HET BOEK VAN 11:11

121 spiegels voor wat je al weet

Aurelia Caleum

11.11 DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

Liefde · Respect · Eenheid


AURELIA CALEUM
HET BOEK VAN
11:11
121 SPIEGELS
voor wat je al weet
11
POORTEN
121
INZICHTEN
11.11 DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK
Liefde – Respect – Eenheid

Colofon

Titel: Het Boek van 11:11

Ondertitel: 121 spiegels voor wat je al weet

Auteur: Aurelia Caleum

ISBN: 9789403967233

Reeks: 11.11 De Kosmische Bibliotheek

Illustraties: oorspronkelijke elf poortbeelden uit dit boekproject

Muziek bij dit boek: Elf Poorten — Dragon Bean Music

Formaat: 155 × 235 mm

© 2026 Aurelia Caleum / 11.11 De Kosmische Bibliotheek

Productieverantwoording: bij tekstredactie, vormgeving en illustraties is AI als creatief hulpmiddel gebruikt. De redactionele keuzes en samenstelling vonden plaats onder menselijke regie.

Dit boek is bedoeld voor persoonlijke reflectie. De symbolen en oefeningen zijn artistieke uitnodigingen en geen diagnose, voorspelling of vervanging van professionele hulp.

MUZIEK BIJ DIT BOEK

Elf Poorten

Dragon Bean Music

Elf poorten · 121 spiegels · één reis naar binnen

Bij Het Boek van 11:11 hoort een eigen muziekvideo. Laat de beelden en de muziek een tweede ingang zijn tot de elf poorten.

Scan de QR-code met je telefoon en bekijk of beluister Elf Poorten op YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=I3a7ulf2fW0

11.11 De Kosmische Bibliotheek · Muziek die verder reist dan de bladzijde

De Kosmische Bibliotheek 11.11



door DragonBean

11.11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

Liefde · Respect · Eenheid

Een levende bibliotheek waarin verhalen, beelden en muziek elkaar ontmoeten.
Ieder boek opent een andere deur; de lezer bepaalt welke deur vandaag past.

11.11 — het herkenningsteken van onze bibliotheek

Welkom bij de 121 spiegels

Je hebt maar elf beelden nodig om ontelbaar veel keren iets nieuws te zien. Een blik verandert met de dag, een vraag groeit met je mee en soms ontdekt iemand in een klein stukje kleur precies het woord dat eerder ontbrak. Dit boek belooft geen wonderlijke diagnose en geen voorspelling. Het nodigt je uit om aandachtig naar je eigen leven te kijken.

Elke poort heeft één eigen paginagroot kunstwerk. Daarna volgen elf tekstspiegels. Iedere spiegel belicht een andere ingang: kijken, herinneren, voelen, onderzoeken, omdenken of iets kleins uitproberen. Je mag vooraan beginnen of juist een hoofdstuk openen dat bij vandaag past.

Elk beeld opent elf verschillende wegen. Soms lees je een alledaagse scène, soms ontmoet je een ongemakkelijke vraag of een kleine verschuiving in je blik. Je hoeft niet alles te herkennen. Juist waar een beeld weerstand oproept, kan een eigen antwoord beginnen.

Neem je tijd. Je mag glimlachen, ergens vraagtekens bij zetten, iets overslaan of een zin onderstrepen. Een boek kan een spiegel zijn zonder ooit het laatste woord te hebben.

Zo gebruik je dit boek

Eerst kijken

Bekijk de illustratie voordat je de uitleg leest. Kies één detail dat je opvalt en beschrijf wat je werkelijk ziet.

Dan herkennen

Lees een spiegel en zoek één concreet moment uit jouw eigen leven. Je hoeft jezelf niet in iedere spiegel terug te vinden.

Vervolgens omdenken

Beschouw de nieuwe gedachte als een mogelijkheid, niet als een opdracht. Soms is juist je bezwaar tegen een zin interessant.

Eén kleine beweging

Kies hoogstens één oefening. Die mag kort, praktisch en aanpasbaar zijn. Schrijf desgewenst een datum bij je ervaring.

Zonder diagnoses

De beelden en kleuren zijn artistieke symboliek. Ze geven geen medische of psychologische uitslag en vervangen geen professionele hulp. Bij ongemak mag je stoppen.

De elf poorten

01 Aanwezigheid — spiegels 001 t/m 011

02 Zelfontmoeting — spiegels 012 t/m 022

03 Gevoel — spiegels 023 t/m 033

04 Waarheid — spiegels 034 t/m 044

05 Eigen Ruimte — spiegels 045 t/m 055

06 Verbinding — spiegels 056 t/m 066

07 Verandering — spiegels 067 t/m 077

08 Scheppingskracht — spiegels 078 t/m 088

09 Richting — spiegels 089 t/m 099

10 Levensritme — spiegels 100 t/m 110

11 Eenheid — spiegels 111 t/m 121

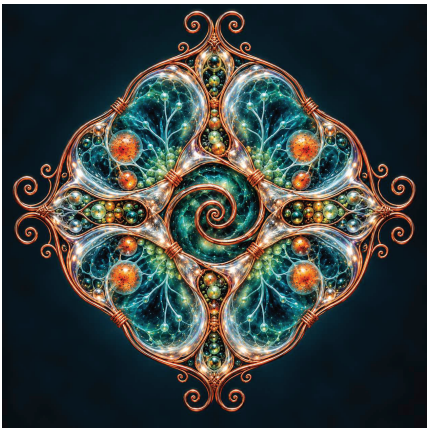
De volgorde is een reis, geen verplicht schema. Een poort mag je verschillende keren bezoeken.

POORT 01 — Aanwezigheid

Hier zijn



Aanwezigheid — bij het beeld



Vier grote turquoise celkamers liggen rondom een koperen spiraal. In de heldere membranen zweven kleine kernen en vertakkingen. Koperdraad volgt de buitenkant en verbindt de kamers; aan de uiteinden rolt het open. Het midden trekt de blik naar binnen, terwijl de kleinere details uitnodigen om langzaam verder te kijken.

Kijk eerst naar het kunstwerk. Welk detail trekt je blik? Welke herinnering verschijnt? De elf spiegels hierna geven je verschillende manieren om met het thema aanwezig zijn om te gaan. Je hoeft niet bij elke ingang iets te voelen of te herkennen.

SPIEGEL 001 — Het licht op de tafel

Aanwezigheid begint bij het opmerken van wat er al is. Misschien kijk je eerst naar een helder punt, misschien naar de donkere ruimte tussen de kamers. Je hoeft niet alles tegelijk te zien. Deze poort nodigt je uit je aandacht even bij één ervaring te laten rusten.

De spiraal staat hier voor terugkeren: naar de stoel waarop je zit, een geluid in de kamer of de gedachte die steeds opduikt. De cellen verbeelden de vele dingen die gelijktijdig in je leven bestaan. Je hoeft ze niet allemaal tegelijk vast te houden.

Herken je dit? Je merkt dat je tijdens het ontbijt al drie gesprekken in je hoofd voert.

De ochtend is soms al begonnen voordat je zelf bent aangekomen. Toch staat er ergens een kopje, een raam, een stoel die je uitnodigt: hier is ook nog een leven, niet alleen een agenda.

Jouw spiegelvraag Welk heel gewoon detail van deze ochtend verdient jouw aandacht?

Een kleine beweging Neem vandaag één minuut om een alledaags voorwerp aandachtig te bekijken.

Woorden om mee te nemen *Ik mag even kijken voordat ik antwoord.*



SPIEGEL 002 — Een tweede blik op dezelfde plek

Het bijzondere aan een spiraal is dat terugkeren niet precies hetzelfde is als teruggaan. Je komt langs een vertrouwde plek, maar je kijkt vanuit een andere positie. Misschien herken je dat in je leven. Een oude vraag verschijnt opnieuw, terwijl jij inmiddels meer ervaring hebt. Dat hoeft geen mislukking te zijn. Soms kun je pas later zien wat je eerder nog niet kon benoemen.

De afzonderlijke kamers geven deze poort een tweede betekenis. Je leven bestaat uit verschillende gebieden: zorgen, werk, plezier, relaties en dingen die nog geen naam hebben. Aanwezig zijn vraagt niet dat al die gebieden opgeruimd zijn. Het vraagt dat je opmerkt in welk gebied je aandacht nu verblijft. Welke kamer krijgt voortdurend licht? Welke loop je telkens voorbij?

> **Herken je dit?** Een vertrouwde plek lijkt ineens anders als je er na lange tijd terugkomt.

Een plaats verandert wanneer degene die kijkt verandert. Wat je vroeger vanzelfsprekend vond, kan nu een vraag zijn. Dat is niet hetzelfde als terug bij af zijn.

Jouw spiegelvraag Welke vertrouwde plek voelt anders nu jij veranderd bent?

> **Een kleine beweging** Bezoek in gedachten een bekende plek en schrijf één verschil met vroeger op.

> **Om te bewaren** *Een plaats verandert wanneer degene die kijkt verandert.*

☐ ☐ ☐

SPIEGEL 003 — De stoel die je draagt

Kijk even van het beeld naar de plek waar je zit. Voel je de stoel, je voeten of de stof van je kleding? Misschien merk je dat je voorovergebogen zit, je handen stevig vasthoudt of je blik nauwelijks laat rusten. Je kunt ook niets bijzonders merken. Geen van die ervaringen is een score voor hoe goed je aanwezig bent.

Probeer één kleine aanpassing die prettig voelt: iets anders zitten, je handen neerleggen of je blik even naar buiten laten gaan. Laat je adem zoals hij vanzelf komt. Het doel is geen bijzondere toestand bereiken, maar ontdekken of je iets eenvoudiger of comfortabeler kunt maken. Als aandacht voor je lichaam onprettig is, houd je aandacht bij een voorwerp in de kamer.

Herken je dit? Je zit aan tafel en merkt pas later hoe strak je schouders stonden.

Een lichaam hoeft geen geheime boodschap uit te zenden om aandacht te verdienen. Soms is de vraag eenvoudig of je prettig zit en of er ruimte is om te bewegen.

Jouw spiegelvraag Wanneer merk je pas laat dat je lichaam om comfort vraagt?

Een kleine beweging Verander één ding aan je zithouding of omgeving als dat prettig is.

Om te bewaren *Een lichaam hoeft geen geheime boodschap uit te zenden om aandacht te verdienen.*

SPIEGEL 004 — Een gesprek zonder haast

Misschien ben je lichamelijk ergens aanwezig, terwijl je gedachten al bij het volgende gesprek zijn. Je beantwoordt iemand, maar bereidt tegelijk een boodschap voor. Bij deze poort kun je onderzoeken waar die haast vandaan komt. Is er werkelijk iets dringends, ben je bang iets te vergeten of is vooruitdenken een gewoonte geworden?

Aanwezigheid kan ook onwennig voelen. Zodra je even niets oplost, valt misschien op dat je moe bent, iemand mist of behoefte hebt aan gezelschap. Dan is rust niet meteen aangenaam. Geef die ervaring een eenvoudige naam zonder haar groter te maken. “Ik merk gemis” laat meer ruimte dan “Mijn hele leven is leeg.”

Herken je dit? Je luistert naar iemand terwijl je telefoon naast je blijft oplichten.

Wanneer je alvast antwoord bedenkt, raak je een stukje van iemands verhaal kwijt. Je kunt terugkeren door één vraag te stellen over wat je werkelijk hoorde.

Jouw spiegelvraag Wat hoor je eigenlijk wanneer je niet alvast een antwoord maakt?

Een kleine beweging Stel tijdens een gesprek één oprechte vervolgvraag.

Om te bewaren *Wanneer je alvast antwoord bedenkt, raak je een stukje van iemands verhaal kwijt.*



SPIEGEL 005 — De thee die koud werd

Deze poort kan aansluiten bij de doener die veel regelt en pas achteraf beseft hoe de dag voelde. De kracht daarvan is betrouwbaarheid: er gebeurt iets wanneer jij aanpakt. De valkuil ontstaat wanneer je alleen nog meetelt wat af is. Een lunch, een gesprek of een stil moment lijkt dan tijdverlies.

Stel je voor dat je thee zet en tijdens het wachten drie berichten beantwoordt. De thee wordt koud zonder dat je haar geproefd hebt. Je hoeft je telefoon niet voorgoed weg te leggen. Je kunt vandaag beginnen met de eerste drie slokken. De vraag is niet hoeveel rust jij verdient, maar welk stukje van je eigen dag je bewust wilt meemaken.

Herken je dit? Na een volle dag kun je je nauwelijks herinneren wanneer je iets voor jezelf deed.

De thee werd koud terwijl je voor iedereen iets regelde. De vraag is niet of helpen verkeerd was, maar waar jij zelf ergens in die middag gebleven bent.

Jouw spiegelvraag Op welk moment verdwijnt jouw eigen dag achter wat er moet gebeuren?

Een kleine beweging Proef de eerste drie slokken van een drankje zonder iets anders te doen.

Om te bewaren *De thee werd koud terwijl je voor iedereen iets regelde.*

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SPIEGEL 006 — Turquoise als herinnering

Het turquoise kan je aan water, glas, ruimte of juist aan een medische omgeving doen denken. Koper kan warm en vertrouwd voelen, maar ook strak of elektrisch. De donkere achtergrond maakt de lichte kamers zichtbaar; voor jou kan die ruimte rust betekenen, terwijl iemand anders er afstand in ervaart.

Kies voor deze poort een kleur die jij met aankomen verbindt. Gebruik haar in een potloodstreep, een kopje of een klein voorwerp. Het is een herinnering aan jouw bedoeling, geen kleur die een lichamelijk effect moet veroorzaken. Ook een gewone steen kan zo een aandachtspunt zijn; kostbaar materiaal is niet nodig.

Herken je dit? Een kleur op het beeld roept een onverwachte herinnering op.

Voor de één is turquoise een zomerzee, voor de ander de kleur van een ziekenhuisgang. De afbeelding luistert naar jouw herinnering; zij schrijft hem niet voor.

Jouw spiegelvraag Welke herinnering roept turquoise bij jou op, ook als die onverwacht is?

Een kleine beweging Zoek één kleur in je omgeving en schrijf de bijbehorende herinnering op.

Om te bewaren *Voor de één is turquoise een zomerzee, voor de ander de kleur van een ziekenhuisgang.*

SPIEGEL 007 — De drempel van je huis

Kies één overgang in je dag waarop je gewoonlijk doorgaat zonder te landen: thuiskomen, beginnen met werken of aan tafel gaan. Maak daar een klein herkenbaar moment van. Leg eerst je tas neer en kijk waar je bent voordat je iets nieuws opent. Onderzoek na enkele dagen of het je helpt; een ritueel mag verdwijnen wanneer het alleen nog een verplichting wordt.

Aanwezigheid past bij Levensritme wanneer je zo'n moment wilt laten terugkomen. Eigen Ruimte kan helpen als je aandacht voortdurend wordt opgeëist. Vraag bij je terugblik: wat was er vandaag al voordat ik het probeerde te verbeteren? Soms is het antwoord een probleem dat aandacht vraagt. Soms is het iets goeds dat je bijna gemist had.

Herken je dit? Je loopt de voordeur binnen en begint onmiddellijk aan het volgende karwei.

De voordeur is meer dan een grens tussen binnen en buiten. Zij kan een uitnodiging worden om een dag niet zonder overgang in de volgende te laten vallen.

Jouw spiegelvraag Welk moment tussen twee bezigheden zou een zachte overgang kunnen worden?

Een kleine beweging Leg bij thuiskomst eerst bewust je spullen neer voordat je iets nieuws begint.

Om te bewaren *De voordeur is meer dan een grens tussen binnen en buiten.*

SPIEGEL 008 — Het kleine begin

Je hoeft niet te wachten tot het stil wordt in je hoofd. Begin met opmerken waar je nu bent. Zelfs midden in een volle dag kan één aandachtig moment ruimte geven voor een bewuste keuze. De kunst is niet om alles tegelijk te voelen, maar om één werkelijk moment niet over te slaan.

Herken je dit? Je wacht op een rustig moment dat maar niet komt.

Beginnen hoeft niet groots te klinken. Een opgemerkte geur, een gezicht dat je aankijkt: soms is dat genoeg om weer iets te kiezen.

Jouw spiegelvraag Wat kun je nú opmerken zonder op een perfect rustig moment te wachten?

Een kleine beweging Noem drie dingen die je op dit moment ziet.

Om te bewaren *Beginnen hoeft niet groots te klinken.*