



Bertie Hendriks

Dagboek van de Ziel

De zeven levensfasen

*coauteur Mirjam Tirion-Ietswaart
tekeningen Frans Zwartjes*

Dagboek van de Ziel

*'Ontwikkeling' vind ik het mooiste,
meest basale en meest sprankelende woord
voor wat leven is.*

/ Bertie Hendriks

Bertie Hendriks

Dagboek van de Ziel

De zeven levensfasen

*coauteur Mirjam Tirion-Ietswaart
tekeningen Frans Zwartjes*

Inhoudsopgave

8	Woord vooraf						
10	Inleiding						
	1	2	3	4	5	6	7
14	De geboorte	40 Het kind	68 De jongere	96 De volwassene	126 De oudere	152 De dood	180 De Lege Ruimte
18	De ziel verschijnt	44 De val uit het paradijs	72 Wie ben ik?	100 Hier bouw ik mijn huis	130 De oudere gaat de berg af	156 Het laatste oordeel	184 De Lege Ruimte
19	Het licht van de ziel	45 Onbevangen aanwezig zijn	74 Het erotiserend avontuur	101 Liefde geven	131 Wijsheid	158 Oproep tot leven	186 Vertrouwen
20	De geboorte als spiegel van onze neigingen	46 Levenslessen van de Jonge Held	75 Levenslessen van de Avonturier	102 De Koning	131 Het archetype van de Wijze	159 Het archetype van de Dood	186 God als archetype
22	Lot en vrijheid zijn verloofd	49 De Wees	77 De Gevangene	103 Levenslessen van de Koning	133 Levenslessen van de Wijze	160 Levenslessen van de Dood	187 Obstakels voor religiositeit
25	Ziel en ego	52 De Wees in de volwassene	81 De Gevangene in de volwassene	107 Koning zonder land of Koning zonder liefde	135 Obstakels voor de oudere	165 Aangeraakt door het sterven	188 De Lege Ruimte en de levensfasen
29	De ontwakende kracht van bewustzijn	57 Onze kindertijd een plek geven	86 De kracht van benieuwd zijn	113 Toepassing en discipline	139 Accepteren en loslaten	167 Overgave	190 De kracht van religieuze ervaringen
33	<i>Bronnen</i>	59 De helende kracht van aanwezigheid	89 Leren van jongeren	116 Oefengebieden voor Koningschap	143 Betekenis hebben	173 <i>Bronnen</i>	192 Steun bij je zoektocht
		61 <i>Bronnen</i>	89 <i>Bronnen</i>	119 <i>Bronnen</i>	145 <i>Bronnen</i>		194 Bidden en mediteren
35	Dagboek van de Ziel	63 Dagboek van de Ziel	91 Dagboek van de Ziel	121 Dagboek van de Ziel	147 Dagboek van de Ziel	175 Dagboek van de Ziel	196 Stilte
	<i>Intermezzo</i>	<i>Intermezzo</i>	<i>Intermezzo</i>	<i>Intermezzo</i>	<i>Intermezzo</i>	<i>Intermezzo</i>	196 Samenkomen met gelijkgestemden
38	Zeven	66 Persoonlijke ontwikkeling in zeven fasen	94 Archetypen	124 De 'oerfuncties'	150 Het levensverhaal van de Boeddha in zeven fasen	178 Mijn religieuze ontwikkeling door de levensfasen heen	197 <i>Bronnen</i>
							202 Het ITIP
							203 De auteurs en de illustrator
							204 Colofon

Woord vooraf

‘Ontwikkeling’ vind ik het mooiste, meest basale en meest sprankelende woord voor wat leven is. Door onze ontwikkeling als mens bewust ter hand te nemen, kan de beleving van wie wij zijn en de betekenis die wij hebben voor anderen steeds meer diepte krijgen.

Als mededirecteur van het ITIP, school voor leven en werk, ervaar ik in toenemende mate eerbied en verwondering voor het leven en haar ontwikkelingsmogelijkheden. In mijn werk zie ik hoeveel mensen met meer plezier, bezieling en vertrouwen in het leven staan doordat ze ruimte nemen voor hun persoonlijke ontwikkeling.

Ik wil in dit boek mijn enthousiasme doorgeven over de ervaring dat persoonlijke ontwikkeling de sleutel is tot meer vervulling in ouderschap, partnerschap en werk. Ik wil graag de cadeaus tonen die elke levensfase bevat en die leiden tot meer liefde en begrip voor jezelf en anderen, tot praktische spiritualiteit en tot meer rijkdom in het leven dat van geboorte tot dood een uitdagende levensschool biedt.

De inhoud van dit boek is gebaseerd op decennialang werken met mensen die zich de meest fundamentele

vragen over hun eigen leven stellen en die bereid zijn zichzelf tot in alle uithoeken te leren kennen.

Jaren geleden begon het idee te groeien om een boek over de levensfasen te schrijven vanuit het perspectief van persoonlijke ontwikkeling. Het schrijven van dit boek werd een ware ontdekkingsreis waarin ik geweldige reisgenoten ontmoette. Hoewel het boek aanvankelijk alleen mijn ‘kindje’ was, heeft het in de loop van de tijd naast mij een andere ouder gekregen: Mirjam Tirion-Ietswaart. Wij hebben het ‘kind’ samen grootgebracht tot de volwassen vorm die nu voor je ligt. Ik wil Mirjam danken voor haar luisterend oor, haar vermogen het kaf van het koren te scheiden en haar aanvullende bijdragen aan de tekst. Het was inspirerend, soms ook confronterend, maar altijd hartverwarmend om zo samen te werken als wij gedaan hebben. Mirjam, je bent een geweldige coauteur en een schat van een vrouw.

Ik vind het een eer dat dit boek geïllustreerd is met tekeningen van Frans Zwartjes. Het was heel bijzonder om samen met zijn dochter Reyke het overweldigende oeuvre van Frans te bekijken en daaruit te kiezen wat bij het boek past. Ik vind de tekeningen

zo mooi, dat alles wat ik erover zeg ze tekort doet. Kijk zelf maar, want je kunt blijven kijken. Frans, ik koester de ontmoetingen met jou, met je vrouw Trix en natuurlijk met je dochter Reyke. Het waren alles-behalve saaie ontmoetingen!

Verder gaat mijn dank uit naar Angelique Kleijne, die met zoveel liefde, precisie en smaak de vormgeving van dit boek heeft gedaan. Angelique, het was een genoegen om samen met jou, Reyke en mijn vrouw Maria dit tot een oogstrelend boek te maken.

Verder veel dank aan mijn mededirecteuren van het ITIP, Bas Klinkhamer en Hans Wopereis, die mij de ruimte en het vertrouwen gegeven hebben om dit boek te schrijven.

En dank aan de vele anderen die geholpen hebben: Madeleine Gimpel voor je directe en opgewekte wijze waarmee je ons in de laatste fase van het boek als redactrice hebt begeleid. Hanna Koppenaal voor de gedichten die je speciaal voor dit boek hebt geschreven. Joop Nolles en Isabelle Schneider voor het uitwerken van de meditatie. Leo Bode, Nanske Kuiken en

Ruth Soesman voor jullie feedback. Marij de Bont, Marjolijn Schoemans en Maria Hendriks voor jullie nauwgezetheid bij de correcties. Bodhi en Floris, mijn zonen, omdat jullie, boek of geen boek, gewoon leuk zijn.

Lezer, ik wens je toe dat je net zo’n boeiende en inspirerende ontdekkingstocht tegemoet gaat in het lezen van dit boek, als ik heb meegemaakt in het schrijven ervan.

Bertie Hendriks

Inleiding

Dagboek van de Ziel nodigt je uit om je levensloop te zien als een reis, een levensschool waarin je groeit en verrijking en verdieping vindt. Het gaat uit van het idee van het leven als een (uitdagende) leerschool. In de visie van dit boek reist je ziel met je mee door de zeven levensfasen. Geboorte, kind, jongere, volwassene, oudere en dood. De zevende fase is eigenlijk geen fase, maar een grondslag waarop al het andere is gebaseerd. In dit boek noemen we het 'de Lege Ruimte'; het verwijst naar het mysterie van waaruit je geboren wordt, waar je weer in opgenomen wordt na je dood, en dat gedurende je leven betekenis geeft aan je bestaan.

In beeld weergegeven: vanuit de Lege Ruimte gaat je ziel door de poort van de geboorte en betreedt zij de ruimte van het kind, vervolgens gaat zij omhoog en bereikt zij achtereenvolgens de ruimte van de jongere, de volwassene en de oudere voor zij door de poort van de dood gaat en terugkeert naar de Lege Ruimte. De poort van de dood ligt boven die van de geboorte; van bovenaf gezien is de cirkel rond, maar er is tijd verstreken en je bent een bewuster mens.

In iedere fase worden bepaalde krachten in je wakker, krijg je een geschenk en ontvang je een hulpbron voor je persoonlijke ontwikkeling. Of je nu tachtig bent of veertig of vijfentwintig, de geschenken en de

bijbehorende uitdagingen kun je op elk moment van je leven opnemen. Onze levenslijn verloopt lineair, van jong naar oud, maar tegelijkertijd zijn wij een tijdloos, gelaagd wezen. In jou als volwassene leeft ook nog altijd het kind en in het kind is de oudere wijze al aanwezig. Je leeftijd legt de nadruk op bepaalde aspecten in je ontwikkeling en nodigt je maximaal uit tot het uitpakken van het geschenk van die bepaalde levensfase. Tegelijk is het een troostrijk en inspirerend gegeven dat het nooit te laat is om de geschenken die je gekregen hebt uit te pakken, om je zo de wijsheid die in de levensschool verborgen ligt eigen te maken.

Inspiratie voor de visie achter *Dagboek van de Ziel* komt in eerste instantie van de mensen die we ontmoet hebben tijdens ons werk. Andere belangrijke inspiratiebronnen zijn de psycholoog Carl Jung vanwege zijn aandacht voor archetypen alsmede de schrijvers Joseph Campbell en Carol S. Pearson, die naar de levensschool verwijzen als de weg van de held. Schrijver en leraar Hans Korteweg, met zijn gave om grote verhalen te vertalen naar het persoonlijk leven, was een lichtend voorbeeld voor ons. De grote religieuze stromingen, het christendom en het boeddhisme inspireerden ons voortdurend omdat zij de ziel als leidend principe zien; de christelijke mysticus Eckhart zegt dat in onze ziel het verlangen is om van ons huis een plek van God te maken en Gautama de Boeddha,

de grondlegger van het boeddhisme pleit voor persoonlijke ontwikkeling omdat in ons het niet te doven vuur schuilt van de wens tot de verlichting. Verhalen uit de wereldliteratuur, mythen en sprookjes, maar vooral de persoonlijke verhalen van mensen waren onze onuitputtelijke bronnen om de gang van de ziel door de levensfasen te verhelderen.

De ziel zelf is een concept dat je terugvindt in alle culturen; zij staat voor je unieke zelf, je vrije bewustzijn, je verbinding met het 'goddelijke'. De ziel kent vele uitdrukkingsvormen, gedurende de levensfasen verandert zij van gewaad, maar zij blijft je gids op je ontwikkelingsweg naar een bezielde bestaan.

We pretenderen niet de levensfasen in al hun volledigheid te beschrijven, als dat al zou kunnen, maar gebruiken ze als spiegels voor persoonlijke ontwikkeling. Ieder mens kent zijn eigen ontwikkelingsweg. Theorieën of methoden zijn slechts kaarten van deze weg, ze geven overzicht en richting vanuit een specifieke ingang. Al is een kaart niet de werkelijkheid, hij is wel heel handig, want hij laat een grondstructuur zien waarin je je eigen weg kunt zoeken. Wiskunde leer je niet door alle sommen uit je hoofd te kennen, maar door de principes erachter te begrijpen. Voor het doorlopen van een ontwikkeling of het begeleiden ervan is het zien van de grote lijnen en de onderliggende principes veel belangrijker dan de details. Het kennen van de grote lijnen en de onderliggende principes helpen ons om in iedere afzonderlijke situatie antwoord te kunnen geven, ook al zijn die situaties per geval verschillend.

Dagboek van de Ziel richt zich op de grote lijnen en geeft praktische handvatten om je leven rijker, vervulder en meer betekenisvol te laten zijn. Ieder hoofdstuk bouwt voort op het voorgaande maar staat ook op zichzelf. Op de volgende pagina zie je hoe dat er in schema uitziet.

In de sfeer van een dagboek eindigt elk hoofdstuk met een gedicht, een terugblik, reflectievragen en een droom die een thema van de fase op onbewust vlak beschrijft. Liefhebbers kunnen op de website www.dagboekvandeziel.nl meditatie beluisteren die qua sfeer en inhoud verbonden zijn met de levensfasen in dit boek.

We wensen je veel leesplezier met *Dagboek van de Ziel*.

Mirjam Tirion-Ietswaart
en Bertie Hendriks

Bronnen

Hieronder staan, in de volgorde waarin ze zijn genoemd, de boeken of andere bronnen waarnaar in bovenstaande tekst is verwezen.

Carl G. Jung, *Archetypen*, 2003

Joseph Campbell, *De held met de 1000 gezichten*, 2007

Carol S. Pearson, *The Hero Within*, 1998

Hans Korteweg, *Zonder Einde*, 1995

Meister Eckhart, *Over God wil ik zwijgen, preken en trakaten*, 2010

Bas Klinkhamer e.a., *Het Geschenk van je Dromen* (dvd), *praktische handleiding voor het omgaan met je dromen*, 2011

De geboorte



Het kind



De jongere



De volwassene



De oudere



De dood



De Lege Ruimte



Periode

<

0 - 14 jaar

14 - 28 jaar

28 - 56 jaar

56 +

>

∞

Archetype

De Ziel

De Jonge Held
en de Wees

De Avonturier
en de Gevangene

De Koning

De Wijze

De Dood

God

Geschenk

Licht van de ziel

Onbevangen
aanwezigheid

Erotiserend
avontuur

Liefde geven

Geestelijke
wijsheid

Aansporing
tot leven

Religieus
vertrouwen

Opgave

Uitdrukking geven
aan je ziel

De aarde tot
je thuis maken

Ontdekken wie
je bent

Liefde vormgeven

Dienstbaar zijn

Goed afscheid
nemen

Verbonden zijn
met het grotere
geheel

Thematiek

- Ziel en ego
- Karma en lot
- Scheppingskracht van het begin

- De val uit het paradijs
- Thuisvoelen in deze wereld

- Vrijheid en gevangenschap
- Ontsporen of aanpassen

- Je plek innemen en je verbinden
- Verraad aan je ziel

- Aftakelen en jong blijven
- Betekenis vinden

- Afscheid nemen
- De wreedheid en het licht van de dood

- Vrij worden in jouw vorm van religiositeit
- Gemeenschap van gelijkgestemden

*Hulpbronnen
persoonlijke
ontwikkeling*

Bewustwording

Verwerking

Grenzen verleggen

Toepassing en
discipline

Accepteren en
loslaten

Overgave

Mediteren en
bidden