we vanuit een andere dimensie zonder een fysiek lichaam op een aarde plonsen die op dualiteit is gebouwd en dat betekent weerstand en beperking tegenkomen. Hoe we onze angsten kunnen omarmen en verwerken en hoe verbindingen ons kunnen helpen te landen. En hoe we ten slotte door verwerking van onze angsten en de emoties die daar vaak onder schuilgaan, een leven kunnen leiden waarin angst niet meer de hoofdrol speelt, maar er veiligheid in onszelf gevonden is. Dan kunnen en durven we met onzekerheid te leven, zonder een vast ijkpunt en houvast.

We leven nu in een tijd waarin onze Zon een maximum laat zien met zonnevlammen en noorderlicht, waardoor enerzijds ons bewustzijn enorm gestimuleerd en verhoogd wordt, maar anderzijds, door onze massale onwetendheid, oorlog en conflict ook oplaaien. Juist daarom is het zo belangrijk onze eigen stoep schoon te vegen en ons te aarden en te grondvesten in wie we wezenlijk zijn: kinderen van het licht én van deze aarde. Daartoe is veel genezingswerk nodig, omdat we een veelvoudig getraumatiseerde mensensoort zijn, dat een lading aan achterstallig emotioneel onderhoud te doen heeft, vanwege de vele traumatische ervaringen die we op deze planeet samen en al eeuwenlang hebben meegemaakt: overstromingen, aardbevingen, vulkaanuitbarstingen, ziekte en oorlog en, al meerdere keren, bedreigd met uitsterving. De emoties, en

vooral de angst van deze extincties, zitten nog ergens ongeweten in onze cellen. Ons persoonlijke en collectieve onbewuste staat er bol van, met meestal onbewuste gevolgen voor onze psyche en ons lichaam. Deze te verkennen en waar mogelijk zoveel mogelijk te helen, is het pad dat in deze tijd mogelijk is. Dit boek is mijn ervaring daarmee en mijn oproep daartoe.

Een synchroon proces

Mijn persoonlijke proces verloopt min of meer synchroon aan de grote veranderingen die sinds begin 2020 in de wereld plaatsvinden. Op collectief niveau wordt de wereld dan overspoeld door een waanzinnige angst voor een virus, dat overheden wereldwijd proberen te beheersen. In de structuren van de wereld vinden grote veranderingen plaats. Na de angst voor een virus, wordt de angst voor een verandering van het klimaat uitvergroot, met angst voor stikstof, CO² en fossiele brandstoffen in het kielzog. Ook de angst voor oorlog laait op door escalerende oude conflicthaarden. Ja, zelfs apocalyptische angsten voor een zeker einde van onze tijd hier op aarde worden hierdoor aangewakkerd.

Astrologen zagen al van verre dat er iets groots aan zat te komen, zonder precies te weten wat dat zou kunnen zijn. De planeten en de sterren beïnvloeden ons door magnetisme. Alles is met elkaar verbonden en wij maken daar deel van uit. Als een planeet ergens aan je blauwdruk, je horoscoop, raakt, heeft dat effect, net als dat wanneer het regent je nat wordt. Als de planeet Pluto of Saturnus langskomt, zul je iets onder ogen moeten zien. Dat kun je op twee manieren doen: met bewustzijn of onbewust. Als je deze krachten uit de weg gaat, komen ze van buitenaf je iets vertellen, door scha en schande, met vallen en opstaan. Als je luistert en er een innerlijk bewustwordingsproces mee aangaat, versterken ze je groei en bevrijding. Daar ligt een keuze. Daarom kan een uitleg van je horoscoop zo behulpzaam zijn. Het kan onnodige klappen voorkomen en je helpen deze boodschappers innerlijk te verstaan. Mij heeft het in elk geval enorm geholpen op mijn pad. In de loop van mijn leven hebben meerdere astrologen me waardevolle informatie gegeven, totdat ik het zelf ging bestuderen.

Op 12 januari 2020 stonden de Zon en de planeten Pluto, Saturnus, Mercurius en even later Jupiter samen in dezelfde graad in het te-

ken Steenbok en vielen toen precies op mijn astrologische Zon en op mijn tweeënzeventigste verjaardag. Het was een unieke samenstand, een zogenaamde triple conjunctie van met name Saturnus, Pluto en Jupiter, die in duizenden jaren niet eerder zo is voorgekomen. 2) Het was het kosmische startsein van gigantische veranderingen in de wereld, zoals we dat nu voor onze ogen zien ontvouwen. De planeet Pluto is de sterkste van deze drie en staat voor diepe, grondige transformatie. Saturnus heeft te maken met structuur en Jupiter maakt alles groter. Voor astrologisch geïnteresseerden heb ik verdere uitleg in een noot achter in dit boek vermeld. 3)

Ik vroeg me af wat deze conjunctie voor mij zou gaan betekenen. Welke angsten zou ik in mezelf tegenkomen? Ik had geen idee, maar wist wel dat ik iets heftigs tegemoet zou gaan, een diepe transformatie, ook al heb ik al vanaf vrij jonge leeftijd stevig 'aan mezelf gewerkt' via allerlei therapieën, trainingen en opleidingen tot psychotherapeut.

Dit boek is gelardeerd met ervaringen die ik op mijn individuele niveau beleefde. Ik deel deze persoonlijke ervaringen hier, omdat ik ervan overtuigd ben dat velen met mij deze jaren ook met intense ervaringen worden geconfronteerd. Ieder op eigen manier en met eigen geschiedenis. Ook laat ik in het vervolg zien wat het door mij ontwikkelde Lichtpuntwerk praktisch betekent. Hoe je ook zonder therapie, als een manier van leven, je kunt bevrijden van allerlei ballast: Overgave aan alles wat je lichaam en je ziel je tonen. Luisteren naar de signalen. Vage gevoelens uitvergrooten om zo beter de emoties die eronder schuil gaan te doorvoelen, om herinneringen te wekken en je bewustzijn daarmee te vergroten. Je natuurlijke werkwijze herstellen. Naar je dromen luisteren als boodschappen van je ziel. Volstrekt eerlijk met jezelf zijn. Ik hoop dat mijn verhaal je inspireert om je eigen verhaallijn te vinden en te erkennen.

1. Landen op aarde

Voordat je van jezelf kunt houden, moet je je zijn in de wereld en in je lichaam omarmen. Eerst moet je daarvan gaan houden, dan pas kun je de liefde voor jezelf vinden.

Ra Uru Hu

De titel van dit boek zou kunnen suggereren dat ik in mijn leven moeite heb gehad om te landen op deze aarde en het aardse leven te omarmen. Niets is minder waar. Ik heb altijd met plezier – uiteraard met ups en downs – geleefd en een boeiend leven geleid en nog steeds. Altijd nieuwsgierig naar een nieuwe stip op de horizon. En toch klopt deze titel met wat ik in dit boek als proces ga beschrijven. Hoe zit dat?

Sinds Freud weten we dat we een onderbewuste en een bewustzijn hebben. In ons onderbewustzijn huizen onze genetische en psychische inprentingen en onze voorouderlijke en karmische inhouden uit vorige levens. Het is alles waar we in eerste instantie niet bij kunnen, maar waar we meestal pas later in ons leven enigszins bewust van kunnen worden. Daar huist alles wat we nog niet kennen, onderdrukt, verdrongen, onteigend of ontkend hebben. Meestal is dit onderbewuste de baas in ons leven, omdat het veel groter is dan het deel bewustzijn. Het omvat alle patronen die we van onze voorouders hebben meegekregen, zowel genetisch als dat wat van generatie op generatie is aangeleerd. Het omvat ook ervaringen die we in vele vorige levens hebben opgedaan, zowel de negatieve als de positieve. Bovenal en het meest bereikbaar huist in ons onderbewuste alles wat we in de baarmoeder en in onze kindertijd meegemaakt en beleefd hebben. Dat onderbewuste is dus een gigantisch reservoir aan informatie. Het is meestal te veel om het ons te herinneren, omdat ons dat zou verhinderen om ons leven in het hier en nu op te bouwen en te leven. Wetenschappers noemen dit deel *junk-DNA*, maar het is geen junk, geen rommel, maar een belangrijk onderdeel en bouwsteen van ons DNA en dus van ons leven.

Dit onbewuste is niet alleen een opslagplaats van al ons trauma, zowel individueel als collectief, maar is ook de creatieve bron van alles wat in ons bewustzijn komt. De Zwitserse psychiater Carl Jung noemt het on-

derbewuste: onze oorspronkelijke geest. Het is de primaire matrix van waaruit onze menselijke soort zich tot bewustzijn geëvolueerd heeft. In onze gemeenschappelijke wonden is het Licht van bewustzijn te vinden. Onze trauma's en neuroses stuwen ons voort en maken ons wakker en bewust. Dus laten we ze omarmen.

Via verwerking kunnen we het slapende en verstoorde DNA weer wakker schudden en tot leven wekken en daarmee al onze mogelijkheden. Dat DNA is voor iedereen verschillend en geheel uniek. Je zou kunnen zeggen dat elk mens een brokstuk, een vonk van het grote geheel is. Het biedt enorme mogelijkheden en laat zien hoe complex wij zijn. Dat onderbewuste heeft een enorme invloed op ons gedrag en vooral ook op ons lichaam. Ik ben ervan overtuigd dat ziekte geen toeval is en geen ongelukkig noodlot, maar dat alle ziekte en ongemak in ons lichaam voortkomt vanuit dat onderbewuste reservoir. Vooral als het onbewuste en bewuste deel niet enigermate met elkaar verbonden zijn. We hebben geen invloed of macht over dat deel van ons. We kunnen het ons hooguit stap voor stap gaan herinneren en verwerken. Maar daar zit een grens aan, omdat het bewustzijn eindeloos is. En voor ieder ligt die grens ergens anders. Alles hangt af van met welke blauwdruk je dit leven bent binnengegaan en welke levenservaringen je in deze incarnatie nodig hebt voor je zielsontwikkeling.

In dit boek laat ik zien wat er zoal in ons leeft aan complexiteit. Het meeste in ons is niet beschikbaar, omdat er te veel oud zeer op zit. Het is nog maar sinds ongeveer honderd jaar dat we deze rijkdom in ons kunnen opdelen. Tevoren stond de dagelijkse overleving centraal. Sinds kort hebben we extra ruimte, bewustzijn en kundigheid om voorbij overleving te gaan en aandacht te geven aan wat er in ons leeft. We zijn onderdeel van een lange geschiedenis en deze geschiedenis zit in onze cellen opgeslagen, ook al hebben we er geen weet van. We zijn zoogdieren en tegelijk wezens met zelfbewustzijn. Het klinkt voor sommigen wellicht vreemd dat we lid van de zoogdierenfamilie zijn, maar het betekent niets anders dan dat wij, net als de andere zoogdieren, gezoogd worden met melk van onze moeders, warmbloedig zijn en haren hebben. Het betekent dat we vanaf het begin afhankelijk zijn van onze moeders, met alle gevolgen van afhankelijkheid, gebondenheid en invloed van dien. Ook zijn we bij onze geboorte geen onbeschreven blad. Onze ziel komt ergens vandaan en is eeuwenoud. Ze komt uit regionen, dimensies, waar we meestal geen weet van hebben. We zijn een zoogdier en een ziel

die een aardse ervaring beleeft. Het is een hele kluit om deze twee aspecten van ons te verbinden.

Het grote dilemma van ons leven als mens is dat we een heel bijzonder bewustzijn hebben, dat echter vastzit in een dierlijk lichaam. Er is een oerbewustzijn waar alles op aarde en in de kosmos deel van uitmaakt, van mineralenrijk en plantenrijk, dierenrijk en mensenrijk tot aan de verste planeten en sterren. Wij mensen hebben in tegenstelling tot planten en dieren het vermogen om naar onszelf te kijken en op alles te reflecteren. Deze combinatie van alles maakt dat we best ingewikkeld geworden zijn. Bovendien dragen wij allemaal een gigantische lading aan trauma met ons mee: ervaringen van geweld, oorlog en conflict, van liefde en liefdeloosheid, van macht en onmacht. Door trauma's zijn wij gefragmenteerd geraakt. We zijn ongeweten in stukken uiteengevallen. De volwassene en het kind in ons kennen elkaar vaak niet meer. Dat is ook een belangrijke splitting. Daarnaast is het voor de meesten van ons lastig om verbinding te voelen met onze grotere ziel, ook wel het hogere Zelf genaamd. Het is dat deel in ons dat niet op aarde geïncarneerd is, maar in een andere energetische dimensie verblijft. Ook elk orgaan in ons heeft een eigen bewustzijn en is vaak losgeraakt van het geheel. Innerlijke vrede ontstaat als we alle delen in ons weer kunnen gaan verbinden. Dat is het opus van traumaheling dat we in deze tijd te doen hebben. Uiteindelijk gaat het erom dat we de liefde voor onszelf weer vinden. Door eeuwenlange godsdienstige indoctrinatie zijn we deze basis min of meer kwijtgeraakt. Onze eigen kracht en wijsheid werden en worden op God en goden geprojecteerd en wij mensen waren 'zondaars geneigd tot alle kwaad'. Ook vele levens van trauma, scheve schaatsen, schuldgevoel en schaamte spelen hierbij een grote, vaak onbewuste, rol.

In het vervolg van dit boek ga ik het over al deze aspecten hebben. Wat we verdrongen hebben uit onze kindertijd, patronen van voorouders en soms een uitstapje naar een vorig leven.

We zijn dus fundamenteel gespleten tussen onbewust en bewust, totdat we onszelf heel maken en ons verbinden met delen in onszelf waar we voorheen geen weet van hadden.

Deze complexiteit maakt dat ons echt aarden op deze planeet geen sinecure is en veel lagen kent. Het lijkt allemaal zeer vanzelfsprekend dat we hier zijn. Aan de oppervlakte lijkt het allemaal gewoon, maar in diepere lagen van onze ziel spelen zich vaak processen af die het

thema aarding vele gezichten geeft. We raken ons gevoel van een natuurlijke landing vaak kwijt, omdat we al heel jong in ons hoofd gestuurd worden, weg van ons lichaam, weg van onze moeders en van Moeder Aarde. Hoevelen voelen zich in de diepte niet een vreemdeling in een vreemd land, terwijl men aan de oppervlakte meedoet en zich aanpast, ook al is het soms tegen heug en meug. In het vervolg nemen we al deze aspecten onder de loep.

Verwerking in lagen

Doorleef alle emoties en ga erdoorheen tot het diepste diep, en aan het einde van dit alles zul je jezelf in harmonie vinden.

Degenen die mij en mijn andere boeken kennen, weten dat emotionele verwerking centraal staat in mijn werk als schrijver en psychotherapeut, alsook in mijn eigen leven. Emotionele verwerking zie ik als een centraal proces om in de stroom van ons leven te komen en te blijven. Emotie komt van het Latijnse *emovere*, dat 'in beweging brengen' betekent. En dat betekent dat je je voortdurend kunt ontwikkelen en ontvouwen. Letterlijk je openvouwen, zodat heel je rijkdom en zijn tevoorschijn komt in je leven. Doordat echter de bovengenoemde educatie meestal opgevat werd – en vaak nog steeds wordt – als vorming, training en kneding van een kind, is er een tegendraadse ontwikkeling ontstaan van dichtvouwen en aanpassen. En dus van trauma en stilstand. Deze twee tegengestelde bewegingen geven strijd en conflict in ons leven. Waar pas ik me aan mijn omgeving aan en waar leef ik met mijn unieke eigenheid en talenten? Emotionele verwerking is daarop mijn antwoord en volstreekte eerlijkheid met jezelf. En dat betekent ongedaan maken wat niet 'ik' is, wat niet bij me past en wat me niet dient. Dat is het proces dat ik Lichtpuntwerk heb genoemd. Je eigen licht weer vinden. Hoe kan het dan dat ik nu nog steeds dingen uit mijn vroege jeugd tegenkom, die niet of onvoldoende verwerkt blijken te zijn? Het was een vraag die ik me aan het begin van dit proces stelde. Nu heb ik er wel een antwoord op en dat is drieërlei. Ten eerste kent verwerking vele lagen. Als we de wederwaardigheden van het leven niet verwerken, raken we verstopt en loopt ons levensspoor dood. Eerst is er meestal een mentale verwerking, door inzicht in wat er gebeurd is, door te zien welke mechanismen er

speelden en welke relaties daarbij betrokken zijn. Daarna is emotionele verwerking van groot belang, wil verwerking effectief en heilzaam zijn. Hierbij gaat het om het alsnog concreet uiten van woede en verdriet om wat gebeurd is.

De derde laag gaat over de verwerking op het niveau van het lichaam. En het lichaam komt altijd achteraan. De stress uit het lichaam kwijt-raken, voor zover dat nog niet gelukt is met de emotionele verwerking. Het gaat hierbij niet alleen om ontspanning in de spieren, maar ook om het bevrijden van de inprentingen in de organen, de botten, de hele lichaamsstructuur. Deze laag is het lastigst en komt meestal als laatste.

*Ons lichaam heeft een eigen taal,
in braille geschreven.
Zienden lezen haar.
Denk niet medisch.
Kijk en voel,
met aandacht en liefde.
Onze tempel.
Weet je nog?
In mijn lijf zit wat ik vergeten ben.*

Mijn innerlijk werk van de laatste tijd heeft zich vooral op dit laatste niveau afgespeeld. Diepe inprentingen en emoties die in mijn organen zijn opgeslagen, speelden een grote rol. Mijn botten en spieren, mijn gal en lever, mijn hart en longen en ook mijn nieren. Nergens ziek, maar wel veel moeheid. Vermoeide organen. Als ik al bang was voor bijvoorbeeld mijn hart kreeg ik vanbinnen steevast te horen: denk niet medisch. Het weerhield me ervan om naar een arts of cardioloog te gaan. Wel ondersteun ik mijn lichaam met kruiden en supplementen.⁴⁾

Een tweede aspect omtrent hoe het komt dat ik nog niet alles verwerkt heb, heeft te maken met het feit dat ons achterstallig emotioneel onderhoud vaak dermate groot is dat het een behoorlijk proces is. We hebben het blijkbaar nodig om onszelf slechts stap voor stap te vertellen hoe erg het eigenlijk is geweest. We beseffen pas sinds de zestiger jaren van de vorige eeuw hoe ver we van huis zijn. Door langdurige culturele en godsdienstige onderdrukking weten we niet anders dan dat chaos en ziekte ons deel is. Het Vissentijdperk van

de afgelopen tweeduizend jaar heeft ons in een slachtoffermodus gehouden. We hadden geen weet van traumaheling. De mensheid, overgeleverd aan externe factoren en dus ook afhankelijk van artsen, had niet geleerd zijn eigen energie te beheren. Ook de psychologie wilde vanaf het begin wetenschappelijk zijn, in plaats van zich bezighouden met de behoeften van mensen. Lange tijd hadden we geen mogelijkheid om te voelen, goed te communiceren of zélf iets te geloven.

Er was geen cultuur voor handen om denken, voelen en handelen in balans met elkaar te krijgen. Geen coherentie tussen hoofd, hart en handen.

Zoals zoveel mensen vond ook ik dat ik een goede jeugd heb gehad en het is nog waar ook. Ik heb nauwelijks duidelijk aanwijsbare trauma's in ons gezin meegemaakt en mijn lieve ouders hebben me het beste gegeven wat ze konden. Toch vond ik diep vanbinnen het leven maar niks, zoals dat in ons gezin en ons Groningse dorp zich afspeelde.

Het allerbelangrijkste is in mijn ervaring de verwerking van diepe kinderangsten. Angst verwerken is een van de meest lastige emoties. Van angst zijn we het meest gedissocieerd. Ik had echt de planeetkrachten van met name Pluto nodig om bij deze angsten en emoties die eronder verborgen waren, te komen en deze diep her te beleven. De planeten brengen ons bij een crisis en bij de juiste tijd. Deze angsten overkwamen me nu als dieven in de nacht, zonder dat ik er enige zeggenschap of macht over had. Alle controle werd me uit handen geslagen en ik kon me er alleen maar aan overgeven. Mijn organen hadden allerlei angstige ervaringen uit mijn vroege kindertijd opgeslagen. En deze wilden zich er eindelijk van ontdoen.

Naast deze niveaus van verwerking zijn er drie gebieden waar verwerking nodig is. Waar we verstremgeld zijn met oude programma's. Deze kunnen we als eerste vinden in de kindertijd, vervolgens in onze voorouderlijke lijnen en ten slotte in onze karmische geschiedenissen, ervaringen en structuren uit vele levens vóór dit leven. Alle drie lijnen komen in het vervolg voor. Soms kwam ik in mijn kindertijd terecht en de vaak daarmee verbonden voorouderlijke inprentingen en soms ervaarde ik vorige levens, die een inprenting betekenden voor mijn huidige leven en lichaam.

Uiteindelijk gaat het erom onszelf te herinneren en dat bewustzijn te belichamen.

Spiritualiteit betekent belichaming van het Licht dat wij in essentie zijn, en dat is Bewustzijn en Liefde. Dat betekent dat ons ik, en dus ons lichaam, dienstbaar moet worden aan onze ziel, onze essentie, ons hogere Zelf, aan God, het goddelijke in ons; allemaal woorden die in mijn visie hetzelfde bedoelen. Dat we een instrument worden voor wie wij wezenlijk zijn. Dat instrument moet echter vaak eerst geheeld en bevrijd worden van conditioneringen en vooral van angst. Spiritualiteit betekent dus in essentie instrument worden voor je ziel. En dat is vaak een levenslang proces, stap voor stap.

Kairos, het juiste moment

De grootste ijdelheid in een mens is de gedachte dat jij de timing in je leven in je macht hebt.

Ra Uru Hu

Kairos was in de Griekse mythologie de jonge god van het juiste moment. Hij was de tegenhanger van de oude Chronos of Saturnus, die de vaste kloktijd weergeeft en die zich in een vast ritme in een eeuwige herhaling voortbeweegt.

Kairos is het juiste moment en de beste gelegenheid. Daartoe is aandacht en ruimte nodig. Ruimte scheppen in je dagdagelijkse ritme en bezigheden, zodat je ziel kan spreken. Zonder een luisteren en stilstaan kan je ziel niet spreken en kan ze niet ingrijpen. Voor de Griekse geneesheer Hippocrates, leraar van alle artsen, betekende Kairos het kritische moment waarop door een arts ingegrepen moest worden. Hij zei: 'Het leven is kort, de wetenschap groots, maar Kairos is scherp.'⁵) Een crisis is een kans om Kairos aan te roepen, want als de nood het hoogst is, ontstaat er ruimte binnen de vaste tijd. Deze kairotische tijd wordt bij uitstek gecreëerd als de planeetkrachten sterk in ons werkzaam zijn. Dan worden we door het universum geholpen en op het pad van onze ziel en essentie gezet. Alles in ons leven is aan cycli onderhevig en bij elke ronde van een cyclus komen we bepaalde thema's weer tegen, die dan op een dieper niveau aangezien en verwerkt kunnen worden.

Ik ben blij met mijn astrologische kennis en inzichten, die mij ongehooflijk geholpen hebben deze tijd door te komen. Te weten dat het een fase is met bepaalde thema's en dat deze ook weer voorbijgaat. Pluto was aanvankelijk het zwarte gat waar ik voor stond te trillen. Ze

was de dood in allerlei vormen, waar ik bang voor was. Ik dacht soms letterlijk dood te gaan, maar al gaande dit proces leerde ik dat het de bekende duizend doden zijn, die een mens blijkbaar moet sterven om zichzelf volledig terug te vinden. Deze planeetkracht heeft me geleerd om bevriend met haar te worden, me door haar de oren te laten wassen en schoner en lichter tevoorschijn te komen. Ze heeft me geleerd de duisternis lief te hebben, als de bron waar alle licht uit tevoorschijn komt.

De krachten die ons leiden

Heel ons leven worden we begeleid, gestuurd, gemangeld, beleerd en getransformeerd door de planeten in ons universum. Het zijn krachten, ieder met een eigen kleur en inhoud, die dagdagelijks op ons inwerken. Soms meer en soms minder, afhankelijk van hoe ze aan onze geboortehoroscoop, ons levensplan en onze blauwdruk raken.

Transits zijn gebaseerd op de actuele standen van de planeten aan de hemel en de manier waarop ze ons in de eigen horoscoop, het moment van onze geboorte, raken. Ze triggeren bepaalde delen van onze horoscoop – en dus ons leven – en dat is voelbaar en merkbaar op het moment zelf of achteraf. Als er een belangrijke transit van de meer langzame planeten bij me speelt, vraag ik: wat wil je me vertellen, wat heb ik te leren? Ik geef me over aan deze krachten en erken ze als mijn leermeesters. Doordat ik de werking van deze krachten ken, weet ik wat me zo ongeveer te wachten staat. En toch is het elke keer weer een verrassing, omdat vooraf nooit helemaal precies te duiden is hoe en op welk niveau een kracht gaat uitwerken. Meestal is het zo dat hoe bewuster je bent, de krachten zich des te meer vanbinnen afspelen. Zo kan bijvoorbeeld een belangrijke transit van de planeet Uranus een plotselinge verandering in je buitenwereld betekenen, maar het kan ook zijn dat je vanbinnen wakker geschud wordt. Je partner kan er plotseling met een ander vandoor gaan zonder dat je het tevoren doorhad of je wordt je met een schok bewust dat er iets hapert in jullie relatie.

Door te weten welke transits er spelen, worden we weliswaar verrast, maar niet overspoeld. Ook heb je meer kans het hoogste bewuste octaaf van de energie te ervaren. Elke planeet kan namelijk op verschillende niveaus zijn uitwerking hebben; niet alleen op onbewust