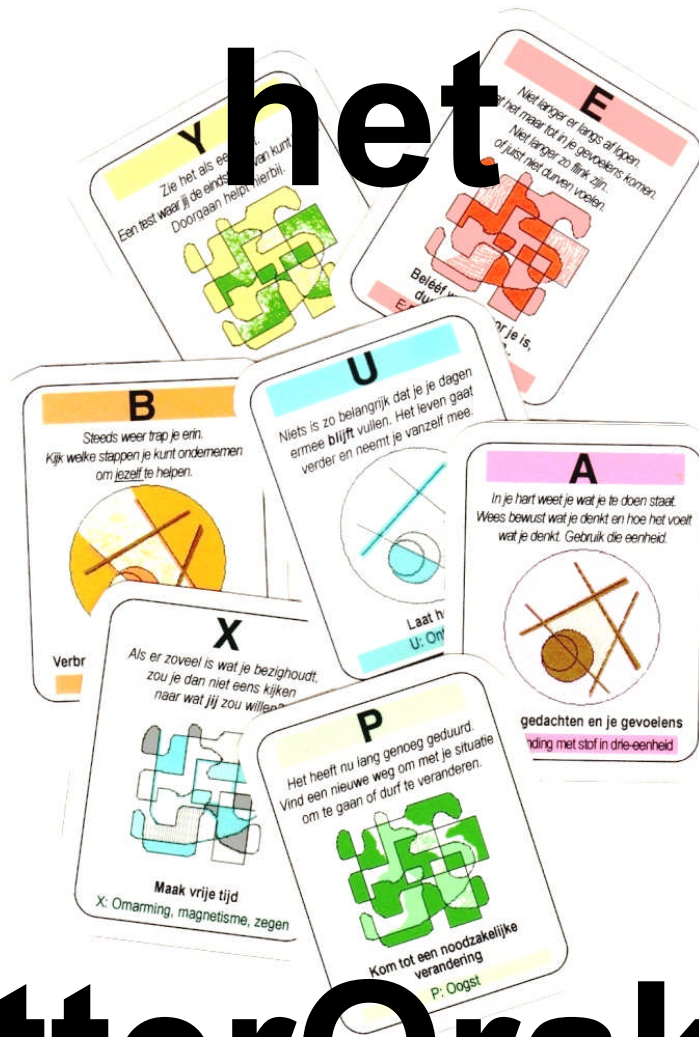


het



letterOrakel

Monique Hagemeijer



het LETTERORAKEL

Dit spel is ontstaan uit de oeroude symboliek van de letters van het alfabet.

Het orakelspel, dat je nu in handen hebt, kan je helpen antwoorden te krijgen op innerlijke kwesties. Het is vrij simpel. Elk mens heeft zijn eigen problemen. Sommige problemen zijn vrij eenvoudig op te lossen, andere vragen om meer helderheid of onderzoek. Elk probleem waar je niet een, twee, drie een pasklaar antwoord op kunt vinden, kent een leerproces. Dit leerproces ondersteunt je in de weg naar de oplossing van de kwestie. De leerkaarten van dit kaartspel geven je inzicht in het leerproces wat onder de kwestie verborgen ligt!

Daarnaast hebben we allemaal hulpbronnen die we kunnen inzetten om onze problemen te lijf te gaan. De mens kent uiterlijke hulpbronnen, waarbij anderen een rol spelen, en innerlijke hulpbronnen, waarbij je bij jezelf te rade gaat. De 'kun'-kaarten van dit kaartspel geven jouw innerlijke hulpbronnen aan.

De leerproceskaarten en 'kun'-kaarten maken allebei gebruik van oeroude symboliek, die sinds het ontstaan van het alfabet door de mens wordt gebruikt. Deze symboliek is verdeeld in 'nog-te-leren' en 'al-in-het-vermogen-hebbende'. De leerkaarten geven dus aan wat je volgens de symboliek te leren hebt in jouw kwestie. De 'kun'-kaarten gebruik je als innerlijke ondersteuning om bewust te weten wat je al in huis hebt om jouw kwestie tot een oplossing te kunnen brengen.

Alle letters van ons alfabet tezamen vormen een spirituele groeiweg. Dit brengt je inzicht in de totale menselijke ontwikkeling. De volgorde van de letters vormen een menselijk proces in ontwikkeling. Om een letterologisch consult te kunnen geven, is het nodig dat je inzicht hebt in deze spirituele ontwikkeling van ons alfabet. Hiervoor dien je eerst een workshop te volgen bij de schrijfster/ontwikkelaar van dit spel. Daarna hebben de kaarten nóg meer betekenis...

Hoe werkt het?

Separeer de leerproceskaarten van de 'kun'-kaarten
(26 kaarten van elk)
en stel je vraag aan het letterOrakel.

Bij iedere vraag die je aan het letterOrakel voorlegt, trek je zowel een leerproceskaart als een 'kun'-kaart. De leerproceskaart geeft aan wat er allereerst in jezelf aandacht nodig heeft bij jouw vraag. Tijdens dit leerproces geeft de 'kun'-kaart je de broodnodige ondersteuning. De 'kun'-kaart geeft aan wat je zelf al in je vermogen hebt om tot een oplossing van jouw probleem te kunnen komen. Beide kaarten samen vormen een antwoord op je vraag.

In de leerproceskaarten
wordt het **onderbewuste**
aangekaart.

In de 'kun'-kaarten
wordt het **bewuste**
aangekaart.

De letters, die je getrokken hebt, hebben te maken met de wijze waarop je ervaringen naar je toe haalt. Via het letterOrakel combineer je beide kaarten en leest de passende omschrijving van de lettersymboliek.

Je kunt het letterOrakel ook gebruiken om groepsvragen te verhelderen. Separeer de leerproces- en de 'kun'-kaarten en stel de vraag van de groep. Ieder lid van de groep trekt een leerproceskaart. Eén persoon trekt daarnaast ook een 'kun'-kaart. De 'kun'-kaart zorgt voor de gezamenlijk inbreng. De leerkaarten zorgen voor ieders individuele leerproces. Dan is duidelijk wat een ieder te leren heeft om de groepsvraag tot een goed einde te brengen. De 'kun'-kaart kan door iedereen gebruikt worden als ondersteuning.

Bij groepsconflicten:

Je kunt het letterorakel ook gebruiken om groepsconflicten aan te pakken. Separeer de leer- en de 'kun'-kaarten en stel een passende vraag om het conflict te helpen oplossen. Ieder lid van de groep trekt een 'kun'-kaart. Eén persoon trekt daarnaast ook een leerproceskaart. De leerproceskaart wordt getrokken om voor alle betrokkenen in te zien wat er van dit conflict te leren valt. Vanuit de 'kun'-kaarten wordt ieders mogelijke inbreng helder. Breng de gegevens met elkaar in verband en zie op welke manier er het beste overeenstemming te bereiken valt.

Gebruik van het boekje:

Per letter wordt een omschrijving van zowel de leerproceskaart als de 'kun'-kaart gegeven. Daaronder volgt een korte omschrijving van de symboliek van de letter. Voeg de aanwijzingen van de leerproceskaart bij die van de 'kun'-kaart en geniet van de verheldering! Nogmaals: voor een diepere duiding is het noodzakelijk om kennis te hebben van de spirituele ondergrond van het hele alfabet. Voor nu:

Veel plezier en geniet van alle ontdekkingen die je al doende maakt!

A

Omschrijving leerproces:

Waarom doe je eigenlijk al die dingen?
Hoe denk jij erover? Forceer jezelf niet langer!

Omschrijving kunkaart:

In je hart weet je wat je te doen staat.
Wees bewust hoe het vóelt wat je denkt.
Gebruik *d i e* eenheid.



Symboliek van de letter A:

Ons lichaam is een stabiele constructie die in weer en wind overeind blijft staan en hevige stormen en donderbuien kan doorstaan. De grondtoon van de letter A is een grote, stabiele en toch ook open constructie. Deze letter heeft te maken met het bouwen van een stabiele persoonlijkheid. Je moet er zelf een stevig bouwwerk van maken. Je zult merken dat je instabiliteit kweekt ten aanzien van je lichamelijke constructie, wanneer negatieve gedachten en gevoelens de boventoon voeren. Het is dus noodzaak een goede afweging van positieve en negatieve gedachten en gevoelens te maken. Je zult merken dat negatieve gedachten veranderen wanneer je er positieve gedachten bijplaatst. Positieve en negatieve gedachten lossen elkaar op en je bouwwerk wordt weer stabiel.

Je zult moeten bepalen welke gedachten je nodig hebt voor stabiliteit en welke gedachten overbodig zijn. Dat dit niet altijd even gemakkelijk zal zijn, is duidelijk, omdat je niet precies weet hoe je gedachten en gevoelens hun uitwerking hebben. Hun resultaat draag je in je lichaam met je mee, waardoor het lichaam je kan aangeven hoe de uitwerking heeft plaatsgevonden. Wanneer je in staat bent hierin een balans te vinden, ben je een sterke evenwichtige persoonlijkheid. De manier waarop je omgaat met je gedachten en gevoelens zal dus de wijze van 'bouw' van je lichaam beïnvloeden. Met welk "materiaal" zorg jij voor stabiliteit?

De letter A is de letter van 'bouwen'. Hoe bewuster je hiermee omgaat, ziet en realiseert wat er voor een stevig, sterk persoonlijk gebouwd leven nodig is, hoe duidelijker het zal worden wat je hiervoor moet doen en wat je hiervoor beter kan laten.

B

Omschrijving leerproces:

Je zit er midden in.
Er is een verandering die je wordt aangereikt.
Pak hem aan!

Omschrijving kunkaart:

Steeds opnieuw trap je erin...
Kijk welke stappen jij kunt ondernemen
om *jezelf* te helpen.



Symboliek van de letter B:

De letter B is de letter van inzicht achteraf. Het is een herhalingsletter. Als je de eerste keer iets niet beseft, dan herhaalt zich de strekking om tot inzicht te komen. Op ieder gebied kunnen deze herhalingen voorkomen. Het kan zijn dat je enige tijd eenzelfde soort gedachten in je hoofd hebt, maar niet tot handelen kunt overgaan.

De letter B is een letter die bijstand verleent in die delen van je leven, waarin je je machteloos voelt. Het inzicht dat je uiteindelijk krijgt, is altijd achteraf.

Het lijkt regelmatig alsof je steeds opnieuw in het diepe wordt gegooid, vaak door omstandigheden waarop jijzelf geen greep hebt, noch zult krijgen. Meer dan eens zul je jezelf in omstandigheden aantreffen die je niet kunt verhelpen. Herhalingen duiken steeds op in je leven, terwijl je het 'waarom' ervan nog niet kunt begrijpen. Het inzicht volgt immers achteraf. Pas dan kun je inzien waarom je op bepaalde tijden niet kón doen wat je wilde en dat dit nu juist in het grote bestek van onze samenleving wenselijk was. Dan volgt het proces van verwerking en komt eindelijk het moment dat je vrede voelt in jezelf, met jezelf en de omstandigheden waarin je dan leeft.

Steeds opnieuw lijk je greep te krijgen op de gebeurtenissen en steeds opnieuw zul je merken dat je er toch te weinig aan kunt veranderen. De verwerking van de machteloosheid loopt dwars door je dagelijkse bezigheden heen. Tijdens deze verwerking zal er alweer een volgende stap in je bewustwording genomen worden, zonder dat je beseft dat je daaraan begonnen bent. De moed die je daarvoor kunt opbrengen, verdient alle respect.

Moed en machteloosheid zijn twee begrippen die spelen rond de letter B. De machteloosheid veroorzaakt een sterke wil en wens tot verandering.

C

Omschrijving leerproces:

Wat kan *jij* veranderen aan jouw situatie?
Doe dit stap voor stap.

Omschrijving kunkaart:

Wat is de grotere samenhang in jouw situatie?
Naarmate je hier meer zicht op krijgt, ontstaat verandering.



Symboliek van de letter C:

Jouw mening, de gevoelens die je hebt ten aanzien van andere mensen, beschouw je als de enig juiste. Je gaat voorbij aan de kanten van anderen die je niet wenst te zien, waardoor jouw beeld van iemand beperkt blijft. Je blijft liever aan de oppervlakte van andermans denkbeelden hangen dan dat je ze meeneemt in de diepte van jouw wezen. Je zult merken dat wanneer je blijft delen in de innerlijke wereld van anderen, er in jou een kracht verschijnt die je voert tot een diep besef van mogelijkheden.

Zolang je blijft communiceren met een ander en steeds verder gevoelens uitwisselt in 'hoevoelt-het-voor-jou?', 'voor-mij-voelt-het-zo', leer je vanzelf dat jouw gevoelens en gedachten persoonlijk gekleurd zijn. Je leert dan ook een helder beeld te geven aan een ander, waardoor die een breder perspectief krijgt. Jij wilt dan niet meer dat iemand jouw mening overneemt, maar je biedt slechts de ruimte om het nogmaals op frisse wijze te bekijken.

Bewust of onwetend leg je regelmatig de vinger op de zere plek, waardoor deze aan het licht komt. Praktisch gezien duidt dit op een helderheid in zaken die nog niet zo soepel verlopen. Zodra dit aangepakt en uitgewerkt wordt, blijkt het tot een oplossing van een probleem te leiden. De inzet die je hierbij gebruikt is lovenswaardig. Niet berustend, niet gehaast, maar stug doorgaand komt de uiteindelijk geschikte werkwijze wel bovendrijven en die zal zo zijn vruchten dragen. Geen enkele vorm van communicatie wordt geschuwd.

Je ontkomt er niet aan om steeds opnieuw in contact te komen met anderen, want je beseft dat het 'alleen-op-de-wereld-zijn' jou niet het leven biedt waaraan je behoefte hebt. Onbewust wordt je steeds in contact gebracht met mensen die je op de een of andere manier nodig hebt op jouw levenspad. Dit betekent niet dat deze mensen je leven lang in jouw buurt zullen blijven. Op het moment dat de verbinding tot jouw voldoening is gelegd, kan ieder zijns weegs gaan, zonder dat het voor jou nodig is dat je begrijpt waarom zo'n contact in je leven is gebracht en weer is verdwenen.

D

Omschrijving leerproces:

Steeds bezig zijn met anderen....
Kijk wat je *zélf* te doen hebt in je leven.

Omschrijving kunkaart:

Er zijn meer gegevens bekend dan je wenst te zien.
Zet je oogkleppen maar af.



Symboliek van de letter D:

Je gevoelens en je handelingen komen altijd weer bij elkaar. Gevoelsmatig heb je altijd een rechte lijn getrokken. Er is tolerantie in je denken, veel minder in je gevoel. Je bent resoluut. Deze letter brengt je de zekerheid in je leven dat je alles zult aankunnen. Tegelijkertijd weet je dat je niet verder kunt gaan dan jouw mogelijkheden aangeven. Je weet goed waar je mee bezig bent en je vertrouwt op je gevoel in de vele kwesties die je in je leven tegenkomt. Je geeft ook jouw denkvermogen veel ruimte, waardoor je meer dan eens voorrang verleent aan je gedachtegang in plaats van aan je gevoel. Juist omdat je gevoel zo rechtlijnig is, zal het steeds opspelen en je de mogelijkheid bieden. Je zult altijd kijken of je de zaken zo kunt veranderen dat ze weer met jouw gevoel overeenstemmen. Hiervoor gebruik je overduidelijk jouw wil.

Wanneer de wil duidelijk is, dan zul je deze volgen en je door niemand van je pad laten afbrengen. Maar wanneer jouw diepere, innerlijke zielswil niet overduidelijk aangeeft wat te doen, dan zul je deze onderdrukken en naast je neerleggen. Deze wil zal steeds signalen geven, waardoor jij niet de kans krijgt om eraan voorbij te gaan. Dit zal zich uiten in een innerlijke 'knokpartij'. Jij houdt van duidelijkheid. En jij kunt niet gemakkelijk aanvaarden waarom de zaken niet gaan zoals jij wilt.

Je wilt weten waar je aan toe bent en het zo regelen dat je hebt wat je nodig acht. Niet alleen voor jezelf, ook voor anderen zet je je in om ervoor te zorgen dat zij krijgen wat ze nodig hebben.

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

E

Omschrijving leerproces:

Laat het maar tot in je gevoelens komen.
Niet langer zo flink zijn... of juist niet durven voelen.

Omschrijving kunkaart:

Steeds opnieuw reageer je op de bestaande situatie.
Doe eens een keer *wat jij wilt*... ongeacht wat...



Symboliek van de letter E:

Actie en reactie, als een keten van gebeurtenissen. Je weet niet meer waardoor een gebeurtenis ontstond, alleen maar dát hij ontstond en er weer een volgende kwam. Hoe ga je om met de uitnodigingen van het leven? Hoe weet je in wat voor stemming je bent? En in wat voor stemming je bent gekomen nadat je een reactie op iets hebt gegeven? Op iedere gebeurtenis die je overkomt, reageer je vanuit hoe-je-je-op-dat-moment voelt. Als je in een pestbui bent, reageer je anders dan wanneer je in een plezierige bui bent. Ook innerlijk breng je steeds stemmingswisselingen tot stand. Deze ontstaan door je gedachten die zich vertalen in gevoelens. En deze gevoelens zorgen weer voor een bijpassende beleving. Hoe je ook omgaat met wat je overkomt, het is een reactie op dat wat er is.

Inspiratie en intuïtie behoren tot de actiekant van het leven. Het zijn de krachten waarmee het nieuwe in de al bestaande reactieketens gebracht kan worden. Op het moment dat je er schoon genoeg van hebt om steeds op hetzelfde te reageren, kom je in actie! Dan ben je degene die de reactieketen verbreekt en een nieuwe opstart vanuit een door jou geplaatste actie. Deze actie, die voortkomt uit jouw vermogen tot inzicht en spontaniteit, voegt meestal een verrassend nieuw element toe aan de tot dan toe gevormde belevingen. Hoe dit uitpakt, weet je niet en daar heb je ook niet over nagedacht. Jouw bedoeling was slechts de gaande reactieketen te verbreken. Er wordt nog vaak wat vreemd gereageerd op een spontane actie van iemand, juist omdat deze een patroon doorbreekt. Spontaniteit is de bestaande patronen doorbreken. Een gouden gift tot verandering!

De manier waarop je reageert op een opmerking, een situatie of een toestand, is dat je laat zien hoe jij ermee omgaat vanuit je gemoedstoestand van dát moment. De letter E leert je dus vooral veel over jezelf.

F

Omschrijving leerproces:

Zolang je alleen bezig blijft met wie/wat is voor of tegen zul je geen voortgang vinden in wat je wenst.



Omschrijving kunkaart:

Jij en jij alleen weet wat je kunt.
Gebruik dat en laat anderen maar kletsen.
Jij weet, jij voelt, jij bent.

Symboliek van de letter F:

Je hebt duidelijke denkbeelden die je overtuigd naar buiten brengt. Maar soms zit je er helemaal naast. Het is moeilijk om je ongelijk toe te geven. Je kunt jaren mokken over een onrecht dat je is aangedaan; een onrecht dat meestal ontstond door een verschil van inzicht. Als een ander het zwart ziet en jij ziet het wit, dan neem je op geen enkele manier de bocht. Je houdt vast aan jouw mening in de overtuiging dat die de juiste is.

Zonder te weten waarom je bepaalde dingen doet, komen je daden voort uit je karakter. Je krijgt hierdoor een duidelijk beeld over hoe je in elkaar steekt. Je hebt een uitgesproken mening. Ze nemen je maar zoals je bent.

Als je ontspoot, komt dat omdat er in een te korte tijd te veel verschillende gebeurtenissen hebben plaatsgevonden, waardoor je geen tijd had om ze een plaats in je leven te geven. Je gebruikt dan beheersing als bescherming van je gevoelens. Je vergeet ten aanzien van jezelf vaak dat beheersing ook de onderdrukking van gevoelens met zich meebrengt.

Je bent meer een doener, een hulpverlener. Dit maakt dat je door velen gewaardeerd wordt. Dit hulpverleners kun je ook gebruiken om jezelf nuttig en geliefd te voelen. Innerlijk weet je precies wanneer dit gaande is, maar je beseft dat je het nodig hebt om je nuttig te kunnen voelen. Pas op voor misbruik!

Het hele 'wat-is-goed' en 'wat-is-fout?' is simpelweg een kwestie van onderscheiden. Je vindt het niet gemakkelijk om het goede te zien in het slechte. Het slechte dat verborgen zit in je egoïsme om je 'goed' te voelen, wil je liever geen aandacht geven. Hierin heb je nog een heleboel te ontdekken.

G

Omschrijving leerproces:

Hoelang hou jij jezelf nog voor de gek?
Je weet immers wat je wenst.
Kies de juiste weg voor jou.



Omschrijving kunkaart:

Volg jouw weg op jouw manier.
Leer ondertussen jezelf kennen.

Symboliek van de letter G:

Bij deze letter hoort opgeruimd blijven zonder iets te forceren. Dit houdt in dat je precies dient te weten welke gedachten je innerlijk belasten en welke gedachten voor een soepele doorstroming zorgen. Je zou kunnen zeggen dat gedachten die met woede, boosheid, afgunst en zorgen geladen zijn, een andere neerslag in je lichaam vertegenwoordigen dan gedachten die vreugde en blijdschap bevatten.

De nare gedachten (hoe terecht ook) zijn als tandplak en hechten zich vast. Net zoals het water een weg moet zien te vinden wanneer een grote kei in een smal beekje de stroming blokkeert, zo heb je 'keien' in jezelf te ontdekken. Deze 'keien' ontstaan wanneer er tegen het gevoel in gehandeld moet worden. Tegen je gevoel in handelen heeft altijd te maken met forceren. Zodra je jezelf ergens toe forceert, ontwikkel je een kiezelsteentje. En dit kiezelsteentje blijft bestaan door de aanwezigheid van de bijpassende gedachten van de ingebrachte dwang.

Zolang je in staat bent om op jouw eigen wijze in het leven te staan, heb je geen problemen. Je raakt pas in moeilijkheden als er teveel druk op je wordt uitgeoefend. Zolang je dan weer de tijd en de ruimte neemt om de ontstane 'keien' op te ruimen, kun je jezelf in balans brengen. Het is dus belangrijk voor je om regelmatig opruiming te houden in je gedachten en je gevoelens! Hierdoor kan er souplesse ontstaan, waardoor je soepel en gemakkelijk door het leven kunt fietsen. Het vereist wel behoorlijk wat tijd en aandacht.

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

De letter G bevat eerst het schoon maken en dan het schoon houden. Het betekent dat er tijd en aandacht besteed mag worden aan opruimwerkzaamheden.

H

Omschrijving leerproces:

Je hoeft het niet alleen te doen.
Durf hulp te vragen, niet smekend,
maar gewoon omdat het nodig is.

Omschrijving kunkaart:

Neem tijd voor jezelf. Net zoveel tijd...
totdat je bij je zelf bent angekommen.
De wereld draait toch wel door.



Symboliek van de letter H:

Als je iets aan een ander geeft, héb je het in eerste instantie zelf voordat je het aanbiedt aan een ander. Geven werkt dus altijd vanuit bezit! Wanneer je iemand een cadeautje geeft, is dit heel duidelijk. Wanneer je een opdracht aan een ander geeft ook. Geef je een opdracht om er zelf beter van te worden, dan ben je eigenlijk aan het nemen. In hoeverre sta je stil bij wat je geeft op relationeel, vriendschappelijk en zakelijk gebied? Zolang het is gericht op 'er allemaal beter van worden' is het geven.

Er is geven om te geven. En er is geven om te nemen. Er is een héél groot verschil tussen geven en nemen. Hoe ga je om met het grote levensspel van aandacht geven en nemen? Hoe ga je om met aandacht die je krijgt? Ben je in staat om de wereld tot een betere plaats te maken? Geven vanuit je hart. Er zijn voor een ander. Hulp bieden waar die nodig is. Geen hulp bieden waar die niet nodig is. Hier een zuiver gevoel voor ontwikkelen. Het is het spel van leven en laten leven.

Soms hoef je het niet alleen te doen. Dan ontstaat er hulp. Bij alles wat je aangeboden krijgt, krijg je de keuze: neem ik het wel of neem ik het niet? Nemen als reactie op een tekort, werkt om het tekort aan te vullen. Jouw antwoord zal afhangen van je tekorten en je behoeften van dat moment.

Het kernwoord van de letter H is aandacht. Het is een diepgaande, oorspronkelijke trilling van het universum, die doorklinkt in de letter H. Aandacht kun je hebben of je kunt erom vragen. Aandacht is te gebruiken als balansbrenger tussen overgave en noodzaak. Aandacht tonen of nodig hebben; het is een subtiel spel tussen geven en nemen.



Omschrijving leerproces:

Er is veel meer mogelijk...
dan je nu denkt.
Open je ogen en *beseft*
dat je niet gevangen zit.



Omschrijving kunkaart:

Natuurlijk... er kan nog meer bij voor je bezwijkt, maar laat het niet zover komen. De weg terug is langer dan een weigering.

Symboliek van de letter I:

We vergeten vaak dat iedere beleving een keerzijde heeft. Het positieve in het negatieve zien, dat is de bedoeling van het ontdekken van de keerzijde. Alles heeft een keerzijde. Als ons iets vervelends overkomt, kunnen we leren om de bijbehorende voordelen ervan te zien. De informatie, die we krijgen door het mankement, geeft ons tegelijkertijd de oplossing. We zijn te snel geneigd om het negatieve te zien als een beperking. Het zou wel eens bitterhard nodig kunnen zijn, dat we ergens in worden beperkt om ons in staat te stellen de nieuwe mogelijkheden die hierdoor ontstaan, te onderzoeken, waardoor ons leven een andere richting kan krijgen.

Meegaan in de veranderingen van je leven. Het gevoel leren loslaten van 'vroeger was ik zo'. Leren leven in het 'nu'. Volwassen worden en afscheid nemen van je verleden. Je hebt hulp nodig om in balans te komen met wat jij wilt en kunt. Hulp die je leert omgaan met de nieuwe mogelijkheden. De eigen innerlijke hulpbron kun je inzetten om een nieuwe weg in het leven in te slaan.

Een ongekend uithoudingsvermogen kun je ontwikkelen. Hoe lang of hoe zwaar iets je ook tegenzit, je kunt doorgaan totdat jouw uiterste grens is bereikt. Je geeft hierbij alles wat je hebt en als het kan nog veel meer. Dit uithoudingsvermogen hoeft niet altijd zichtbaar te zijn, maar jij weet voor jezelf dat je altijd het uiterste van jezelf gegeven hebt. Aan alle mensen, die deel uitmaken van jouw leven, zul je zoveel mogelijk van jezelf geven. Hierdoor loop je jezelf wel eens voorbij, waardoor het noodzakelijk is om aan de noodrem te trekken en van de sneltrein naar de stoptrein over te stappen.

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

J

Omschrijving leerproces:

Natuurlijk maak je je terecht zorgen,
maar kijk wat je effectief doen kunt.

Omschrijving kunkaart:

Je gevangen voelen is nooit leuk.
Zoek naar iets waar je weer plezier in vindt.



Symboliek van de letter J:

Innerlijk begrijp je maar al te goed, dat processen van bewustwording tijd kosten; tijd die je hiervoor moet nemen. Je begrijpt dat iedere persoonlijkheid processen nodig heeft om tot inzicht te komen. Je hoeft geen druk uit te oefenen, maar alleen als aanwijspijp te fungeren. Je zult alles en iedereen de kans van natuurlijke rijping bieden. Daarom voelen de mensen zich bij jou op hun gemak.

In je dagelijkse contacten speel je direct op de man. Je contacten zijn erg persoonlijk. Het persoonlijke contact is voor jou als het water dat de vis nodig heeft om te kunnen zwemmen. Je haakt in om een ander te kunnen bijstaan. Vol overgave volg je een ander. Tegelijkertijd verwacht je van die ander dat die persoon jou ook volgt. Hierbij val je nog wel eens op je neus, wanneer blijkt dat dat niet gebeurt. Ja en nee verschillen voor jou als de dag en de nacht. Het is of het een of het ander. Je houdt niet van vaagheden. Direct en duidelijk, dan kun je handelen. Je wilt graag weten waar je aan toe bent, zodat je kunt doen wat er van je verlangd wordt. Bij vaagheid kun je geen kant op, het verlamt je om tot actie te komen.

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

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

Betrokkenheid is het sleutelwoord van de letter J. Een grote betrokkenheid met het wel en wee van de mensen in je omgeving; en dat voor een grotere groep mensen dan alleen je familie.

K

Omschrijving leerproces:

Kijk naar je keuzes die je gemaakt hebt in je verleden en maak nu andere.

Omschrijving kunkaart:

Je hebt meer kennis om te weten wat goed is voor jou. Kies voor jezelf.



Symboliek van de letter K:

Je bent je bewust van wat je geleerd hebt en je weet welke kennis je kunt gebruiken. De uitdrukking 'vraag en aanbod' gebruik je tweeledig, zowel in de vorm van 'vraag en aanbod' alsook in de vorm van 'aanbod en vraag'. Bij 'vraag en aanbod' onderzoek je wie degene zou kunnen zijn om je te helpen een antwoord te vinden. Wanneer je vertrekt vanuit 'aanbod en vraag', onderzoek je wat anderen voor je kunnen betekenen. Als er bij jou geen passende vraag ontstaat, kun je het aanbod beter naast je neerleggen. Innerlijk herken je zelf vanuit welk vertrekpunt je een ander benadert of jou laat benaderen.

De kansen, die je aangereikt worden in het leven, kunnen je enorm helpen om vooruit te komen. Om te kunnen onderscheiden of iets een kans is of een wegomleiding, raadpleeg je je partner en je vrienden. Je wilt graag op voorhand weten of het een mogelijkheid is die je tot uitvoering kunt brengen. Zeg je 'ja', dan zeg je ook echt 'ja'. Maar je beslist zélf.

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

L



Omschrijving leerproces:

Niemand en niets is de baas over jou.
Hoelang heb je deze situatie nog nodig
voordat hij mag oplossen?

Omschrijving kunkaart:

Laat je niet langer beïnvloeden door wie of wat dan ook.
Trek je eigen plan en zet het door.

Symboliek van de letter L:

Iedere vrucht is het resultaat van rijping. Ook in onze gedachten komen rijpingsprocessen op verschillende manieren tot stand. Wat voor de één al volkomen duidelijk is, kan voor een ander nog een raadsel zijn. We veranderen in de loop van ons leven. Ook in ons denken. We leren om te gaan met tegenslagen en met meevallers. We rijpen hierdoor en ons leven slaat af en toe haast onmerkbaar een andere weg in. Soms worden we ons pas bewust dat we ergens in gerijpt zijn, als we constateren dat iets niet langer een punt vormt in onze dagelijkse aandacht. Op de een of andere manier is het geen 'hot-item' meer en is het niet langer belangrijk genoeg om erbij stil te staan.

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

Je weet dat talenten ontplooid moeten worden en dat deze talenten op een gegeven moment voldoende zijn om gezien te worden. Je wacht (on)geduldig tot de tijd rijp is om jezelf en je talent aan het licht te brengen. Jij bent degene die de gehele weg tot zover kan overzien en in een juist perspectief kan plaatsen. Geef jezelf de tijd om te groeien.

Een doorzetter zonder te duwen. Waarom focussen op het resultaat als dat toch al op je ligt te wachten? De intentie van leven in het moment mag omgezet worden in innerlijke rust of uiterlijke daadkracht. Bij uiterlijke daadkracht kun je, juist door je acties, een haast stilstand proces weer nieuw leven inblazen.

Je bent bezig met het rijpingsproces op zichzelf, in plaats van te bedenken hoe je na het binnenhalen van de oogst deze kunt omzetten naar winst. Deze letter is minder gericht op de winst die het proces zal opleveren. Deze winst is namelijk het natuurlijke gevolg wanneer het proces is doorlopen.

M

Omschrijving leerproces:

Zolang jij anderen de baas laat spelen over jouw leven, kom je tekort.
Doe wat *jij* wenselijk acht.

Omschrijving kunkaart:

Wat een ander doet of zegt... is niet van belang.
Wat jij ermee doet, is van belang.



Symboliek van de letter M:

Ieder mens bezit het vermogen te scheppen en te baren. Denk maar aan een idee dat je uitwerkt en tot manifestatie brengt. Het woord manifesteren maakt dit duidelijk. De man is zeer lange tijd degene geweest die dit op stoffelijk niveau deed, omdat zijn lichamelijke kracht dit als vanzelfsprekend met zich meebracht, terwijl de vrouw haar krachten inzette om leven te baren. Beide krachten tezamen vormen nog steeds de hoeksteen van de maatschappij, de familie. Nu de hedendaagse ontwikkelingen zich meer gaan richten op het mens-zijn, constateren we dat ook vrouwen deelnemen aan het scheppen en baren op maatschappelijk gebied. Scheppen en baren ontstaat uit het samenkomen van de vrijheid van bewegen vanuit het hart.

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

Je kunt koppig zijn en eigenwijs, maar je zult toch steeds opnieuw teruggeworpen worden op dat wat je bent. Naarmate je in staat bent jezelf te zijn (ongeacht de omstandigheden), word je des te meer in contact gebracht met je eigen wijsheid.

Hoe je deze eigen wijsheid in de praktijk brengt, hangt sterk af van je interesses. Datgene waarin je hevig geïnteresseerd bent, zul je tot bloei kunnen brengen. Je zult je met hart en ziel kunnen overgeven aan dat waar je voor staat.

Je bent in omstandigheden waarin je niet anders kunt dan beseffen dat het leven groots en overweldigend is. Het is aan jou in hoeverre je in staat bent deze diepte aan de oppervlakte te brengen en zich te laten manifesteren.

N

Omschrijving leerproces:

Je bent hard op weg om jezelf tekort te doen.
Kies voor meer ontspanning.



Omschrijving kunkaart:

Er zullen altijd kansen zijn.
Durf een andere weg in te slaan. Zie wat dát je brengt, of weet je dat al?

Symboliek van de letter N:

Iedereen heeft wel eens van die dagen die beginnen met een bepaalde wanorde. De knoop van je jas heb je plotseling in je hand, jouw handdoek in de badkamer bleek al gebruikt en dus nat te zijn, je morste per ongeluk wat koffie op je trui of je overhemd en je kunt je tas maar niet vinden. Zo'n begin van een dag lijkt op het mee moeten dansen in een cancan. Een dans waarbij je, al zwetend, bezig bent om je benen hoog de lucht in te krijgen, terwijl je ondertussen met je armen je rok heen en weer moet zwieren, én je mag niet opvallen tussen de anderen én je moet nog een stralende glimlach produceren ook. Dit brengt spanning met zich mee, die je op de een of andere manier weer tot ontspanning moet zien te krijgen. In je dagelijkse leven probeer je om alles wat moeilijk voor je is (zoals de symbolisch bedoelde cancan) er toch op een zo ontspannen mogelijke manier uit te laten zien. En dat brengt weer spanning met zich mee.

Je probeert om iedere wanorde weer om te vormen tot orde. Je werkt hard om de zaken weer op de rails te zetten. Je bent daar ook goed in, maar het neemt veel tijd in beslag om steeds opnieuw jezelf of anderen op het juiste spoor te zetten. De letter N is dan ook een letter van spanning. Spanning die je normaliter kunt dragen, maar die je leven overhoop gooit wanneer je onder hoogspanning komt te staan. Op dat moment vergeet je om jezelf tot rust te manen. Spanningen vragen om een oplossing. Je weet van nature wat spanningen zouden kunnen veroorzaken. De reeds begaanbare paden hebben een sterke aantrekkingskracht op je. Je weet hoe het behoort te zijn en je zou het liefst zien dat iedereen zich aan de gangbare regels hield.

Maar toch: een nieuw pad betreden, de film halverwege stoppen en zélf achter de camera gaan staan.... Dat kan je een verhelderende kijk bieden op de vele mogelijkheden van het leven. Je hebt dan alle kans om een happy end te creëren. Hoe zou jij willen dat de verhaallijn van je leven zou lopen? Je mág zelf het heft in handen nemen. Iets wat je niet zo gemakkelijk doet. Áls je het doet, zal het je verrassend veel nieuwe mogelijkheden schenken. Je bént in staat om je eigen spoorlijn uit te zetten, ook al ga je liever over de al bestaande lijnen.

O

Omschrijving leerproces:

Juist omdat jij jij bent,
kún je wat je in je hartje wilt.
Laat je door niemand
van het tegendeel overtuigen.



Omschrijving kunkaart:

Wat er ook gebeurd is in je leven, besef dat je nog steeds leeft en ergens verdraaid goed in bent.

Symboliek van de letter O:

Waar licht is, is geen donker. Ga je een trap op, dan zul je op een gegeven moment weer naar beneden moeten. Veel van onze handelingen zijn een gevolg van een eerdere actie. In alles wat we doen zetten we energie om tot daadkracht. Zolang je meedraait in het circus van het leven, heb je naast je eigen plek ook plaats voor anderen.

Je reageert wisselend op slecht nieuws uit een ander deel van de wereld. De ene keer kom je heel nuchter over en een andere keer ben je emotioneel. Dit kan verwarrend zijn voor anderen, maar niet voor jou.

Je hebt veel mogelijkheden om allerlei kanten van je persoonlijkheid te laten zien en je gebruikt ze kriskras door elkaar. Voor jou maakt het niet zoveel uit, omdat je weet, dat alle onderdelen van jezelf toch samenkomen in één groter geheel.

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

Je bent innerlijk een grote verzameling van allerlei uitingsmogelijkheden. De spontaniteit, die als vanzelf in je opborrelt, is voor jou een handzaam en werkbaar gegeven, maar kan voor anderen behoorlijk onlogisch overkomen. Als je je dit aantrekt, zal je spontaniteit steeds meer verloren gaan.

Voor de letter O is het een natuurlijk gegeven om mee te gaan in de energiestroom, met behoud van eigenheid. Er is in de wereld altijd wel iets gaande. Je bent flexibel genoeg om je te kunnen aanpassen en ergens in te passen, terwijl je op een bepaalde manier toch je eigenheid behoudt.

P



Omschrijving leerproces:

Het heeft nu lang genoeg geduurd!
Vind een nieuwe weg om
met je situatie om te gaan.

Omschrijving kunkaart:

Ook al is je winst groot, ten koste van wie heb je gewonnen?
En...? Is het dat waard?

Symboliek van de letter P:

Hoe een probleem tot oplossing gebracht kan worden, heeft te maken met ethiek... en noodzaak. Wat je zaait, zal je oogsten. Onherroepelijk! Wat in het verleden al gezaaid is en oogst gevormd heeft, krijg je ook ter consumptie aangeboden.

Alle gebeurtenissen die jou overkomen, plaats je in een door jou gekend kader. Afwijkende belevingen, die niet in jouw kader passen, laat je niet snel toe. Afwijkende visies van anderen mogen er zijn, als jij er maar geen last van hebt.

Word je ermee geconfronteerd, dan lever je verzet. Dit verzet tegen confrontatie kan je langdurig bezighouden, omdat je er geen greep op kunt krijgen. Je blijft een afwijkende visie benaderen vanuit je eigen kader. Daarom word je regelmatig als eigenwijs betiteld.

Open het deurtje, laat het hek open en je kunt er zowel in als uit. Pas wanneer je de afwijkende mening in je eigen visie opneemt, raak je het verzet kwijt en kun je ermee omgaan.

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

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

De letter P is de letter van de vele gezichten. Je verbaast mensen omdat je de ene keer ingaat op specifieke details, terwijl je de andere keer de grote lijnen volgt. Je kunt luidruchtig aandacht schenken aan een ontbrekende veter in je schoen en even later een opmerking maken over het leed in Afrika.

Q



Omschrijving leerproces:

Stop met strijden!
Het brengt voor alle partijen opluchting,
zodat je kunt zien wat er werkelijk nodig is.

Omschrijving kunkaart:

Twijfel niet aan je innerlijke weten en durf je te uiten!

Symboliek van de letter Q:

Symbolisch gezien is deze letter een kringloop met een verbinding naar de oergrond. Het is de letter van harmonie. Harmonie is niet iets wat je kunt bereiken. Het is iets om te zijn. Ieder mens heeft de kracht van harmonie in zich en zou dit kunnen manifesteren. Hoe? Door gewoon jezelf te zijn.

Opvoeding (wat je ook programmatie kunt noemen) leert je omgaan met de wetten en regels van je leefgebied. Deze mag je niet overtreden, anders word je daarop aangesproken en bij een grove overtreding eventueel berecht. Harmonie heeft geen regels nodig. Als je in harmonie bent met je omgeving, dan is er geen wrijving, geen storing, alles is nog steeds zoals het is, maar je hebt er geen moeite meer mee. Iedereen voelt zich prettig wanneer er harmonie aanwezig is. Het neemt de wens om je ergens tegen te verzetten weg en je bent veel meer in staat om het leven te beleven zoals het naar je toekomt.

De kracht van de letter Q is weten hoe je problemen opruimt. Opruimen doe je door níet te strijden. Opruimen is niet strijden! Hoe je leert niet te strijden? Door te luisteren naar je eigen innerlijke 'rommel'. Luister naar je hart en het vertelt je wat er loos is. Door te luisteren naar je eigen 'rommel' leer je wat er met je gebeurt als je 'rommel' binnenlaat. Hoe je het opruimt? Gebruik je eigen 'schoon'-heid.

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

R



Omschrijving leerproces:

Wees dankbaar voor wat je wél hebt
en focus minder op wat je mist.

Omschrijving kunkaart:

Stop de strijd en besef wat er al voor je is.
Laat dat genoeg zijn.

Symboliek van de letter R:

Onbewust kijk je altijd om je heen en ben je bezig met vergelijken. Het doet er niet toe, dat je ten opzichte van een ander op bepaalde punten de mindere bent, als je minstens op één punt duidelijk de meerdere bent, zodat je op dát punt de nadruk kunt leggen. Om je heen kijken en vergelijken is iets wat je niet kunt laten.

Je bent je erg bewust van verschillen en zorgt dat je om je heen krijgt wat je nodig hebt. Of een ander dat ook nodig heeft, doet niet ter zake, als jij maar om je heen hebt, wat jij nodig hebt. Competitie houdt in, dat je in eerste instantie aan jezelf denkt wat betreft winst en verlies. Je verliest niet graag, maar wint des te liever. Jij zorgt er wel voor dat je aan je trekken komt. Wanneer je dit kunt delen met anderen, maak je menigeen gelukkig.

Er bestaat een groot verschil tussen macht en kracht. Kracht is 'kunnen'. Macht is 'willen' en 'bereiken'. Wanneer je werkt met je eigen mogelijkheden en je anderen niet gebruikt om voor jouw karretje te spannen, ben je in staat om veel voor anderen te betekenen.

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

De kracht van de letter R zal je verder voeren. Als je je ergens voor inzet, doe je dat volledig. Je bent een echte werker, maar alleen als het past binnen jouw wensenpakket. Anders vindt je het niet de moeite waard om er iets mee te doen.

S



Omschrijving leerproces:

Stop met willen.
Durf te genieten van de situatie zoals die is.
Dan pas zie je wat er écht nodig is.

Omschrijving kunkaart:

Je kunt rustig blijven. Rustig blijven is duidelijk jouw grens aangeven.

Symboliek van de letter S:

Innerlijk kom je wel voor jezelf op. Innerlijk ben je eerlijk in je gevoelens. In de buitenwereld zie je veel onrecht en dit gaat je aan je hart, omdat je ziet dat er zoveel overbodig leed is. Het duurt alleen wat lang voordat je met een vuist op tafel slaat. Dit kan je tot op zekere hoogte nerveus maken, omdat je merkt dat niet iedereen zit te wachten op jouw inzichten. Veel van je inzichten komen voort uit je intuïtie. Deze intuïtie is je zo eigen, dat je maar moeilijk kunt begrijpen waarom andere mensen hun intuïtie zo weinig gebruiken. Tegelijkertijd kun je het niet laten om te fungeren als aanwijzstok bij iemands problemen. Je ziet vrij snel wanneer iemand door zijn gedrag moeilijkheden veroorzaakt en jij hebt de oplossing al klaar. Nu is gedrag niet zo snel te veranderen - ook in jezelf niet - en dit maakt weer dat je je snel ergens druk over maakt, of je ergens zorgen over maakt. Dit leidt je af.

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

Als je met rust gelaten wordt, kom je tot veel meer. En rust is belangrijk voor je! In rust ben je in staat om vanuit een gebalanceerde staat van 'zijn' je leven te bezien in wat het nodig heeft. Zodra je teveel wordt opgejut, raak je in onbalans en kan het zijn dat je meegesleurd wordt in de maalstroom van je gedachten en gevoelens.

Al met al heb je door de letter S een krachtige verbinding met de bedoeling van jouw leven in deze wereld. Men moet dan ook niet verbaasd staan, als jij met een plan komt dat onverwachts voor een totale verrassing zorgt.

T



Omschrijving leerproces:

Je zwemt tegen de stroom in.
Dit is verspilde moeite.
Stop met een verandering te forceren.

Omschrijving kunkaart:

Je zult op de juiste tijd op de juiste plaats weten wat het juiste is.
De juiste verandering zal zich dan voltrekken.

Symboliek van de letter T:

De letter T heeft te maken met het wel of niet ergens over oordelen. Je kunt met deze letter heel veel leren over de oorzaken en gevolgen van oordelen die je hebt of waar je mee te maken krijgt. Een oordeel betekent eigenlijk luisteren (oor) naar een deel (deel). Ieder oordeel ontstaat innerlijk en wordt daarna naar buiten gebracht. Of je dit doet via woorden en daden of alleen via een gezichtsuitdrukking; je kunt een oordeel niet gemakkelijk wegmoffelen. Nog één bittere pil die we daarbij moeten slikken. Leiden is het vanzelf meegaan in de stroom van het leven. Lijden is de andere kant opzwemmen.

Vergeet niet de invloed die je hebt, wanneer anderen van jou afhankelijk zijn. Jouw eigen afhankelijkheid kan twijfel en/of angst opleveren. Iedere dag zijn vertrouwen, twijfel en angst de basisgegevens waarmee je het leven instapt. Hoe je ermee omgaat, brengt je het verschil tussen leiden en lijden. Als je je mee laat voeren op de levensstroom en het leven de leiding geeft, dan zal dat leven je voeren naar plekken waar je te leren hebt. En dan gaat het erom op welke wijze je je lessen wilt leren: via tegenstribbelen en ontwijken (veelvuldig toegepast) - niemand vindt het leuk om zich in een gedwongen positie te bevinden van waaruit geen ontsnapping mogelijk is - dan wel via geduld en vertrouwen dat je het iedere dag tot een eind kunt brengen waarop je trots kunt zijn. Iedere omzetting van niet-kunnen naar wel-kunnen brengt je vertrouwen.

Wat je omstandigheden ook mogen zijn, vertrouw erop dat je de les die je te leren hebt ooit onder de knie krijgt. Dan ben je in staat om het 'lijden' om te zetten naar het 'begrijpen van de leiding van de ziel' in het totale leven.

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

U



Omschrijving leerproces:

Wat zou jij willen?
En wat doe je?
Kijk wat *jij* vandaag wilt...
en doe dat morgen opnieuw.

Omschrijving kunkaart:

Niets is zo belangrijk dat jij er jouw dagen mee blijft vullen.
Het leven gaat verder.

Symboliek van de letter U:

Een schommel die heen en weer gaat heeft op het punt van 'einde-van-de-heenweg' een rustpunt. Dit rustpunt is het einde van de ene beweging en tegelijkertijd het startpunt voor de volgende. Zolang er problemen spelen in je leven, werk je toe naar een rustpunt. Spanningen die te hoog oplopen, kun je alleen hanteren omdat je onbewust van binnen weet dat hierdoor het omslagpunt dichterbij komt.

Meestal probeer je spanning te verminderen. Langdurige stress beïnvloedtje dusdanig, dat je naarstig op zoek gaat naar ontspanning. De afwisseling tussen spanningen ontspanning is op dit moment voor jou belangrijk. Afwisseling is een sleutelwoord.

Je houdt van keuzes. Niet om ze te máken, maar om ze te hébben. Iedere keuze geeft je namelijk de gelegenheid om van weg te veranderen. Hiervan kun je genieten. Op het moment dat je een bepaalde weg bent ingeslagen, zie je weer uit naar een volgende keuze om je volgende stap te kunnen zetten. Ook hele kleine veranderingen zijn veranderingen. Alleen als situaties té lang duren en niet veranderen, word je ongeduldig.

Je kunt huppelend je werk verlaten; niet omdat het is afgelopen, maar omdat er iets nieuws gaat beginnen. Van waar naar waar is minder belangrijk voor je dan het feit dat er een verandering gaande is.

Soms ga je tot het uiterste, maar alleen wanneer je hier innerlijk toe gedreven wordt. Meestal ben je bezig om in je omgeving de druk van de ketel af te halen en te houden. Dit doe je als een diplomaat, een 'susser', omdat je in ontspannen toestand andere keuzemogelijkheden toebedeeld kunt krijgen dan door pressie en stress.

Spanningen op je levenspad probeer je om te zetten naar ontspanning en dan het liefst voor alle partijen. Je vindt immers altijd wel ergens een punt waarop de ingeslagen weg van spanning naar ontspanning leidt.

V



Omschrijving leerproces:

Houd vast aan jouw overtuigingen
en wijzig ze pas als ze jóu niet langer passen.

Omschrijving kunkaart:

Gebruik *jouw weten* om een oplossing
te vinden voor de situatie.
Maak je niet afhankelijk.

Symboliek van de letter V:

Iemand, die zijn of haar eigen visie spontaan de wereld inwerpt zonder zich al te veel zorgen te maken over kritiek. En kritiek volgt je zoals een aangehaakte caravan de auto. Waar je ook gaat of staat, er zal altijd wel kritiek zijn. En of die opbouwend of afbrekend is, doet niet ter zake. Je bent toch in staat om je eigen weg te volgen.

Jij bent in staat om de beïnvloeding van buitenaf naast je neer te leggen. Je handelt immers het liefst op het moment dat het voor jóu goed voelt. Juist omdat je zo'n sterke eigenheid tentoonspreidt, kunnen anderen niet zo snel hoogte van je krijgen. Je blijft interessant en afwisselend óf lui.

Passie is een begrip in je leven. Vol overgave kun je je storten op zaken die voor jou op dat moment belangrijk zijn. Dat je daarbij wat overdreven overkomt, neem je op de koop toe. De vurige passie verdient immers alle aandacht.

Zodra je in een wat rustiger vaarwater komt, heb je meer tijd om de zaken op een rijtje te zetten. En dit is nodig, met de regelmaat van de klok.

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

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

W

Omschrijving leerproces:

Vind zekerheid in jezelf....
niet in de ander.

Omschrijving kunkaart:

Zoek niet naar 'de prins op het witte paard'
of de meest fantastische situatie, maar leef j ouw leven.



Symboliek van de letter W:

Het leven biedt je allerlei kansen, waar je dankbaar gebruik van maakt. Innerlijk is er een groot spel gaande van stijgen en dalen. Er is veel wisselwerking tussen dat wat je wilt doen en dat wat je wenst.

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

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

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

Niet alles wat je aanraakt verandert in goud. Maar je hebt een slimme neus om d at te doen wat bij je past. Voor jou werkt dit moeiteloos door in je leven: het lukt als het de bedoeling is, het mislukt als het dat niet is.

De bedoeling van de letter W ligt veel meer in het losmaken van de wortels uit de grond, dan in het ontdekken van de kruin van de boom. Hoe meer je in contact komt met de kruin, hoe meer interesses er in je ontstaan en hoe 'hoger' je denkt te komen. Maar ... de oplossing ligt in het ontbloten van de wortels! Je zou dus veel meer naar 'beneden' moeten graven dan het 'hogerop' zoeken.

X



Omschrijving leerproces:

Er is zoveel wat je bezighoudt,
kijk eens beter naar wat jij zélf zou willen...

Omschrijving kunkaart:

Activeer alles en iedereen om samen
met deze complexe situatie om te gaan.

Symboliek van de letter X:

Ongekende mogelijkheden staan tot je beschikking. Maar je kunt het niet alleen. Je hebt daar hulp bij nodig en die regel je. Ook ten aanzien van anderen die hulp nodig hebben, ben je bereid je in te zetten om te organiseren wat er nodig is. Je zou het kunnen zien als een bijzondere aanleg om je eigen en andermans zaken te regelen. En of je dit nu doet voor jezelf of voor anderen, maakt je niet zoveel uit, als je maar bezig kunt zijn met fantaseren en plannen hoe het beter zou kunnen.

Je bent een druk baasje. Uiterlijk of innerlijk is er altijd veel gaande. Je zou het niet prettig vinden als er niet steeds iets stond te gebeuren. Wat je met die gevoelens doet, kan heel verschillend zijn. Je hebt innerlijk allerlei mogelijkheden om deze gevoelens om te zetten naar iets wat bij je past. En daar zorg je voor. Je kunt je verzetten, rancuneus of verdrietig worden, kwaadheid oproepen...

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

Je hebt voldoende geduld om door te zetten totdat de oplossing gevonden is. Als een terriër bijt je je in een probleem vast totdat het naar jouw wens voldoende is opgehelderd. Dan komt er rust in je, waarvan je intens kunt genieten en die je niet snel zult laten verstoren.

Y



Omschrijving leerproces:

Zie het als een test,
waarbij jij de eindstreep moet halen.
Doorgaan helpt!

Omschrijving kunkaart:

Vanzelf komt er uit totaal onverwachte hoek
een oplossing. Geef je eraan over.

Symboliek van de letter Y:

In de seizoenen volgt de zomer op de lente en de winter op de herfst. Maar in je persoonlijke leven lopen ontkieming, bloei, verlies en inkeer dwars door elkaar heen. Ze zijn net zo onvoorspelbaar als het weer. Je rolt van het een in het ander, dwars door elkaar heen. Het toeval speelt een sterke rol in je leven. Toevallige ontmoetingen maken meer dan eens deel uit van je leven en beïnvloeden dit dan ter plekke. Het heeft te maken met het feit dat hulp ontvangen een deel uitmaakt van je leerweg. Maar aan de andere kant is het ook een deel van je 'kunnen'. Leren en kunnen brengen je altijd een stapje verder. Het is nodig dat je bekijkt hoe je omgaat met de hulp die je krijgt. Gebruik je hulp zodra je het even niet ziet zitten, dan plaats je jezelf in een afhankelijke positie. Iedere hulpvraag zal bekeken mogen worden naar de noodzaak of het gebrek aan eigen inzet.

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

Schuldgevoelens zijn dragers van onvrede en ontstaan uit voor-wat-hoort-wat. Jij hebt iets voor me gedaan, wat ben ik je schuldig? Echte onbaatzuchtige handelingen lossen deze iets-schuldig-zijn-gevoelens op.

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

De kracht van ontvangen heeft een dubbele betekenis. Het hélp je als je met lege handen staat en je krijgt ook waar je niet om gevraagd hebt. Beide betekenissen spelen een rol, maar je doorzettingsvermogen is bewonderenswaardig.

Z

Omschrijving leerproces:

Zolang jij je afhankelijk opstelt,
doe je jezelf tekort. Kom op voor jezelf!

Omschrijving kunkaart:

Toen was toen, nu is nu.
Maak het veilig voor jezelf.



Symboliek van de letter Z:

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

Soms, totaal voorbijgaand aan eerdere belevingen, kun je gebeurtenissen loslaten om je vol goede moed in een nieuw avontuur te storten. Er is een drang in je aanwezig om uit te voeren wat je in je hoofd hebt; niet altijd met woord en daad. Dit vastklampen aan een idee dat je fascineert, valt niet gemakkelijk te onderdrukken.

Je zit altijd wel ergens aan vast. Zoals het strijkijzer van stroom voorzien moet worden, zo ben je altijd van iets of iemand afhankelijk. Je gebruikt deze afhankelijkheid echter om de 'hitte' te kunnen produceren om ergens bij iets of iemand de kreukels te kunnen gladstrijken. Sta je op jezelf, dan moet je in jezelf een soort stroomstoot ontdekken om tot handelen over te kunnen gaan.

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

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

Het doet je meestal weinig om tussen twee vuren in te staan. Je wacht op het moment waarop jij jouw verhaal kan vertellen. Waarbij je net zo lang kunt doorgaan totdat het pleit is beslecht. Tenzij jijzelf het onderwerp van gesprek bent, dan liggen de zaken geheel anders. Als je lekker in je vel steekt, 'bewijs' je op de een of andere manier de juistheid van je gedane acties. Zit je niet lekker in je vel, dan wil je weg.