

De weg van binnenuit

SANNE VAN DORT

DE WEG VAN BINNENUIT

*Leef vanuit je ware natuur en vind
rust, richting en bezieling*



ONDERDEEL VAN NATURAL FLOW



© 2026 Sanne van Dort, Natural Flow studio

Redactie & tekstbegeleiding: Lara Bresser, Redactie met Lara

Omslagontwerp: Beyond the Form

Auteursfoto omslag: Chantal de Graaff Photography

Illustratie lamp: Fenna Witteveen

Zetwerk binnenwerk: Mat-Zet bv

Druk: Wilco, Amersfoort

ISBN: 978-90-9040567-4

ISBN: 978-90-9041669-4 (e-book)

Dit werk is geschreven om te inspireren, te verbinden en bij te dragen aan een wereld in balans. Citeren mag, zolang dit gebeurt vanuit respect, moreel besef en met duidelijke bronvermelding. Het is niet toegestaan om hoofdstukken of grotere delen uit dit boek te kopiëren, op te slaan of openbaar te maken zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Wil je teksten gebruiken voor publicaties, opleidingen of andere vormen van verspreiding? Neem dan eerst contact met me op. Alle rechten voorbehouden.

Contact & meer informatie: www.naturalflowstudio.nl

Natural Flow studio vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is gebruik gemaakt van papier waarvan zeker is dat dit niet tot bosvernietiging heeft geleid.

*Als je niet van richting verandert,
dan zou je weleens kunnen eindigen,
waar je nu naar onderweg bent.*

Lao Tse

Dit boek draag ik op aan mijn kinderen,

Teun en Evie.

Mijn diepste wens voor jullie is
dat jullie je Tao zullen herkennen
en durven volgen.

Op jullie eigen manier, in jullie eigen tijd.

Vanuit vertrouwen.

Vanuit liefde.

Inhoud

Voorwoord 13

I De kosmos 17

- 1 De wereld achter de wereld 19
- 2 Taoïsme als levenshouding 23
- 3 De zeven hermetische wetten 30
- 4 De taal van de kosmos 36

II Het grotere ritme 47

- 5 Cyclisch leven 49
- 6 Het ritme van de natuur 59
- 7 Yin en yang 62
- 8 De vijf elementen 67
- 9 De energetische seizoenen 75

III Het Zelf 85

- 10 De Tao in jou – de stroom herkennen 87
- 11 Het mensbeeld 90
- 12 De ziel – een nadere blik 97
- 13 Karma als groei 102
- 14 Levenslessen 105

15	Levensfases als ontwikkelingsweg	109
16	Na het fysieke leven	115
iv	Jezelf zijn in een wereld vol verwachtingen	121
17	De moed om jezelf te zijn	123
18	Het imposter-syndroom	128
19	Leven vanuit Zi Ran	133
20	Creatie als zielstaal	135
21	Relaties als spiegels	140
v	De tijd van overgang	145
22	Antroposofie als grondtoon	147
23	Morele intuïtie	153
24	De spirituele opleving	159
25	De weg naar binnen	168
26	Vijf waarheden die schuren	173
vi	Terug naar het midden	179
27	De krachten achter de chaos	181
28	Levend denken – een vergeten vermogen	185
29	De natuur als spiegel voor de mens	188
vii	De aarde die wij dromen	193
30	Vrijheid, gelijkheid en broederschap	195
31	Het herwaarderen van het vrouwelijke principe	198
32	Het begint met heling	207
33	Van visie naar systeemherstel	211

- 34 Wat zouden we mogen herontdekken? 227
- 35 Is deze nieuwe weg haalbaar? 236
- 36 Het licht in onszelf 239

Dankwoord 243

Bronnenlijst 245

Register 249

Voorwoord

Dit boek is geschreven vanuit het leven zelf. En wat ik hier deel, is geboren uit een diep verlangen naar zingeving, heilheid en thuis-komen bij mezelf. Ik kende een kwetsbare kindertijd met kanker, voelde een enorm verdriet toen ik mijn ongeboren kindje verloor en ervaarde een breekpunt bij het onverwachte einde van mijn huwelijk. Maar telkens weer kon het onverwachte begin daardoor ontstaan.

Alles wat ik hier deel, is gevoeld, geleefd en gekozen. Niet als slachtoffer, maar als mens.

Mijn vader werkte in het boekenvak. Hij runde een eigen drukkerij en binderij. Van hem leerde ik wat het betekent om door te zetten, verantwoordelijkheid te dragen, en elke dag opnieuw op te komen dagen, ook als het tegenzit. Mijn moeder had een achtergrond in kunst, cultuur en religiewetenschappen. Zij bracht me de wereld van symboliek, kunst en zingeving. Nu zie ik hoe juist die combinatie de perfecte voedingsbodem vormde voor mijn levenspad.

Op de Vrije School – een bewuste keuze van mijn moeder – werd de liefde voor creativiteit en expressie in mij wakker gemaakt. In een wereld waar kunst, seizoenen en verhalen dagelijks terugkeerden en waar verbeeldingskracht de ruimte kreeg, voelde ik me thuis. Hier werd de basis gelegd voor mijn manier van kijken en voelen.

Als tiener wist ik nog niet precies welke richting ik op wilde. Dus koos ik voor het Grafisch Lyceum: creatief, vertrouwd, verbonden

met wat ik vanuit huis kende. Daar ontdekte ik mijn liefde voor fotografie, wat me uiteindelijk naar de Fotoacademie bracht. In 2003 studeerde ik cum laude af in illustratieve fotografie. Een richting waarin ik met close-upbeelden zo abstract te werk kon gaan dat het niet langer om het onderwerp zelf ging, maar om vorm, kleur en gevoel. Ik creëerde mijn eigen werkelijkheid: een wereld die voor mij mooier en zachter was dan de zichtbare realiteit. Mijn afstudeerproject gaf vorm aan Dante's *Divina Commedia*: een reis door hel, vagevuur en hemel. Toen dacht ik nog dat dit vooral een creatieve keuze was. Nu weet ik dat ik altijd al op zoek was naar de wereld achter het zichtbare: de vraag wat er gebeurt als je sterft, waar je vandaan komt en waar je naartoe gaat. In beelden zocht ik naar een taal voor dat ongeziene.

Zoals zoveel mensen raakte ik daarna uit koers. Tijdens mijn werkende leven werden mijn denken en de verwachtingen van de maatschappij leidend. Een persoonlijke crisis – de scheiding van de vader van mijn kinderen – dwong me tot stilstand: wat wilde ik, wie was ik, hoe wilde ik leven? Zo zette ik de eerste stappen op het pad van spiritualiteit en levensverdieping. De lessen die ik onderweg leerde, vormen de basis van dit boek. Ik nodig je in *De weg van binnenuit* uit tot een innerlijke reis langs taoïstische wijsheid, antroposofie, zielsbewustzijn en systeemvernieuwing. In een tijd van maatschappelijke en spirituele verschuivingen biedt het herkenning, richting en rust.

De opbouw volgt een natuurlijke beweging: van de universele wetten die het leven dragen, naar het grotere ritme van cycli en elementen. Vandaaruit keer je terug naar jezelf, naar je ziel, relaties, ego en innerlijke beleving. Vervolgens beweeg je mee met de tijd van nu: een kantelpunt waarin oude structuren wankelen en een nieuw bewustzijn ontwaakt. En dan ontstaat er ruimte voor een andere weg: van ritme, zachtheid en samenklank. Ik schrijf dit boek

voor iedereen die voelt dat er méér is dan de dagelijkse stroom van moeten en verwachten.

Wat je hier vindt, helpt je herinneren dat er altijd een andere manier is om te leven: lichter, zachter, meer afgestemd. Het nodigt je uit de stem van je ziel te horen, daarop te leren vertrouwen en te leven in overeenstemming met wie je werkelijk bent. Dat onbenoembare deel dat wacht om herkend te worden.

Welkom thuis.

I

DE KOSMOS

‘When you realize that you are not
separate from the universe,
the universe becomes your home.’

– Alan Watts

*Alles begint in het alles.
De adem van sterren leeft in jouw longen.
Wat ver weg lijkt, is in wezen nabij.
Je bént het.*

De wereld achter de wereld

‘If you want to find the secrets
of the universe, think in terms of energy,
frequency and vibration.’

– Nikola Tesla

We leven in een wereld van energie. Alles wat je ziet: elke steen, elk blad, elke traan, draagt energie. Maar niet alle energie is zichtbaar. Sterker nog: het grootste deel van wat leeft, stroomt en verandert, kunnen we niet met onze ogen zien. Onze voorouders wisten dit. Zij voelden zich onderdeel van een groter, levend geheel: verbonden met de aarde, de sterren, de dieren en de elementen. In hun wereld was alles bezielde en niets stond op zichzelf. Rituelen, symboliek en cyclisch leven waren manieren om zich af te stemmen op die grotere werkelijkheid.

Maar ergens onderweg zijn we die verbinding kwijtgeraakt. De moderne westerse mens beschouwt zichzelf vooral als individu: afgescheiden en autonoom. Wat we niet kunnen meten, labelen of bewijzen, telt vaak niet meer mee. Zo is er een diepe kloof ontstaan tussen de zichtbare wereld en de onzichtbare wereld. Tussen dat wat we met onze zintuigen waarnemen, en dat wat ons draagt, beïnvloedt, omringt, maar wat we niet kunnen zien.

Toch is die onzichtbare wereld er. Altijd. Ze leeft in je lichaam, in je aura, in het veld tussen mensen. Ze stroomt om je heen als een rivier.

Je voelt haar in een blik die binnenkomt, in een kamer waar iets hangt, in een stilte die meer zegt dan woorden.

Alles is energie. En energie is beweging. Soms zichtbaar en tastbaar, soms onzichtbaar maar voelbaar.

Stoffelijke en fijnstoffelijke energie

In essentie kun je alle energie onderverdelen in twee domeinen. De stoffelijke energie is alles wat zichtbaar, tastbaar en meetbaar is: je lichaam, geluid, kleur en geur. Het is energie die is verdicht tot vorm, tot iets dat je kunt aanraken, horen of zien. Maar ook dit ‘vaste’ is in beweging. Het is een kwestie van perspectief. Zoom je ver genoeg in op een tafel, dan zie je trillende moleculen. Alles in de fysieke wereld is in feite ‘bevroren beweging’, energie die zich heeft gemanifesteerd tot vorm.

De fijnstoffelijke energie is alles wat beweegt in het onzichtbare veld van gevoel, intentie, trilling en bewustzijn. De fijnstoffelijke wereld beweegt stilletjes, maar krachtig. Je ziet haar niet, maar je ervaart haar direct: in de aantrekkingskracht tussen twee mensen, in de atmosfeer van een plek, in dat onmiddellijke weten dat iets klopt of juist niet. Binnen deze fijnstoffelijke wereld beweegt Chi: de levensenergie als een subtiele, levende stroom. Emoties, intenties en ervaringen kleuren het veld waar die stroom doorheen beweegt. Diezelfde subtiele energie is ook in ons aanwezig, als een innerlijk veld waarin onze levensenergie beweegt. Ze is voelbaar in lichaam, stemming en aandacht. Daardoor kun je bijvoorbeeld ook het verschil voelen tussen lichamelijke vermoeidheid en leeg zijn in je ziel, wanneer je geen voldoening of blijdschap meer ervaart in wat je doet. Deze fijnstoffelijke wereld is als de wind: onzichtbaar voor het oog, maar onmiskenbaar aanwezig. Beide domeinen zijn even belangrijk en ze beïnvloeden elkaar voortdurend.

Wanneer jouw fijnstoffelijke energie vrij kan stromen, voelt het leven lichter. Je ervaart flow: dingen vallen op hun plek, je voelt inspiratie, richting en verbondenheid. Maar wanneer die stroom wordt geblokkeerd door stress, onverwerkte emoties, angst of door steeds maar door te duwen op wilskracht, merk je dat ook. Zo merk ik vaak dat wanneer ik even rust neem – bijvoorbeeld tijdens een wandeling of onder de douche – er ineens inzichten komen op iets waar ik eerder helemaal in vastliep. In rust dient de oplossing zich moeiteloos aan. Dat laat zien hoe subtiel, maar ook hoe direct die energiestroom werkt: wanneer hij ruimte krijgt, ontstaat beweging en helderheid.

Wordt de energiestroom belemmerd of geforceerd, dan ga je dat terugzien in je dagelijkse leven: vermoeidheid, onrust, conflicten, een gevoel van leegte of gebrek aan inspiratie. De zichtbare wereld weerspiegelt daarmee jouw innerlijke wereld. Wat vanbinnen niet stroomt, wordt vroeg of laat zichtbaar in de buitenwereld. Als ik op wilskracht mijn werk doe en me vasthoud aan strakke plannings en deadlines, dan klopt het resultaat uiteindelijk niet en moet ik het opnieuw doen of aanpassen. Wat ik in mezelf ervaar, is geen geïsoleerd proces, maar onderdeel van een groter geheel.

Je leeft in een veld van trilling. Niet alleen jouw energie, maar ook die van anderen, van je omgeving, en van alles wat is geweest, vormt samen een onzichtbaar landschap waarin je dagelijks beweegt. Elke gedachte laat een afdruk achter. Elke emotie veroorzaakt een rimpeling in dat veld. Alles wat je doet, denkt of voelt, verandert het patroon waarin jij leeft. Dat veld is geen statisch gegeven, maar het is constant in beweging, in contact met jou en het grotere geheel.

Het besef dat je deel uitmaakt van zo'n energetisch web kan in het begin overweldigend voelen, maar het kan ook rust bieden. Voor

mij zit die rust in het weten dat je niet losstaat van het geheel, dat alles verbonden is en elkaar beïnvloedt. Je hoeft het niet alleen te doen. En juist omdat je niet alles in de hand hebt, mag je leren overgeven en meebewegen met de fijnstoffelijke stroom.

Taoïsme als levenshouding

Het taoïsme biedt precies die uitnodiging om mee te bewegen. Deze eeuwenoude Chinese levensfilosofie leert je om het leven niet te willen beheersen, maar te volgen. Dat doe je door bewust in afstemming met de natuurlijke stroom te leven.

Het taoïsme is geen religie, ook geen systeem met regels of dogma's. Het is een levensfilosofie, een manier van kijken naar de wereld en naar jezelf. Het woord Tao betekent letterlijk 'de weg'. Maar het is geen pad dat je van A naar B brengt. Tao verwijst naar de natuurlijke stroom van het leven, naar het ritme waarin alles ontstaat, beweegt, verandert en weer verdwijnt. Je zou Tao kunnen zien als de natuurlijke orde waarbinnen alles stroomt. Ze is moeiteloos, organisch, cyclisch. Niet tastbaar, maar overal voelbaar, mits je leert luisteren. Het taoïsme is de levensfilosofie die daaruit is voortgekomen. Waar de Tao ongrijpbaar en woordeloos blijft, biedt het taoïsme taal en richtingwijzers om je op die stroom af te stemmen.

Veel mensen duwen, haasten, proberen te controleren. Maar hoe meer we sturen, hoe stroperiger het voelt. Wie leeft volgens de Tao probeert het leven niet te beheersen, maar leert bewuster aanwezig te zijn bij wat is en te vertrouwen dat het leven zich ontvouwt als je ruimte maakt voor rust, stilte en overgave.

Naast de Tao zelf kent het taoïsme enkele kernbegrippen die helpen om deze levenshouding te begrijpen:

Zo verwijst *Wu wei* naar een manier van handelen die moeiteloos

en vanzelfsprekend ontstaat. Het is een handelen dat voortkomt uit aanwezigheid en afstemming op de natuurlijke stroom. Je doet wat nodig is zonder te forceren of te streven.

Yin en Yang worden vaak gezien als tegengestelden: licht en donker, rust en beweging, mannelijk en vrouwelijk, maar in de Tao zijn ze als twee kanten van één ademhaling; ze vullen elkaar aan, voeden elkaar en gaan voortdurend in elkaar over. Alles wat leeft ontstaat in de wisselwerking van deze twee krachten; het ene kan niet bestaan zonder het andere.

Zi Ran gaat over natuurlijkheid, of ‘zo-heid’: het betekent trouw zijn aan je eigen aard, zonder jezelf te forceren of te vergelijken met anderen. Het gaat over leven in overeenstemming met je authentieke zelf.

En *De*, een begrip dat vaak vertaald wordt als ‘deugd’ of ‘kracht’ gaat over de innerlijke kracht en uitstraling die zichtbaar wordt wanneer je leeft in harmonie met de Tao.

Deze begrippen zijn praktische richtingwijzers. Ze herinneren eraan dat het leven niet om beheersen draait, maar om meebewegen. Samen vormen ze een taal voor iets wat uiteindelijk alleen ervaren kan worden.

De oude taoïsten vonden hun wijsheid in de natuur: in het ritme van de seizoenen, in de loop van een rivier en in de verschillende fasen van de maan. Geen grasspriet twijfelt of hij mag groeien. Geen rivier vraagt zich af welke kant hij op moet stromen. Alles beweegt zoals het bedoeld is, zonder strijd, zonder haast. En net zoals de natuur een eigen stroom heeft, dragen ook wij die in ons.

Het taoïsme herinnert je eraan dat ook jij een deel bent van dat grotere ritme. En dat er in jou een innerlijke weg schuilt die niet bedacht hoeft te worden, maar herkend mag worden. Lao Tse (ook geschreven als Laozi, 6de eeuw v.Chr.), de Chinese wijsgeer die als grondlegger

van het taoïsme wordt gezien, zei: 'De Tao die genoemd kan worden, is niet de eeuwige Tao.' Deze zin herinnert eraan dat het leven zich niet laat vangen in woorden of kaders. Je kunt het alleen maar ervaren. De Tao gaat voor mij niet over begrijpen, maar over voelen.

In het taoïsme wordt onderscheid gemaakt tussen twee bewegingen die elkaar voortdurend beïnvloeden. De eerste wordt Hemelse Tao genoemd: het grote ritme dat door alles heen stroomt, van dag en nacht tot seizoenen. En de tweede is je persoonlijke Tao: jouw unieke pad, afgestemd op wie jij ten diepste bent, dat zich niet laat vergelijken met dat van een ander. Ze zijn als eb en vloed: de één nodigt de ander uit. Hoe meer je je afstemt op het ritme van het leven via de Hemelse Tao, hoe duidelijker je persoonlijke Tao, jouw weg, zichtbaar wordt. En hoe trouwer je bent aan jezelf, hoe moeitelozer je meebeweegt met het grotere geheel.

De Hemelse Tao

De Hemelse Tao is overal om je heen. Alles beweegt in golven. Na bloei volgt terugtrekking en na actie komt rust. De seizoenen kunnen daarbij een kompas zijn. Voor mij zijn ze dat in elk geval geweest. Het boek *Leven en werken in het ritme van de seizoenen* van Jaap Voigt bood mij daarbij veel houvast en inspiratie.

Elk seizoen draagt een eigen kwaliteit in zich en kan je iets leren over het ritme van groei, rust en zijn:

- Winter nodigt uit tot verstilling en herstel. Dit is de tijd om naar binnen te keren, je energie aan te vullen en te luisteren naar je innerlijke stem.
- Lente nodigt uit om nieuwe ideeën en verlangens ruimte te geven. Je mag experimenteren, eerste stappen zetten en de frisse energie volgen.