

Inleiding

*'But what I'd like to know
Is could a place like this exist so beautiful
Or do we have to find our wings and fly away
To the vision in our mind?'*

— Stevie Wonder, 'Visions' op het album *Innervisions*.

Reis door de innerlijke werkelijkheid is het resultaat van mijn leven als reiziger in de uiterlijke wereld én in de innerlijke werkelijkheid. Ik verrijkte mijn kennis van de uiterlijke wereld door verre reizen, maar door meditatie en mijn werk als hypnotherapeut leerde ik de innerlijke wereld beter kennen. Deze ontwikkelingen brachten mij in contact met de taal van de ziel: symbolen, archetypen en hun betekenis. Archetypen en symbolen kunnen in meditatie en geleide fantasieën de verbeeldingskracht tot bloei brengen en de creativiteit stimuleren. Bovendien verschaft deze symboliek een richtpunt voor ongebonden, onbewuste energie. Om deze positieve effecten van ons innerlijke leven te ervaren is concentratie nodig en de bereidheid om je in een geleide fantasie te laten meevoeren, maar vooral ook verbeeldingskracht. Verbeeldingskracht, door Jung actieve verbeelding genoemd, lijkt op bewust dromen. Het belang hiervan werd door Albert Einstein mooi uitgedrukt:

'Verbeeldingskracht is belangrijker dan kennis.'

Verbeeldingskracht, ook wel imaginatie genoemd, is één van de belangrijkste functies van de psyche. Het vormt het begin van elke nieuwe ontwikkeling en is de bron achter het denken en voelen van mensen. Door imaginatie geven mensen hun leven een nieuwe impuls, want elke ontwikkeling begint met een inspirerend beeld. Deze spirituele en emotionele beleving is niet zomaar een idee, maar een levende werkelijkheid, die je ervaart en waarin de archetypen, de

oerbeelden een grote rol spelen. Innerlijke ontwikkeling is het doel van elk pad door deze werkelijkheid. De reiziger maakt daarbij telkens zelf de keuze over tempo en richting. Je gaat op avontuur in jezelf.

Op reis in een ander land is het handig om de taal te kennen, of in ieder geval een aantal veelgebruikte woorden. Symbolen en archetypen zijn de taal van het innerlijke land. De beleving van symbolen bij meditatie kun je daarom doelgericht gebruiken om in contact te komen met het land, de taal en de bewoners.

Dit boek is een hulpmiddel om het innerlijke landschap in kaart te brengen. Het bevat routebeschrijvingen en informatie over de bewoners van het land waarmee je zo optimaal mogelijk kan genieten van de reis.

Wat is dit onbewuste?

Het onbewuste wordt ook wel het onderbewuste of onderbewustzijn genoemd. Deze termen zeggen het eigenlijk al: dat wat niet bewust is, dat wat onder het bewustzijn ligt. Het persoonlijk archief, waar dromen, visioenen en hallucinaties vandaan komen, maar ook ingevingen, talenten en creativiteit. Hier ligt het materiaal waar kunst, sprookjes en mythen van gemaakt worden. Hier sluimeren alle verdrongen wensen en verlangens, hier bevinden zich weggestopt verdriet, onderdrukte woede en frustraties. Maar dat niet alleen: hier liggen ook onze kwaliteiten, onze goede herinneringen en die delen van onze persoonlijkheid die niet aan bod konden of mochten komen. Dit is het persoonlijk onbewuste en kan het beste vergeleken worden met een groot huis waarvan slechts één kamer (het bewuste) bewoond wordt. De bewoner leeft in de illusie dat die kamer het hele huis is. Door het openen van een aantal deuren en het verkennen van de innerlijke ruimte krijg je meer keuzemogelijkheden in je gedrag en je creatieve denken. En dit kan leiden tot een andere kijk op en omgang met het leven en mensen.

Trance en hypnose

Trance is een bewustzijnstoestand die iedereen wel eens heeft meegemaakt als hij verdiept was in een boek, film, muziek of een herinnering. Men vergeet dan even alles om zich heen en is volledig verdiept in de eigen beleving. Trance zoals gebruikt in hypno-, regressie- en reïncarnatietherapie is hiermee vergelijkbaar en de rol van de therapeut is vooral deze beleving te sturen naar de onderwerpen waar de cliënt therapeutisch aan wil werken.

Trance is als het ware de deur tussen het bewuste en onderbewuste. Is die deur open dan kun je beter de inhoud van het onderbewuste waarnemen en hier bruikbare, relevante informatie uit gebruiken. Het is een middel om contact te maken met het onderbewuste. Zodra er daar een verandering heeft plaatsgevonden en dit later ook tot het bewustzijn is doorgedrongen is de hypnose succesvol. Hypnose is in deze gevallen alleen maar een andere naam voor hetzelfde fenomeen.

De diepte van de trance wordt enerzijds bepaald door de gehypnotiseerde, zijn of haar trancegevoeligheid en emotionele betrokkenheid bij het onderwerp, en anderzijds door de therapeut. Moderne hypnotherapeuten en regressie- en reïncarnatietherapeuten gebruiken meestal een lichte vorm van trance. De meest opmerkelijke eigenschap van deze therapeutische trance is dat je op twee bewustzijnsniveaus tegelijkertijd bent. Je bent terug in die tijd en beleeft de betreffende gebeurtenis opnieuw, als een kind bijvoorbeeld, maar tegelijkertijd kun je als volwassene vertellen wat er gebeurt. Je kunt zelfs als volwassene ingrijpen en jezelf als kind gaan helpen, dit wordt een change history interventie genoemd. Als de trance beëindigd is kun je je alles herinneren.

Symbolen

'Ik geloof dat de symbolische taal de enige vreemde taal is, die juist ieder van ons moet leren. Door deze vreemde taal te verstaan komen wij in aanraking met één van de meest betekenisvolle bronnen van wijsheid, die van de mythe en zo verkrijgen we toegang tot de diepere lagen van onze persoonlijkheid.'

– Citaat uit *Dromen, sprookjes, mythen* van Erich Fromm

Symbolen kunnen een innerlijk groeiproces op gang brengen dat uiteindelijk ook het uiterlijke leven zal veranderen. Psychische energie is net als fysieke energie of elektriciteit een krachtbron waarvan de lading behoort te stromen, maar net als spierspanning kan vastzitten. Symbolen, en nog in grotere mate archetypen, kunnen deze lading op gang brengen; ze vormen als het ware de bedding waardoor energie kan stromen. Door de eigen psychische energie te ervaren en te werken met symbolen en archetypen komen er veranderingsprocessen op gang, die leiden tot een vollediger beeld van jezelf.

Symbolen en rituelen, sprookjes en mythen zijn zo oud als dromen; zo oud als de mensheid dus. Het onbewuste is net als een sprookjesboek, veelkleurig en vol beelden. Een bonte verzameling wezens buitelt bijna surrealistisch rond en neemt, door zich te vermommen, onverwachte vormen aan. Die wezens verschijnen in meditaties, in onze dromen, herinneringen en fantasieën. Met dit boek kun je aan dit kleurrijke gezelschap wat zin ontlenu. Je activeert en integreert op een speelse manier delen van jezelf die voorheen onbekend of onbereikbaar waren. Je wordt toeschouwer van je eigen innerlijke werkelijkheid en leert daarin je weg te vinden. Ik gebruik de aanduiding 'innerlijke werkelijkheid', omdat ik vind dat deze werkelijkheid op zijn minst even belangrijk, interessant en echt is als de uiterlijke. De reiziger is in die innerlijke wereld de centrale figuur.

Ontmoeting met innerlijke beelden

Archetype in de definitie van C.G. Jung: 'Het begrip van het archetype wordt afgeleid uit de veelvuldig herhaalde waarneming dat bijvoorbeeld de mythen en sprookjes uit de wereldliteratuur bepaalde, altijd en overal weer behandelde motieven bevatten. Dezelfde motieven komen we tegen in fantasieën, dromen, koortsvisioenen en waanideeën van mensen van deze tijd. Ze hebben naarmate ze duidelijker zijn de eigenschap begeleid te worden door bijzonder levendige gevoelens.'

Uit: *Herinneringen, dromen en gedachten*, de autobiografie van C.G. Jung.

Carl Gustav Jung (1875-1961), de Zwitserse psychiater die de term archetype bedacht heeft, onderzocht als eerste westerse wetenschapper de wereld van de dromen, visioenen en symbolen en heeft zich serieus beziggehouden met oude kennis van de alchemie, de I Tjing en de Tarot. Aan hem dankt de psychologie begrippen als complex, extravert, introvert, archetype, anima, animus, schaduw en niet te vergeten het collectieve onbewuste. Jung was een tijdgenoot en collega van Sigmund Freud, maar in de loop der tijd ontstond een belangrijk verschil van inzicht tussen hen. Freud beschouwde het onbewuste als een donkere poel waar alle trauma's en duistere wensen, met name die op seksueel gebied, lagen opgeslagen. Jung daarentegen ontdekte dat het onbewuste veel meer dan dat bevat, namelijk positieve krachten die ons, mits we ervan bewust worden, tot een vollediger mens kunnen maken.

Archetypen kom je overal in de lange geschiedenis van de mensheid tegen. Net als symbolen en rituelen zijn ze een uitdrukking van dat wat voor de mens van het grootste belang is: zijn eigen innerlijk en zielenleven. De psychische lading, die ten grondslag ligt aan alle symbolen en archetypen werkt als een magneet die de bijbehorende beelden, passend bij jouw ontwikkeling, aantrekt. Bij symbolen zijn dat objecten, kleuren, bomen, bloemen, de elementen en getallen. Bij archetypen neemt de psychische lading vaak een menselijke, dierlijke of mythische vorm

aan als een wezen dat stemmingen, gevoelens en meningen heeft en gedrag vertoont. Omdat de archetypen persoonlijk worden en een eigen specifieke lading krijgen, trekken ze dus ook specifieke inhouden van het bewustzijn aan. Ze worden dan waarneembaar als een deel van je persoonlijkheid. Dit geeft dikwijls een gevoel van herkenning, van inzicht.

Maar als het bewustzijn deze impulsen uit het onbewuste, deze delen van onszelf afwijst, worden ze bedreigend: dan wordt een slang een giftige slang, een fee een heks, een hond een hellehond. Als een ontluikend persoonlijkheidsdeel wordt tegengehouden roept dat spanning op en verandert het in angstbeelden. Wordt het daarentegen geaccepteerd en geïntegreerd dan voegt het iets toe aan onze persoonlijkheid en verruimt het onze beleving van de wereld en de omgang met onze sociale omgeving.

Door het verdwijnen van archetypen, symbolen en rituelen, maar vooral verbeeldingskracht uit onze samenleving en door de digitalisering van onze communicatie dreigt de taal van de innerlijke werkelijkheid een dode taal te worden. Als je naar films en videoclips kijkt dan wordt niet zoals bij het lezen van boeken of het luisteren naar muziek de verbeelding geprikkeld omdat de beelden al kant en klaar worden vertoond. Deze spirituele kaalslag kan leiden tot een vervlakking van de geest en vervreemding van de natuur en de eigen ziel. Jung en Professor Joseph Campbell, de schrijver van vele boeken over mythologie en expert op het gebied van symboliek, beschouwden dit als één van de grootste bedreigingen voor de mensheid.

Het collectieve onbewuste

Instincten en de archetypen vormen het collectieve onbewuste. Naast het persoonlijk onbewuste vinden we in het onderbewustzijn ook universele eigenschappen. Het collectieve onbewuste ligt als het ware in de kelder van het huis dat ik eerder noemde. In die kelder vinden

we ondermeer de instincten: zij geven ons de impulsen om in actie te komen. Op een diepere laag van de kelder vinden we de archetypen, die het grondpatroon van het instinctieve gedrag vormen. Archetypen bezitten zowel een positief en licht aspect als het donkere, negatieve tegendeel ervan. Instinctief gedrag hoort zowel bij mensen als dieren, maar is beter waarneembaar bij dieren, omdat het bij de mens sterk gecamoufleerd is en beïnvloed wordt door bewust handelen, de wil en aanpassing aan sociale conventies.

Ondanks de ongelooflijke verscheidenheid van symbolen lijkt er een thematische samenhang te bestaan tussen deze beelden. Specifieke gebeurtenissen en omstandigheden in een mensenleven schijnen bepaalde symbolencombinaties vanuit het onbewuste voort te brengen. Bij instincten reageren we op een prikkel van buitenaf, die via een aangeboren selectiemethode wordt gedefinieerd als bedreigend bijvoorbeeld. Iets dergelijks is het geval bij archetypen, want ook die hebben een structuur die op een of andere manier in ons centrale zenuwstelsel is verankerd. Uit omgevingsprikkel selecteert ook het archetype bepaalde combinaties. Reacties volgen, die echter niet zoals bij de instincten leiden tot min of meer voorspelbaar gedrag zoals vluchten of vechten, maar tot soms zeer ingewikkelde combinaties van gevoelens, intenties en voorstellingen.

Wat onbewust is, kan alleen bewust worden als het onbewuste zijn inhoud als het ware projecteert op het scherm van ons bewuste door symbolische voorstellingen. Dit betekent dat archetypen de symboolvorming niet alleen op gang brengen maar dat ze ook een duurzame invloed houden op het psychische ontwikkelingsproces. Het collectieve onbewuste, met inbegrip van de archetypen, is de voedingsbodem van alle psychische en spirituele ontplooiing. Archetypen zijn dan ook geen universele beelden, zoals het woord oerbeeld suggereert. Het zijn elementen van het collectieve onbewuste, die in staat zijn beelden te scheppen. Een archetype is een scheppende kracht: het is geen beeld, maar het tóont zich in beelden.

We kunnen een onderscheid maken tussen een individueel symbool en een collectief symbool. Een individueel symbool ontstaat vaak door de projectie van iets uit het persoonlijk onbewuste; een collectief symbool is de projectie van een aspect van een archetype. Laat ik een voorbeeld geven: een puber zal zijn ontwakende seksuele driften vorm geven in erotische fantasieën en avonturen. Uiteindelijk worden die driften geprojecteerd op een meisje of vrouw. Het archetype van de anima is echter veel meer dan de projectie van een erotische fantasie. Zij is de oermoeder, de hoer, de maagd, de matrone, de femme fatale, de amazone, de fee en de prinses in één. Het is de vrouwelijke psychische energie, die ieder mens al als structuur in zich draagt en die onder andere wordt verbeeld als een vrouw. Hoe harmonieus de projectie van deze energie uiteindelijk verloopt in een liefdesrelatie geeft ook duidelijk het belang aan van de archetypen in het dagelijks leven.

Zelf, ego en individuatie

Drie belangrijke termen zijn *zelf* of *het zelf*, *ego* of *het ego* en *individuatie*. Het zelf is het centrale archetype; het archetype van de orde, symbolisch voorgesteld als een bol of cirkel, een kind of een mandala. Het is de totaliteit van de mens en daardoor meer dan de som van de delen van de persoonlijkheid. Zoals het ei voortkomt uit de vogel en vervolgens uitgroeit tot een vogel, zo komt het ego voort uit het zelf en moet het tijdens een individuatieproces uitgroeien tot het zelf. Het ego is beperkt door en aangepast aan opvoeders en omgeving; het is wat er van ons geworden is. Het zelf daarentegen is de totale mens en bestaat uit datgene wat oorspronkelijk aanwezig was én wat daarna aan persoonlijkheid ontwikkeld is. Om van het ego tot het zelf te komen is een soms pijnlijk groeiproces nodig, waarbij een zelfverzekerd mens met beperkende normen en waarden door fasen van vertwijfeling gaat. In zijn zoektocht naar eigen morele waarden wordt hij niet gesteund door familie, religie of cultuur, maar slechts door enkelingen die eveneens een eigen ontwikkelingsproces hebben doorgemaakt. Op deze eenzame weg langs de rand van de samenleving is

de verleiding groot om een geestelijk leider of spirituele stroming aan te gaan hangen. Maar de essentie van het individuatieproces is juist om door het dal der twijfels te gaan om over de volgende heuvel tot een nieuw en vooral eigen inzicht te komen. Dan krijgt de nieuwe mens vleugels, komt de geest los van het conformisme met als beloning de vrijheid.

Dit groeiproces, door Jung individuatieproces genoemd, zal uiteindelijk een psychologisch individu voortbrengen. Je wordt één met jezelf en de wereld. Het sluit de wereld niet uit maar in en leidt uiteindelijk dus niet tot eenzaamheid, maar tot de eenwording met alles. Zonder zichzelf daarin te verliezen kan een individu zijn eigen, unieke bijdrage leveren aan de samenleving.

Het verschil tussen individualisme en individuatie is dat het eerste de eigen aard naar voren brengt en benadrukt ten koste van gemeenschappelijke belangen en het tweede juist een betere en vollediger vervulling van de collectieve bestemming van de mens beoogt. Want hoe meer de eigen aard en kwaliteiten van een individu naar voren komen en zich kunnen uitdrukken in de wereld, des te waardevoller wordt hij voor de samenleving.

De ziel heeft net als het lichaam voedsel nodig en als ze dit krijgt kan de spirituele evolutie en het proces van onthechting beginnen. Naarmate het ego afsterft, neemt het zelf in kracht toe en komt het hogere zelf binnen bereik. Paradoxaal genoeg is er een sterk ego nodig om zijn eigen begrenzingsen te durven doorbreken, men moet namelijk andere delen van de persoonlijkheid integreren op de onzekere weg naar het zelf. Het ego is afgesloten van de andere delen, het zelf en onbekende krachten in ons. Als deze krachten in het licht van het bewustzijn gebracht worden, blijken ze vaak positief en beter beheersbaar te zijn dan voorheen. Hun energie komt tot onze beschikking en zo kan elk deel van de persoonlijkheid zijn plek vinden.

'Er is iets in me dat...'

Er is een deel van onze persoonlijkheid dat een hoeveelheid psychische en fysieke energie heeft, een bepaald gedrag 'doet'. Dit deel heeft daarvoor motivatie gekregen tijdens een ingrijpend moment in ons leven. In de psychologie noemen wij dit een deelpersoonlijkheid, persoonlijkheidsdeel of subpersoonlijkheid. Als we er contact mee maken blijkt het een stem te hebben, een karakter, een geslacht; een persoonlijkheid. Iedereen heeft verschillende deelpersoonlijkheden. Soms zijn dit archetypen zoals het kind en de oude wijze, soms zijn ze individueel, afhankelijk van genen, karakter, talenten, opvoeding, levensgeschiedenis en rol in de samenleving. Door onze fascinaties en de projectie van persoonlijkheidsdelen op anderen komen we onszelf in vele vermommingen tegen op ons levenspad. We zien dan een deel van onszelf dat we nog niet als eigen herkennen, maar wel in een ander zien. De interpretatie van beelden uit het onbewuste, bijvoorbeeld van een persoon in een droom, is dan ook tweevoudig: wat dat beeld op zichzelf betekent en waar het op duidt wanneer je het bekijkt als een projectie.

Het werken met persoonlijkheidsdelen is heel belangrijk in de psychotherapie: elke stroming binnen de psychologie heeft er een visie op of zelfs een model om ermee te werken. Freud en Jung hebben deze visie op de mens ontwikkeld en in de psychosynthese van de Italiaanse psychiater Assagioli komen ze ook voor, maar worden ze subpersoonlijkheden genoemd. Moreno werkt deze ideeën uit in het bekende psychodrama of rollenspel. Hal Stone en Sidra Winkelman spreken van *selves* in hun methode genaamd Voice Dialogue.

Goedkeuring en afkeuring

Ieder mens groeit op in een sociale omgeving met bepaalde normen en waarden. Als we niet eenzaam of verstoten willen worden, moeten we bereid zijn ons aan te passen aan onze leefomgeving; de sociale groep.

Deze zal druk uitoefenen op het individu om zich aan te passen, waarbij de ene groep lichamelijke straffen gebruikt, terwijl de ander hiervoor pesterijen, uitsluiting, manipulatie of beloning hanteert. Het resultaat is dat we doen wat van ons verwacht wordt met als beloning dat we 'erbij horen' en dat mensen ons aardig vinden en misschien zelfs wel van ons houden. Daarom is het voor ons belangrijk om door de omgeving gewenst gedrag aan te leren. Dit gedrag en de bijbehorende normen en waarden worden een steeds belangrijker deel van onze persoonlijkheid en gaat in grote mate bepalen hoe we in het leven staan. Deze *primary selves* – een term uit de Voice Dialogue – geven ons een houvast, een zekerheid in het leven en de omgang met mensen. Toch brengen deze aanpassingen ook pijn met zich mee, want er moet veel voor ingeleverd worden; ook dingen die we belangrijk en prettig vinden. Dit proces gaat vaak gepaard met gevoelens van ontkenning, verdriet of schuld en schaamte.

Het kind in ons wil zich graag volledig kunnen uiten, maar omdat bepaalde persoonlijkheidsdelen niet geaccepteerd worden zal het deze weg drukken. Deze weggedrukte, verstoten delen – in de Voice Dialogue *disowned selves* genoemd – moeten we weer integreren. Als we weer met deze aspecten, die ik gediskwalificeerde delen noem, in contact komen, voelen we meestal ook de bijbehorende pijn en angst. Bovendien zullen onze *primary selves* deze *disowned selves* afkraken, ontkennen en belemmeren om naar buiten te treden. Dit is logisch want onze sociale omgeving heeft ons geleerd negatief over deze verdrukte delen te denken. Dit is vaak de oorzaak van wat men terecht een tweestrijd noemt of in de psychotherapie conflicterende delen.

Verder heeft ieder mens nog een aantal onbekende delen. Laat ik hiervan enige voorbeelden geven. Iemand die nog nooit een piano heeft aangeraakt, omdat er in zijn omgeving geen beschikbaar was, zal nooit weten of hij talent heeft voor pianospelen. Het zal duidelijk zijn dat hoe rijker en gevarieerder het aanbod is, des te meer een kind in de gelegenheid wordt gesteld zijn gehele potentieel te ontwikkelen. Een ander voorbeeld: iemand komt plotseling in levensbedreigende situaties

terecht waardoor persoonlijkheidsdelen (en niet altijd de meest fraaie) geactiveerd worden die voorheen nooit gebruikt hoefden te worden. Dit kan tot ernstige innerlijke en morele conflicten leiden, omdat zij botsen met onze primary selves.

Wat bedoelen we als we 'ik' zeggen?

Uit het bovenstaande zal duidelijk zijn dat het ik uit vele delen bestaat en dat het sterk afhankelijk is van ontwikkeling en omstandigheden welke delen van een mens zich manifesteren. Is er wel een altijd bestaand ik of is het een wezen dat al zijn delen moet bundelen tot een werkzaam geheel?

Ieder mens heeft steeds veranderende en elkaar tegensprekende gedachten en gevoelens, maar met welk deel heeft hij zich vereenzelvigd en welk deel is weggestopt? Wie moet deze tegenstrijdige zelden begrijpen, die met elkaar in conflict zijn? Dat is de zogenaamde waarnemer, die ontstaat door inzicht en overzicht. Maar is deze waarnemer niet evenzeer onderdeel van deze conflicten, heeft hij ze niet mede veroorzaakt? Hoe kan er inzicht zijn wanneer ik het ene deel gebruik als een middel om het andere deel te begrijpen? Inzicht is er alleen als tegenstrijdigheid in zijn geheel ophoudt. De innerlijke werkelijkheid kan alleen in zijn totaliteit ervaren worden als we ons niet meer met één deel ervan identificeren. Het is dus van belang om niet af- of goed te keuren, te rechtvaardigen, te vergelijken of te begrijpen. Alleen door inzicht in het proces als één geheel, is het mogelijk tot een harmonieuze persoonlijkheid uit te groeien.

Fantasiereis

Een fantasiereis is erg geschikt om de levensloop, de persoonlijkheidsdelen en het potentieel van een persoon te verkennen.

Stel je een trein voor ... Dat kan een trein zijn zoals je die dagelijks ziet of een trein die je een keer in het buitenland hebt gezien, of zomaar een fantasietrein ...

Als je zover bent stap je deze trein in en zoek je een comfortabele plek ... Voel hoe de trein zich langzaam in beweging zet ...

Terwijl je nu steeds meer tot rust begint te komen en geniet van het uitzicht, kun je langzaam één worden met het ritme van de trein ... laat je maar op je gemak meevoeren met de beweging en het geluid van de trein ...

Geniet van het uitzicht en realiseer je dat dit niet zomaar een trein is. Deze trein is op weg naar het geluk, op weg naar jouw geluk, jouw ideale toekomstbeeld ...

Kijk maar eens welke landschappen en vooral ook welke tussenstations deze trein passeert op weg naar zijn bestemming ...

Let vooral ook eens op de namen van de verschillende tussenstations en de dingen die je opvallen, de mensen, de gebeurtenissen die je aandacht trekken.

Op een gegeven moment kom je aan op het eindstation ...

Kijk maar even rustig om je heen en terwijl je nu uitstapt, kun je de frisse lucht inademen, de geuren opsnuiven en genieten van het landschap...

Net buiten het station kun je een voertuig uitkiezen: elk voertuig is mogelijk als het maar bij je past, dus aan jou de keus.

Het voertuig, of het nu een dier of een ding is, zal je vanzelf naar je favoriete plek brengen ...

Intussen kun je genieten van alle dingen om je heen: het uitzicht, de prachtige kleuren, de koesterende warmte en het heerlijke briesje ... En kijk daar eens in de verte, daar zie je een doos ...

Loop maar naar die doos toe. Hoe ziet die eruit, is die groot of klein, welke kleur heeft hij en welke vorm? ... Van welk materiaal is die doos gemaakt? ... Zit er een strik omheen of zit er een slotje op?

Loop maar eens op je gemak om de doos heen en maak hem dan open om te zien of er een kwaliteit van jezelf in verstopt zit ...

Bijna was je vergeten dat je deze kwaliteit had en hoe bruikbaar die is voor het realiseren van je ideale toekomstbeeld ...

Pak hem maar uit de doos en neem hem in je op of met je mee, hoe het voor jou het beste aanvoelt ...

Kijk nu maar eens even rustig om je heen terwijl je geniet van de stilte en het op jezelf zijn ... Misschien zijn er nog wel meer cadeautjes met goede eigenschappen van jezelf erin ... sommige zul je herkennen uit je kindertijd, sommige zullen je verbazen door de belangrijke rol die ze in je leven hebben gespeeld ... anderen zouden je ook totaal onbekend kunnen voorkomen ...

Hoe dan ook zijn het cadeaus die je met liefde kunt accepteren, ook al begrijp je misschien op dit moment niet hoe je ze kunt gebruiken ...

Neem ze maar mee op jouw voertuig ...

Je kunt erop vertrouwen dat óók de eigenschappen die je nu niet begrijpt in de toekomst begrijpelijk worden als je bewustzijn daar klaar voor is ...

Nu kun je op je gemak weer terugreizen naar het station waar de trein al op je staat te wachten ...

Je kunt weer je favoriete plekje in de trein innemen, deze keer met het cadeau of de cadeaus om je heen ...

Op de terugweg heb je rustig de tijd om de betekenis van deze cadeaus tot je door te laten dringen.