

Schatkaarten voor de binnenwereld

Een ontdekkingsreis naar meer bewustzijn en balans

Colofon

ISBN: 978 94 6365 532 3

1e druk 2023

© 2023, Petra de Vries

www.schatkaartenvoordebinnenwereld.nl

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Schatkaarten voor de binnenwereld

Een ontdekkingsreis naar meer bewustzijn en balans

Petra de Vries



INHOUD

Inleiding	7
Hoofdstuk 1 Even voorstellen	11
Hoofdstuk 2 Overlevingsstrategieën	19
Hoofdstuk 3 Bewustzijn	24
Hoofdstuk 4 Woorden geven aan de binnenwereld	31
Hoofdstuk 5 De alchemist aan het werk	36
Hoofdstuk 6 De plattegrond	51
Hoofdstuk 7 Kleine en grote balans	63
Hoofdstuk 8 De zeven lagen	74
Hoofdstuk 9 De regisseur en de dubbele balans	97
Hoofdstuk 10 Het mysterie van het Zijn	105
Boekenlijst	110
Dankwoord	110
Werkboek	112
Spellen	147

INLEIDING

WATER EN VUUR

Het idee voor dit boek is ontstaan in een piepklein dorp in het noorden van Frankrijk. Ik logeerde in een huisje aan het water. De tuin grensde direct aan een rivier, dat eigenlijk meer een beekje was. In ieder geval: stromend water. Dat beekje maakte veel kabaal. Maar, zoals iemand in het gastenboek had geschreven, na een paar dagen raak je gewend aan het geluid en begin je de nuances te horen. Een zwaar en diep gulzig geklok waar het water over de stenen gulpt, een lieflijk kabbelend loopje langs de oever, en allerlei geklater daartussenin.

Misschien kwam het door deze symfonie van water dat ook ik in een stroomversnelling terecht kwam. Misschien ook door het boek dat ik aan het lezen was: *De Albatros* van Simona Lo Iacono. Hierin trof mij een beschrijving die ik nog niet eerder ergens zo had gelezen:

Van de schoonheid van woorden wist Antonno echter alles. Van de zichtbare en de onzichtbare schoonheid, van de warmte die erdoor werd verspreid, een heus vuur diep in het borstbeen.

Ik herken dat vuur. Het brandt soms zo verzengend dat ik bang ben dat er een gat in mijn borst zal schroeien. Dan denk ik snel aan iets anders, zodat het vuur weer dooft. Maar hier aan het water, waar de donkerblauwe waterjuffers dansen, durf ik mij er weer aan over te geven.

7

RODE DRAAD

Als het inderdaad zo is dat er een rode draad door het leven loopt, dan was deze bij mij dertig jaar geleden voor het eerst duidelijk zichtbaar. Ik was toen begin twintig. Ik bezocht een kerkdienst die in het teken stond van de Internationale Dag tegen Racisme. Voor zover mijn angsten dat toelieten was ik nog idealistisch, zoals een adolescent idealistisch is. Halverwege de dienst was er een tiener die een verhaal vertelde. Ze was geadopteerd, van Aziatische afkomst, en werd weleens gepest. Zij vertelde hoe zij steun vond bij haar konijn, aan wie zij alles kon vertellen en dat altijd luisterde en haar troost gaf.

Even later in de dienst was er gelegenheid tot vragen stellen en een wat oudere dame zei: 'Zou dat meisje niet beter tot God kunnen bidden, dan steun zoeken bij haar konijn?'

Er welde 'warme woede' in mij op. Zo leerde ik het later benoemen. Op dat moment was ik vooral hevig geëmotioneerd. Ik was altijd ontzettend bang om mijn mond open te doen, dus het was een enorme stap om in het openbaar te gaan spreken. Maar het moest er gewoon uit. 'Dat meisje vertelt heel kwetsbaar haar verhaal, ze heeft iets heel essentieels gevonden dat haar helpt, en dan ga je als buitenstaander zeggen dat dit niet kan, want je moet bij God zijn?'

Het was nog intuïtief, mijn overtuiging, maar ik voelde diep vanbinnen op dat moment de wezenlijke kern van de dingen.

Ik wil in dit boek laten zien dat God evengoed een konijn kan zijn.

TERESA VAN AVILA

Jaren later, in de zomer van 2019, ging ik een paar dagen naar Venetië. Omdat de tijd ter plekke maar kort was, besteedde ik vele uren aan voorbereidingsplezier. Zo las ik ook over het karmelietenklooster, want daar was een *giardino mystico*, een mystieke tuin. In haar boek *Innerlijke burcht* beschrijft Teresa van Avila de weg van de ziel langs zeven verblijven, waarin allerlei hindernissen genomen moeten worden, om zo uiteindelijk de genade en zaligheid in het hoogste verblijf te bereiken. Deze tuin in Venetië zou een weerspiegeling zijn van de zeven vertrekken. Helaas was de tuin niet geopend voor bezichtiging. Inmiddels toch nieuwsgierig geworden, kocht ik daarom haar boek.

In oktober 2019 ben ik het gaan lezen. Van het ene op het andere moment ben ik toen gestopt met het drinken van alcohol. Ik was al een paar jaar veel te hard aan het werken en ik ontspande in de avond alleen nog door het drinken van een paar glazen rode wijn. Teresa werd mijn inspiratiebron. Ik wilde weer mediteren. Niet dat we inhoudelijk op dezelfde lijn zitten. Ze gebruikt een christelijke taal van vijfhonderd jaar oud waar ik niet veel mee kan. Toch resoneert er heel duidelijk iets. Vanaf dat moment werd alles anders. Dat ik uiteindelijk een paar weken lang zó opging in Teresa dat ik dacht dat ik haar ook echt was, blijkt een typisch (rand)psychotisch verschijnsel te zijn, maar dat begreep ik later pas.

PLATTEGROND

In november 2019 ging ik volledig onderuit door een zware burn-out. Mijn binnenwereld werd overhoopgegooid. Het zijn dit soort gebeurtenissen waardoor diepere lagen van het bestaan zichtbaar worden. Door de oppervlakte van het leven heen worden andere systemen en sensaties waarneembaar.

Het doel van dit boek is hulpmiddelen aanreiken om het gesprek met elkaar over wat er zich in onze binnenwereld afspeelt makkelijker te maken. Terwijl ik aan het knutselen was met verschillende patronen die ik had opgemerkt, ontstond er een plattegrond die mijzelf en ook anderen zinvol leek.

Ik geloof niet in een complete bewegwijzering hoe je bij de bron of de top moet komen. Ik geloof niet in dogma's. Maar een plattegrond kan helpen om niet volledig het spoor bijster te raken. Wat ik heb gemaakt, is bedoeld om je eigen weg op te vinden. Als een notenschrift waarmee je je eigen muziek kunt gaan maken. Of de weefstof en garen voor je eigen borduurwerk.

Wat zich in de binnenwereld afspeelt, is voor een groot deel onbewust. Dat kan prima zo blijven. Maar als er onbewuste patronen in de weg zitten, kan het zinvol zijn om die boven tafel te krijgen. Als er ineens ongrijpbare ervaringen vanuit het niets in het bewustzijn terechtkomen, is het handig om deze te kunnen plaatsen.

Ik heb dit boek in de eerste plaats voor mezelf geschreven. Het gaat ook over mijzelf, het is boven alles een ervaringsverhaal. De plattegrond staat in mijn woonkamer en helpt mij dagelijks om mijn innerlijke balans te herstellen. Het is geen therapie, het is geen een op een weergave van de werkelijkheid. Je zou het kunnen zien als een schatkaart, waarop iedereen zelf kan zoeken. De plattegrond geeft suggesties voor een ontdekkingsstocht die verdergaat dan de ratio.

Om deze ontdekkingsstocht voor de lezer direct toegankelijk te maken, heeft dit boek uiteindelijk de vorm van een doeboek gekregen. Stap voor stap wordt door middel van kaartjes en tekeningen de eigen plattegrond opgebouwd. Het blijft daarnaast ook mogelijk om alleen de theorie van het boek te lezen.

HOOFDSTUK 1 EVEN VOORSTELLEN

EEN RONDJE MAKEN

Beste lezer, ik probeer me een voorstelling van je te maken. Ben je man, vrouw, non-binair? Jong, oud? Zit je met het boek op schoot, of ligt het misschien voor je op tafel? Hoe ben je hier verzeild geraakt? Wat heb je in je leven allemaal meegemaakt? Liepen we op straat, dan zouden we elkaar passeren en niets van elkaar te weten komen. Maar hier tussen de woorden in dit boek kunnen we even contact maken.

Aan het begin van een bijeenkomst, zoals een vergadering of cursus, wordt meestal een voorstelrondje gedaan. Afhankelijk van het soort bijeenkomst noem je dan je naam en wat je in het dagelijks leven doet. Of wat je hobby's zijn, of je familieomstandigheden. 'Ik ben Petra de Vries, moeder van twee kinderen, en ik hou van zingen en cryptogrammen maken.'

Een gespreksavond waaraan ik deelnam, begon met de vraag: 'Noem je naam en vertel wat je afgelopen week het leukst en het minst leuk vond.' Zo kwam je al snel wat meer aan de weet van de gesprekspartners en ging het meestal ook sneller de diepte in.

Het is niet heel gebruikelijk dat we direct bij het voorstellen ons hele hebben en houden tentoonspreiden. Wat zou er gebeuren als ik zou zeggen dat ik Petra de Vries ben en dat ik eigenlijk bang ben voor mensen. Ik ben bang voor mensen, omdat ze zomaar uit het niets ineens boos kunnen worden. Daarom doe ik nu zo aardig tegen je. Zodat je niet boos op me wordt.

Meestal houden we het maar bij onze uiterlijke omstandigheden. En dat terwijl de binnenwereld zoveel deuren zou kunnen openen naar een beter contact. Een echte verbinding. Ik ben geïnteresseerd in wat jou drijft en in wat je tegenhoudt. In je angsten, je verdriet, je verlangen.

SCHATKAARTEN

Ik neem je tijdens het lezen van dit boek mee op ontdekkingsreis. Als je besluit mee te gaan, dan levert dat je uiteindelijk een aantal schatkaarten op voor je eigen binnenwereld. Stap voor stap werken we daarnaartoe. De uitleg hiervoor staat steeds beschreven onder de kopjes 'Op ontdekkingsreis'.

Wat je nodig hebt? Met zes lege A4'tjes en een pen of potlood kom je al een heel eind. Als je een set kleurpotloden hebt in de kleuren van de regenboog (rood, oranje, geel, groen, lichtblauw, donkerblauw en paars) zou ik die er zeker ook bij pakken.

Om de schatkaarten te vullen met jouw eigen kenmerken is het prettig om met kaartjes te werken. Deze kaartjes bevinden zich achter in dit boek en bevatten allerlei beschrijvingen en uitspraken die op jou van toepassing kunnen zijn. Hoe je de kaartjes precies kunt gebruiken, staat beschreven in het werkboek achterin. Je kunt dit zo actief doen als je zelf wilt. Van helemaal niet actief tot superactief.

Als je gewoon rustig wilt lezen, zonder steeds naar pen en papier te hoeven grijpen, raad ik je aan wel de paragrafen 'Op ontdekkingsreis' door te lezen en de teksten op de gekleurde kaartjes achterin in ieder geval te bekijken. Je kunt ook eerst het boek helemaal uitlezen en dan na afloop alsnog de schatkaarten maken.

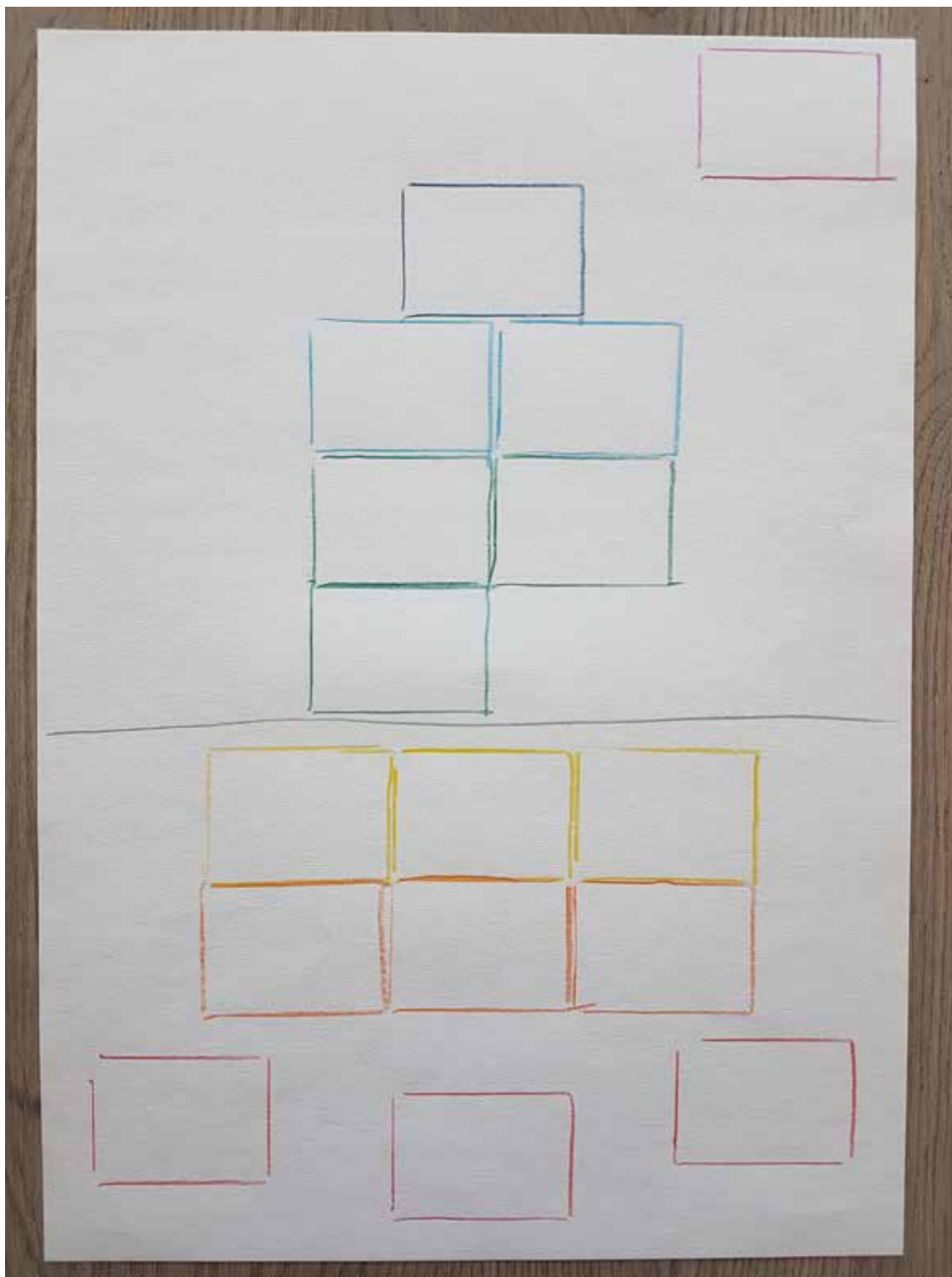
OP ONTDEKKINGSREIS

We gaan op reis door onze binnenwereld. In onze dromen is het vaak een huis dat symbool staat voor deze innerlijke wereld. In de kelder bevindt zich dan alles wat onbewust is. Op de vliering liggen de verborgen schatten. De deur kan openstaan voor wie naar binnen wil komen, maar kan ook potdicht blijven.

Neem een vel A4-papier en teken het plaatje op de volgende bladzijde na. Achter in het werkboek staat precies beschreven hoe je dit kunt doen.

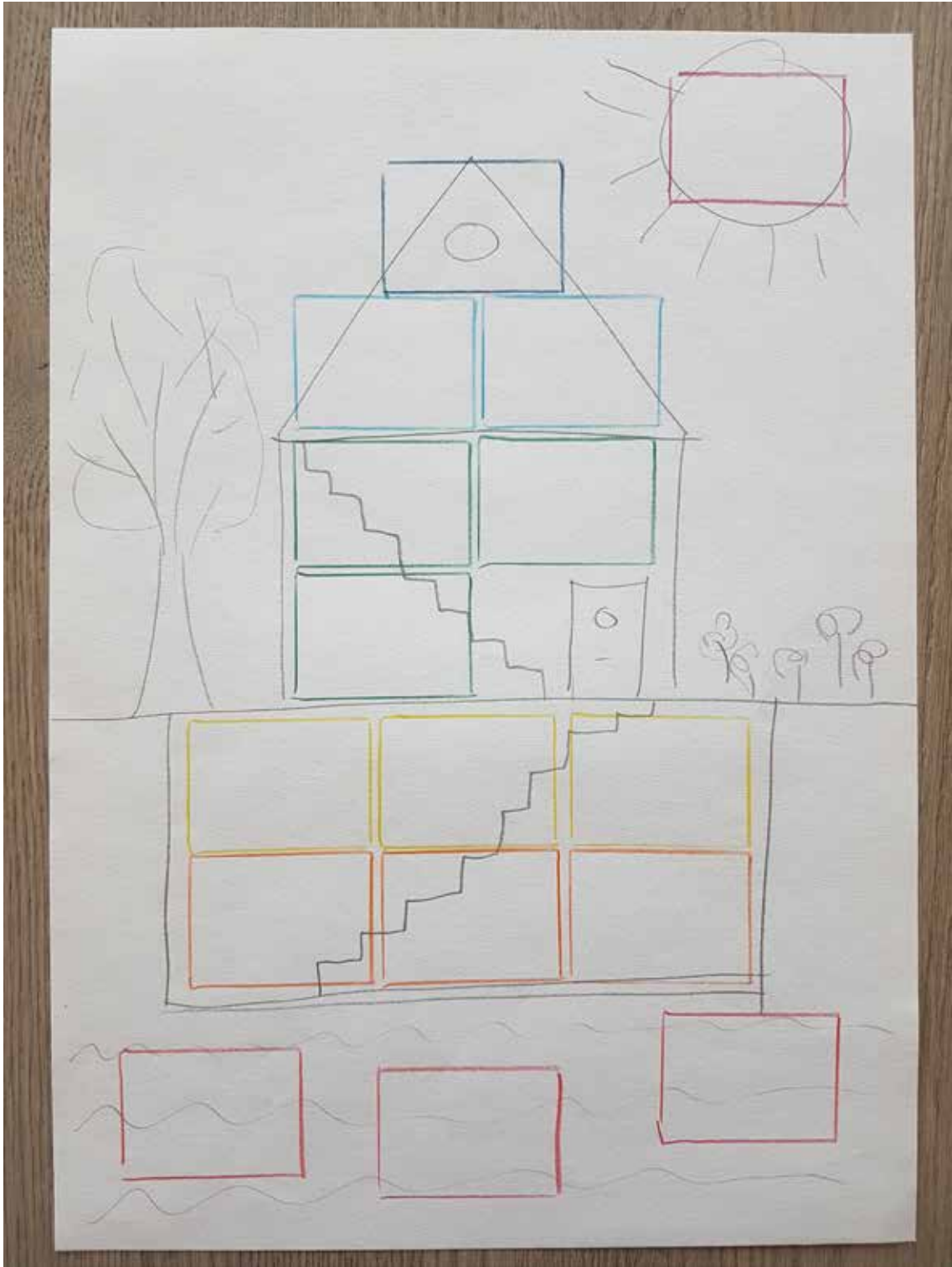
Dit wordt jouw huis. Let op de volgorde van de kleuren. Dus onderaan drie rode vakken, dan drie oranje en daarboven drie gele. Boven de gele vakken is een streep getrokken; dit is de grond, de grondlijn.

De rode, oranje en gele vakken bevinden zich dus onder de grond. Respectievelijk het grondwater, de kruipruimte en de kelder. Boven de grondlijn komt het zichtbare deel van het huis te staan. Eerst één groen vak (de lege plek ernaast is de deur), daarboven nog twee groen. Dan twee lichtblauwe vakken. Daarboven de zolder, een donkerblauw vak. Ten slotte bovenin, los van het huis, een paars vak. Dat is de zon.



Voorbeeld 1

Als je van tekenen houdt, kan je het huis zo mooi maken als je zelf wilt. Je kunt hem ook gewoon zo laten.



Voorbeeld 2

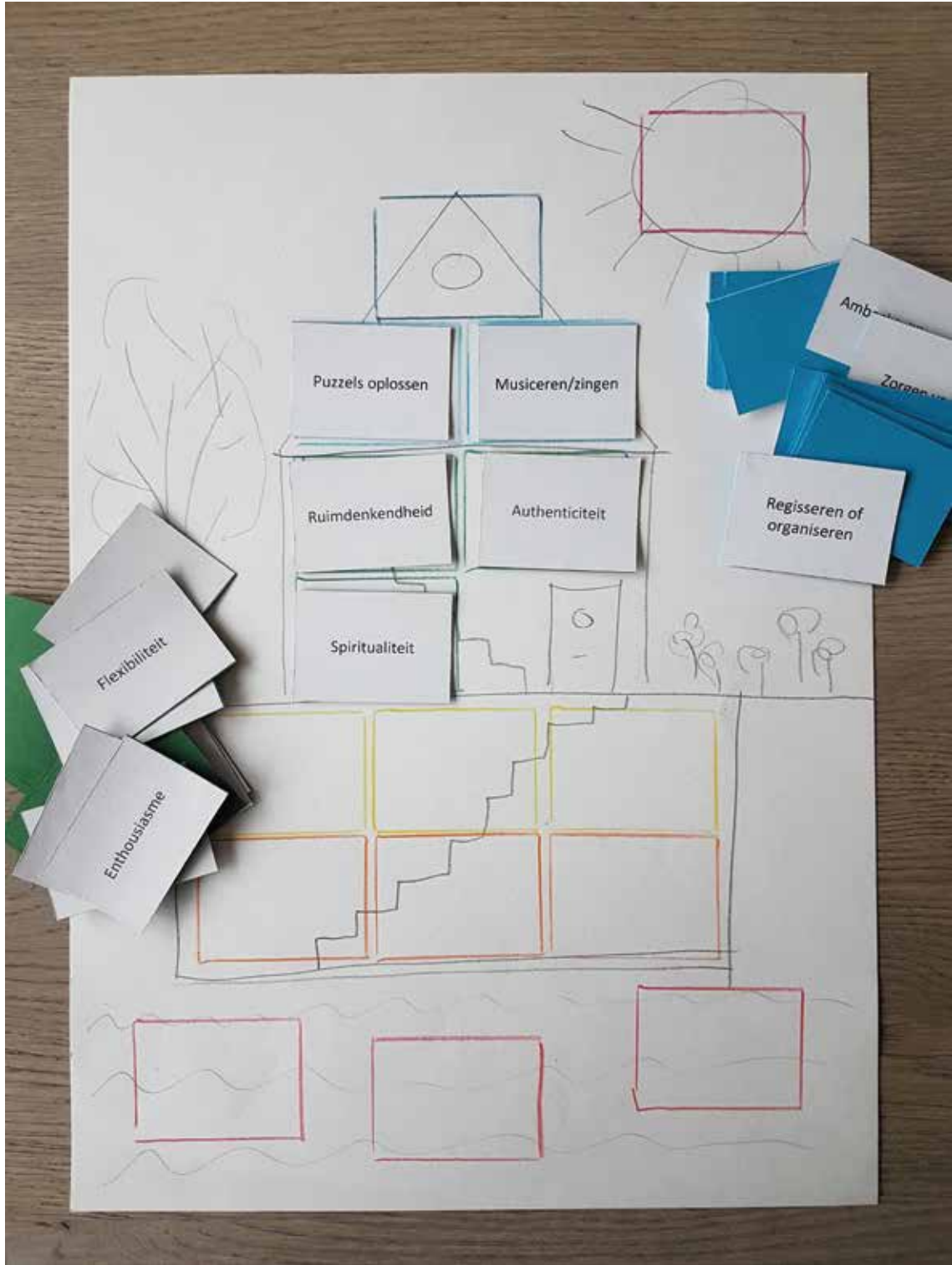
Het blad dat je nu voor je hebt, is een spiegel. Je ziet in deze spiegel niet je buitenkant. Niet hoe je jezelf wilt presenteren aan de wereld. Niet je kapsel, je opgemaakte of geschoren gezicht, je baard, je kleding, je mooie pak of je sjofele hemdje. In deze spiegel zie je je binnenwereld.

Bekijk nu de groene en de lichtblauwe kaartjes achter in het boek. We gaan hier de groene en de lichtblauwe vakken van het huis mee vullen.

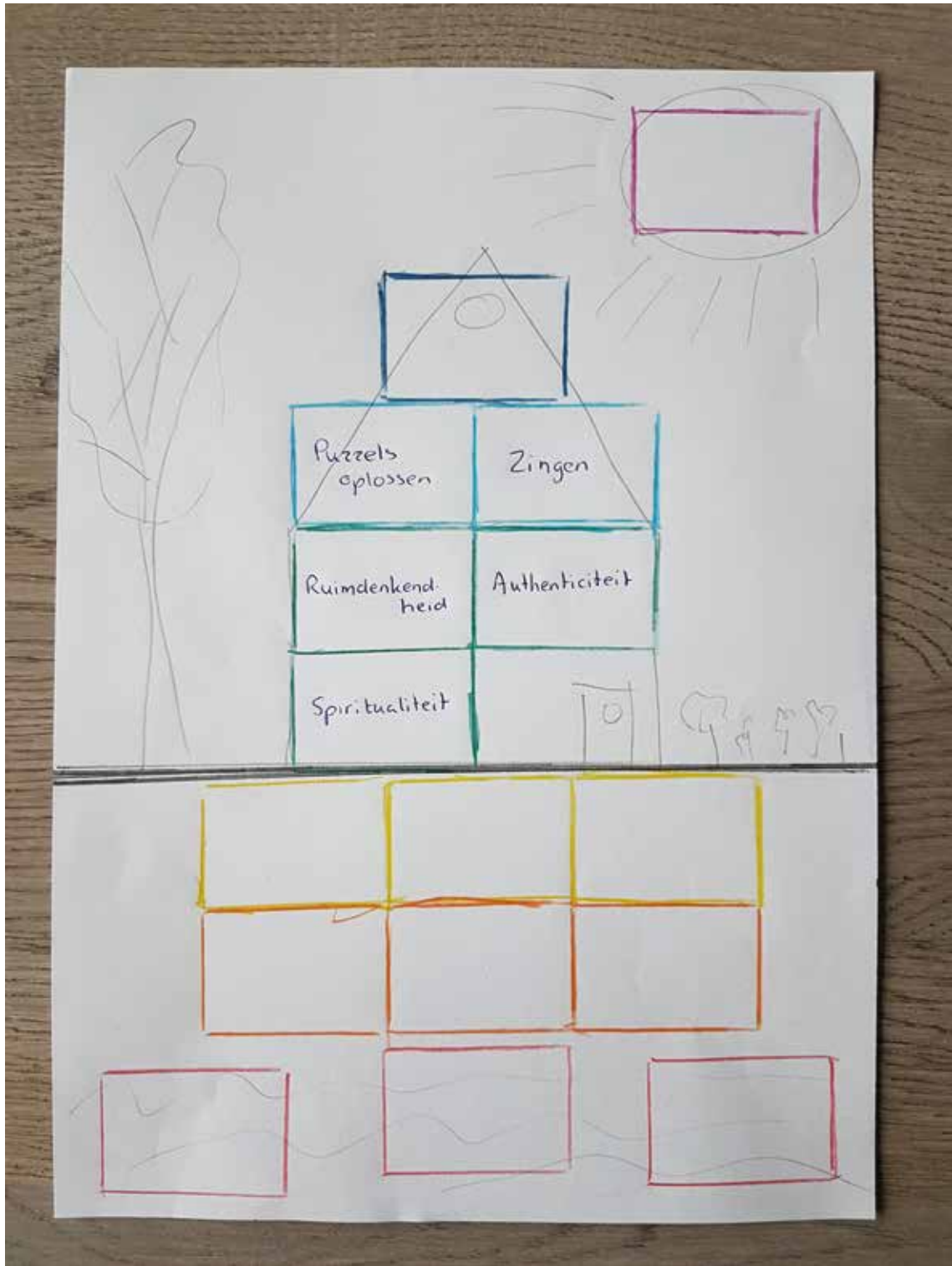
Kies uit de groene kaartjes drie waarden waar je iets mee hebt. Het kan zijn dat je de waarde zelf belangrijk vindt of dat je het belangrijk vindt dat anderen de waarde aan jou laten zien. Schrijf deze waarden in de groene vakjes.

Kies vervolgens twee lichtblauwe kaartjes uit. Op deze kaartjes staan vaardigheden. Je mag een vaardigheid kiezen waar je goed in bent, maar ook een die je heel graag doet, ook al ben je er misschien niet heel goed in. Zo ben ik zelf wel vrij goed in puzzels oplossen, dus die heb ik uitgekozen. En ik hou erg van zingen. Dat is niet echt een supertalent van me, maar ik vind het wel erg fijn om te doen. Schrijf deze vaardigheden op in de blauwe vakjes.

Bewaar dit A4'tje goed, want we gaan er in de volgende hoofdstukken mee verder.



Voorbeeld 3



Voorbeeld 4

BEWEGING EN RUST

Ter afwisseling van het lezen is het goed om steeds even wat te bewegen. Bijvoorbeeld na elk hoofdstuk. Een wandeling buiten, of misschien zelfs ergens in de natuur, maar als dat niet lukt kan je ook een wandeling door je eigen huis maken. Gewoon rustig bewegen. En als je er zin in hebt: daarna een halfuurtje liggen. Als je ingevingen krijgt, kan je deze opschrijven in een notitieboekje of op een vel papier. Als dat niet gebeurt, is het ook prima.