# Symbolen

## bronnen van openbaring

Piero Ferrucci

*Symbolen* zijn doelgericht te gebruiken:
1. om toegang te krijgen tot doorgaans niet-bereikbare bewustzijnstoestanden.
2. om in onze psyche nieuwe patronen te vestigen.
3. een richtpunt te verschaffen voor ongebonden onbewuste energie.

Bij het aanbreken van de dag ben ik op het strand. Een paar onvergelijkelijk tere sterren twinkelen in de heldere hemel. De lucht is fris en de zee bijna rimpelloos. Plotseling bereikt een gouden straal, warm en flonkerend, mijn gezicht en ik geef me over aan zijn licht en warmte. De zon rijst langzaam op vanuit de zee als een gouden diamant en opent over het water een lichtend pad naar mij toe. Geheel naakt, ga ik in de richting van dit pad.
Het doorschijnende water streelt mijn lichaam en is bijna koud. De stralen van de zon omgeven me helemaal en ik loop verder tot het water boven mijn middel reikt, dan begin ik in dit pad van licht naar de zon toe te zwemmen. Op een gegeven moment word ik me bewust dat ik niet langer in het water, maar in het licht zwem en ik ga de zon binnen.
Ik geef me over aan de immense warmte en het schitterende licht: de zonne-energie werkt op me in, streelt mijn hele lichaam, mijn haar, mijn gezicht, en komt in me door mijn vagina. Het komt langzaam hoger, doordringt al mijn organen, vormt ze om tot licht. Wanneer het mijn hart bereikt, voel ik mijn borst uitzetten. Een moment kan ik niet ademen: de energie doordringt mijn keel en mijn hersenen. Ik voel mijn hart bijna opengaan en plotseling begint mijn lichaam deze innerlijke glans uit te stralen. Tenslotte versmelt mijn hele wezen met de zon en wordt zonlicht. Het is moeilijk dit gevoel van ruimte en de extase die daaruit voortkomt, te beschrijven. Na een tijdje bouwt mijn lichaam zich weer stukje bij beetje op, maar nu is het een en al licht.

Deze woorden, die ervaringen tijdens een visualisatie-oefening beschrijven (de oefening staat op blz. 100), werden opgeschreven door Veronica. Zij was achterin de dertig en werkte in het onderwijs. Veronica was altijd hevig emotioneel geweest en kreeg in haar relaties met mensen vaak moeilijkheden. Toen ze met mij begon te werken, was Veronica juist aan de kant gezet door de man van wie ze hield en had ze het moeilijk met haar collega's. Ik nam haar waar als verbijsterd, kwetsbaar en rancuneus. Haar emotionele wonden waren nog lang niet dicht. Maar haar veerkracht was verbazend en ze was van begin af aan heel ontvankelijk voor psychosynthese. De visualisatie van het zwemmen tot in de zon, kwam als de bekroning van ons werk:

Die visualisatie hielp me om het vrouwelijke in me te redden. Ik wilde niet dat het doodging, ook al kwam het tijdelijk niet aan bod. Het was een deel van mij dat al te lang verborgen was gebleven en nu wilde ik het niet kwijtraken. Door deze oefening leek alles totaal veranderd. Het licht reikte tot de donkerste stukken van mijn onbewuste en gaf een nieuwe vorm aan mijn hartstochten. Het lukte me om ze naar een ander niveau van mezelf te brengen.
Natuurlijk duurde de opluchting die ik meteen na de oefening voelde, eerst niet lang. Ik was gauw weer terug waar ik geweest was en de crisis herhaalde zich een aantal keren. Maar ik bleef de oefening doen tot er plotseling een grote verandering gebeurde. Er had een soort verlichting en vernieuwing plaats: de levenskrachten kwamen terug.

### Symbolen

Voor Veronica was het beeld van de zon een symbool geworden - een symbool van licht, van nieuw leven, van warmte en een van de vele die in dergelijke oefeningen kunnen worden gebruikt. Wanneer we ze visualiseren, kunnen symbolen een diepgaande transformerende werking op onze psyche hebben: ze kunnen benut worden om eerdere gewoontevorming op te heffen en nieuwe, meer wenselijke energiepatronen in ons te vestigen. Symbolen kunnen ook een kennisfunctie

hebben. Zoals Jung zei: 'Ze wijzen naar iets dat weinig bekend of volledig onbekend is'. [1] Ze verbinden ons met gebieden van ons wezen die voor ons analyserende denken volslagen onbereikbaar zijn. Zo oefenen ze ons om te begrijpen door te zien in plaats van door te denken. Begrijpen doen we dan rechtstreeks; we slaan de tussenfase van het logisch denken over, dat soms meer een obstakel dan een hulp is bij het begrijpen. Dit begrijpen door zien maakt een vermogen wakker dat bijna overal wordt verwaarloosd: de intuïtie.

**Intuïtie**

We raken voor de essentie van een symbolisch beeld intuïtief ontvankelijk door het innerlijk even vast te houden, door het met zijn subtiele hoedanigheid ons gewaarzijn te laten verlichten. Zo'n beschouwing van een beeld kan leiden tot een vereenzelviging ermee. Of het nu spontaan of opzettelijk gebeurt, het vereenzelvigen stelt ons in staat om symbolen van binnenuit te begrijpen. Intuïtie is niets minder dan het van binnenuit begrijpen van de vormloze werkelijkheid die door het symbool wordt weergegeven. Een man schrijft bijvoorbeeld:

Wanneer ik me in mijn verbeelding de zon voorstel, is het alsof ik uit mijn lichaam vandaan in die Bron getrokken word en alsof ik tegelijk meer levend ben, meer bewust en meer in mijn lichaam en in de wereld om die energieën te verspreiden en uit te zenden, om een hogere wil te voltrekken waarvan mijn zwakke geest de reikwijdte en de consequenties nauwelijks kan bevatten. In deze bewustzijnstoestand zou ik graag altijd blijven, want dit is wat het leven werkelijk is: dit is de eeuwigheid, het eeuwig NU.

Natuurlijk heeft niet iedereen de hele tijd dergelijke gedachten en als dat wel het geval is, leiden ze niet per tot dezelfde inzichten. Zo is bijvoorbeeld de diamant het symbool van het dieper of hoger Zelf en van de wereld der visioenen, van stralende harmonie en eenheid. Maar voor anderen kan de diamant gewoon maatschappelijke status en aanzien betekenen. Voor weer anderen is juist de diamant misschien helemaal niet symbolisch - het is een diamant en anders niets. In elk geval zal bijna iedereen wel ontdekken dat er een of ander symbool is dat een persoonlijk reservoir kan zijn van openbaringen.
Laten we nu onze aandacht eens richten op een ander symbool - deze keer uit de door mensen gemaakte wereld - de vuurtoren.

**De vuurtoren**

*Je bent op een klein scheepje op zee. Het is nacht. Er staat een vliegende storm en de regen striemt het dek..*
*Het scheepje slingert en stampt. Alles bar en boos en overal stikdonker.*
*Voel het slingeren en stampen van het scheepje, hoor de wind huilen, voel de snerpende kou van de wind en de regen op je gezicht. Zie de kolkende zee in de nacht. Ervaar de moeheid in je spieren en de inspanning waarmee je het roer probeert te houden.*
*Nu, in de verte, kun je een haast verblindend licht zien schijnen. Het komt van een vuurtoren. De sterke lichtstraal gidst je door de nacht. Je verwelkomt dit geleide met een zucht van opluchting. Nu weet je waar je op af moet koersen. Concentreer je op de vuurtoren en zie het licht in alle richtingen stralen om gids te zijn voor alle mensen die het nodig hebben.*
*De storm raast, de wind huilt, de regen geselt, de nacht is aartsdonker. Maar de vuurtoren staat daar stevig te stralen. Die wankelt nooit.*
*Laat, na een poosje, deze visualisatie langzaam verdwijnen, maar houd van binnen dit gevoel van een stralende kracht vast.*

Een student die deze oefening gedaan had vertelt:

Lang voor het bureau van de universiteit open zou gaan, stonden er al zowat honderd mensen voor de deur te wachten. Ik stond ergens achterin.
Ik heb een grote hekel aan mensenmassa's, rijen, instanties en de bureaucratie in het algemeen. Toen ik eraan begon te denken wat er zou gebeuren als de deur openging, vloog de angst me naar de keel. En toen gebeurde het ergste:

iedereen drong zich naar binnen en ik zat daar middenin. Ik stond in een kleine ruimte tussen honderd mensen ingeklemd! Voor mij is zoiets ontzettend. Eerst wilde ik er weer uit, het kon me niets meer schelen! Toen besloot ik te blijven ondanks de stijgende angst die me haast deed stikken.
Op dat moment dacht ik dat ik psychosynthese kon gebruiken en koos de oefening met de vuurtoren. Een gedeelte van de tijd hield ik mijn ogen dicht, alsof ik uitrustte, maar soms ging ik midden tussen die mensen met open ogen door met de visualisatie. Eerst was het makkelijk voor me om me te vereenzelvigen met een zeilboot die door golven wild heen en weer geslingerd werd. Toen visualiseerde ik een vuurtoren die een krachtige straal uitzond, bijna even helder als het zonlicht. De golven sloegen met geweld tegen de voet van de toren, maar hij wankelde niet. Nu begon zijn licht sterker te worden en zich over het zeevlak te verspreiden, tot aan de horizon.
Dat ik dit beeld een tijdje in gedachten vasthield gaf me, in de moeilijke situatie waar ik in was, enorm veel opluchting. Mijn ademhaling werd rustiger, mijn borst en keel ontspanden zich en ik voelde me geleidelijk kalmer en sterker worden.

In dit voorbeeld van de veranderingen in deze jonge man zien we hoe op een juiste manier gebruikte symbolen hun transformerende (omvormende) werking zullen verdiepen. Dat komt omdat ze ons de mogelijkheid geven onze zienswijze en ons gedrag te veranderen. De hoedanigheid die in de symbolen aanwezig is onthult niet alleen nieuwe manieren om onszelf en ons leven te ervaren, maar schept ook in onze psyche een nieuwe krachtlijn, die geleidelijk een persoonlijkheidstrek kan worden en zo ons handelen kan beïnvloeden. De student kon de stevigheid die hij voelde bij de oefening met de vuurtoren in zich opnemen en zo een sterker gedragspatroon scheppen. Nu volgt een serie oefeningen uitgaande van symbolische beelden. Elk geeft een subtiele werkelijkheid met een bijzondere kwaliteit weer. Daarom opent elk ervan een deur naar een nieuwe bewustzijnsvorm en mogelijk een innerlijke verandering. Bewust en doelgericht kies je een symbool uit die welke in dit hoofdstuk worden gegeven (of uit andere: zoals het bloeien van de roos (blz. 108), de wijze persoon (blz. 121), het beklimmen van een berg (blz. 41), de tempel der stilte (blz. 196) of uit nog andere symbolen die je misschien al in gedachten hebt). De techniek is dan om je onverschrokken te concentreren op het onderwerp dat je hebt gekozen en je daar zo levendig en consequent mogelijk een voorstelling van te maken.

**Ingrijpen en spontaniteit**
Belangrijk hierbij is dat je niet gewoon gaat wachten tot er een symbool verschijnt. Nee, je kunt *kiezen* om met dit of dat symbool te werken om de inzichtelijke en transformerende waarde die het biedt. Het gaat hier om iets algemeens: we kunnen op een creatieve manier ingrijpen in onze ontwikkeling, we kunnen ermee spelen en de mogelijkheden ervan verkennen, in plaats dat we deze passief een willekeurige vorm laten aannemen. In dit opzicht moedigt psychosynthese aan tot bewuste keuze - liever dan het initiatief helemaal aan de spontaniteit van het moment te laten - en tot een stug volhouden bij het geleidelijk begrijpen van een onderwerp (in dit geval een symbool) - liever dan een doelloos verder glijden naar andere ervaringen. Het is daarom aan te raden je een tijdje - bijvoorbeeld een week lang elke dag een paar minuten - bij een symbool te houden. Dan zal dat symbool geleidelijk onvermoede innerlijke werkelijkheden bloot leggen.

Symbolen om mee te werken:

**de vlinder**
*Stel je een rups voor. Je kunt hem zien rondkruipen op de boom waar hij woont.*
*De rups maakt zich aan een tak vast en begint zijn cocon te vormen. Geleidelijk omringt hij zich met gouden, zijden draden, tot hij er helemaal in schuil gaat. Blijf even naar de cocon kijken.*
*Nu ben je in de cocon. Omgeven door het zijdezachte weefsel, rust je in de warmte van de gouden duisternis. Je bent maar vaag bewust, zodat je niet precies weet wat er met je gebeurt, maar je voelt dat er in deze ogenschijnlijke stilte een verborgen, omvormende intelligentie aan het werk is.*
*Tenslotte breekt de cocon open en door een spleet dringt een lichtstraal naar binnen. Wanneer het licht je raakt, voel je een plotselinge opwelling van vitaliteit en je beseft dat je de cocon van je af kunt schudden. Terwijl je vilthoeden cocon van je afvalt, ontdek je dat je daarmee ook de verschansing en de steun van je zekerheiden en je verleden hebt afgeschud. Je bent nu vrijer dan je ooit gedroomd hebt dat je kon zijn: je bent een prachtige veelkleurige vlinder. Je ontdekt spoedig dat je begrenzingen oneindig ver zijn*

*opgeschoven: je kunt vliegen. Je vindt jezelf terug in een totaal nieuw gebied van kleuren, geluiden, van open ruimte. Je ervaart hoe je vliegt, gedragen door de lucht, voortzwevend door een zachte windzucht, omlaag glijdend en weer omhoog klimmend.*
*Onder je zie je een enorme weide vol bloemen van alle soorten en kleuren. Je landt op een ervan, dan op een andere, dan op weer een andere, zo zacht dat de bloemblaadjes amper bewegen. Je merkt hoe elke bloem een ander wezen is, met eigen kleur en eigen geur, eigen bijzonder leven en hoedanigheid.*
*Neem de tijd om de vele aspecten te ervaren van je reikwijdte, je vrijheid en je vederlichte vlucht.*

**het schip**
*Stel je een groot schip voor aan het begin van zijn reis: de wind zet de zeilen bol terwijl het schip de open zee bereikt.*
*Visualiseer het schip levendig met zeilen die zich vullen, de boeg die de golven klieft. Besef de voortstuwende kracht van de wind en luister naar het breken van de golven terwijl het schip de steven wendt naar onbekende verten.*
*Stel je nu voor dat je aan boord bent. Jij bent de roerganger, jij weet van de open zee. Het water spat op in het zonlicht en je kunt nauwelijks onderscheiden waar, ver, ver weg aan de horizon zee en hemel in elkaar opgaan.*
*Je ruikt de zee en je voelt de wind in je gezicht. Je voelt het hout van het stuurrad in je handen. Je geeft het roer nu een slag naar rechts, nu naar links, en je bent je bewust dat het schip naar jou luistert. Concentreer je op je macht om het schip in elke richting te sturen die je wilt. Het is een moeiteloos meesterschap waarbij elke beslissing meteen wordt omgezet in actie. Je voelt je de* baas.
*Wees je ten volle bewust van dit beheersende meesterschap en ontdek daar alle schakeringen van. Laat dan het beeld verdwijnen.*

**de blauwe lucht**
*Stel je voor dat het een zomerse namiddag is en dat je in het gras ligt. Voel het zachte van het gras onder je. Je ligt op je rug en je kijkt naar de lucht: helder, onbedorven, diepblauw. Neem wat tijd om dit in je op te nemen.*
*Je ziet een vlinder in je blikveld komen. Terwijl hij boven je vliegt, merk je op hoe licht hij lijkt en hoe subtiel zijn vleugeltjes gekleurd zijn. Dan kijk je hoe hij verdwijnt.*
*Nu zie je, afstekend tegen de lucht, hoog vliegend, een adelaar. De adelaar met je ogen volgend, doordring je de blauwe diepten van de lucht.*
*Nog steeds naar de lucht kijkend, stel je je blik nog hoger in. Nu kun je, heel hoog en ver weg, een klein wit wolkje voorbij zien gaan. Kijk ernaar terwijl het zich langzaam oplost.*
*Tenslotte is er alleen de onmetelijke lucht.*
***Word** de lucht - ongrijpbaar, onheuglijk, alles omvattend. Besef - als de lucht - dat er geen grenzen zijn. Besef dat je overal bent,alles bereikt, alles doordringt.*

**de zon**
*Je bent op het strand bij het aanbreken van de dag. De zee is nagenoeg roerloos, terwijl de laatste heldere sterren vervagen.*
*Voel het frisse en zuivere van de lucht. Kijk naar het water, de sterren, de donkere hemel.*
*Neem wat tijd om de stilte voor zonsopgang te ervaren, een stilte die vol is van alle mogelijkheden.*
*Langzaam smelt de duisternis weg en veranderen de kleuren. Boven de horizon wordt de lucht rood, en dan goudkleurig.*
*Dan bereiken de eerste zonnestralen jou. Je kijkt toe hoe de zon langzaam boven het water uitstijgt.*
*Terwijl de helft van de zonneschijf zichtbaar is en de rest nog onder de horizon is, zie je dat de weerspiegeling in het water een pad vormt van goudkleurig, zachtglinsterend licht, dat van jou af tot in het hart van de zon leidt.*
*De temperatuur van het water is aangenaam en je besluit erin te gaan. Langzaam, met een blij gevoel, begin je in de gouden straling vooruit te zwemmen. Je voelt hoe het van licht vervulde water je lichaam aanraakt. Je ervaart hoe je moeiteloos en prettig in zee blijft drijven en zwemmen.*
*Hoe dichter je bij de zon komt, hoe minder je je het water bewust bent en hoe meer het licht rondom je*

*sterker wordt. Je voelt je omwikkeld door een weldadig, gouden licht dat je volkomen doordringt.*
*Je lichaam baadt nu in de levenskracht van de zon, je gevoelens zijn doortrokken van haar warmte, je denken wordt door haar licht verlicht.*

**het klokje**
*Stel je voor dat je op een wei, omringd door heuvels, in het gras ligt. Voel het zachte gras onder je lichaam en ruik de geuren van de bloemen om je heen. Kijk naar de lucht boven je.*
*Vlakbij is een klein landelijk kerkje. Het heeft een klok die je kunt horen. De klank is zowel zuiver als blij. De klank overbrugt de afstand en komt bij je. Het is **jouw** klank, een klank in staat om jouw onbekende, verstopte blijdschap te voorschijn te brengen.*
*Nu hoor je de klok weer. Dit maal luidt hij harder. Voel het in jou weergalmen. Realiseer je dat het jouw slapende mogelijkheden wakker galmt. Luister verder naar deze klank terwijl hij geleidelijk vervaagt en wees je het moment gewaar waarop de klank weg is en de stilte begint.*
*Nog een keer hoor je de klok. De klank is nu dichter bij je en je kunt hem in je voelen trillen, in elk van je cellen, in elk van je zenuwvezels. En op een gegeven moment, misschien een seconde maar, **word** je die pure, alles doortrillende, onbegrensde klank.*

**de pijl**
*Stel je voor dat je een boog en een pijl in je handen houdt. Voel je voeten en benen stevig in contact met de aarde. Houd de handgreep van de boog en de pijl waar deze ingekeept is met een hand vast en de pees met je andere hand. Ervaar hoe de spieren van je armen zich spannen terwijl jij de boog spant. Zie nu het doel duidelijk en helder voor je. En kijk hoe de pijlpunt erheen wijst.*
*De boog is nu gespannen zover hij kan, de pijl is nauwkeurig gericht. Voel hoeveel energie in deze stand ligt opgeslagen. Al wat je hoeft te doen is de pijl loslaten, waardoor die energie de pijl naar zijn doel draagt. Realiseer je hoe dit loslaten dynamische energie vrijmaakt.*
*Nu is de pijl los. Zie hem op zijn vlucht en voel zijn buitengewone eenpuntige gerichtheid. Voor de pijl bestaat er niets dan het doel - geen twijfels, geen afleidingen, geen omwegen. Volkomen recht erop af vliegend, raakt de pijl de roos van het doel en blijft daar trillend steken.*
*Schiet kalm en vol vertrouwen nog een paar pijlen in het doel en ervaar daarbij in jezelf hun onwrikbaar gerichte, geconcentreerde kracht. Denk kort na over hoe je deze kracht in je dagelijks leven tot uiting kunt brengen.*

**de vlam**
*Stel je een brandende vlam voor. Zie haar dansen en steeds veranderende figuren maken in de lucht. Kijk in de vlam terwijl zij beweegt, probeer haar vurige hoedanigheid te ervaren.*
*Denk, terwijl je deze vlam blijft visualiseren, over vuur en de uitingsvormen daarvan in de psyche: persoonlijke warmte en uitstraling, ontvlammende liefde of vreugde, vurig enthousiasme, gloedvolle hartstocht. Tenslotte, terwijl je de vlam voor je geestesoog houdt, stel je je langzaam voor dat je aangestoken wordt door dat vuur, dat je die vlam wordt.*

**de waterbron**
*Stel je een waterbron voor, ontspringend aan een granietachtige rots. Je ziet haar helder water in het zonlicht schitteren en hoort het klateren in de omringende stilte. Je ervaart deze bijzondere plek, waar alles helderder, zuiverder, essentiëler is.*
*Begin van het water te drinken en voel zijn weldadige energie je doordringen en jou lichter maken.*
*Loop nu de bron in en laat het water over jou heen stromen. Stel je voor dat het de kracht heeft om door elk van je lichaamscellen en daartussen te stromen. Stel je ook voordat het stroomt door de ontelbare nuaınces van je gemoedsbewegingen en emoties en door je verstand. Voel hoe dit water je zuivert van al de psychische afvalstoffen die we onvermijdelijk dag na dag verzamelen: teleurstellingen, spijt gevoelens, zorgen, allerlei gedachten.*
*Geleidelijk ervaar je hoe de zuiverheid van deze bron jouw zuiverheid wordt, haar energie wordt jouw energie.*
*Stel je tenslotte voor dat jij de bron zelf bent, waar alles mogelijk is en het leven steeds nieuw.*

## de diamant

*Stel je levendig een diamant voor.*
*Zie al zijn blinkende facetten, volmaakt samengebracht tot een geheel. Zie de volmaaktheid van zijn vorm.*
*Houd de diamant voor je innerlijk oog en laat je doordrongen worden van zijn kristallen schoonheid.*
*Het woord 'diamant' komt van het Griekse **adama**s, 'onbedwingbaar'. Terwijl je je vereenzelvigt met deze diamant, voel je hoe hij je verbindt met dat deel van je dat eveneens onbedwingboar is, je hoger of dieper Zelf.*
*Jouw Zelf kan niet worden bedwongen door angst, door duisternis, door de aantrekking en de jachtigheid van de dagelijkse routine. Het blijft vrij van de schaduwen van het verleden, de monsters van bezorgdheid en de spoken van de toekomst, van de demonen van de hebzucht, van de dictatuur van het maatschappelijk aangepast moeten zijn. Het is jouw essentie die door ontelbare facetten heen schittert en toch een is. Realiseer je dat je dat Zelf **bent** en laat, terwijl het beeld van de diamant vervaagt, dit besef in jou sterker en steeds helderder worden.*

## de kringloop van tarwe

*Stel je een onbewerkt stuk land voor in het landschap. Ver weg zijn bergen, gedeeltelijk bedekt door wolken..*
*Beeld je nu in hoe een ploeg voren trekt in de grond. Je kunt de weerkaatsing zien van de zon op de ploegijzers die de aarde gereed maken voor het zaaien Een boer zaait tarwe in de voren. Je kijkt hoe de zaden op het land vallen en dan raap je er een op. Je kunt voelen hoeveel mogelijkheden, hoeveel kracht er in deze korrel schuilt. Besef dat hij de blauwdruk in zich draagt van de toekomstige plant.*
*Een jaargetijde gaat voorbij en er beginnen tarwescheuten door de aarde heen zichtbaar te worden. Zie ze komen en groeien, groen en teer.*
*Dan komt de regen. Zie de wolken in de luchten de regen die op de groeiende tarwe valt, in de grond sijpelt en voor voeding zorgt. Zie de waterdruppels op de scheuten. Na de regen komt de zon te voorschijn. Stel je voor hoe de wolken wijken voor de blauwe lucht en de stralen van de zon.*
*Voel de machtige energie van de zon die het gewas aanspoort.*
*Het is een hete zomerdag. De zon schijnt. De lucht is diep blauw en de tarwe wuift op een zuchtje wind. Tussen het gouden graan kun je een paar klaprozen zien staan. Stel je dit allemaal met zoveel mogelijk details voor. Raak zachtjes de klaprozen en de gouden aren aan. Voel de vreugde van deze ten volle uitgedragen groei.*
*Op het hoogtepunt van zijn pr⁄acht wordt de tarwe geoogst om getransformeerd te worden in meel en vervolgens in brood. Stel je nu voor hoe twee handen het deeg kneden, het vormen tot broden en het in de oven zetten waaronder een vuur brandt. De deur van de oven gaat dicht en het brood zal daar worden gebakken.*
*Stel je voor hoe een brood uit de oven gehaald wordt en jou wordt aangeboden. Je voelt de warmte ervan in je handen. Je breekt het brood door en ziet het zachte warme brood in je handen uiteengaan.*
*De zon, de lucht, de regen en de bodem; het werk van degenen die het land bewerkten, die het zaad zaaiden, die het koren maalden en het brood bakten dat zit allemaal in het brood dat je vasthoudt. Daardoor kun je je met al die mensen verbonden voelen.*
*Je eet van het brood, je proeft de smaak en je voelt de structuur.*

## wederopbouw – het landhuis

*Stel je een verwaarloosde tuin voor, overwoekerd met onkruid. Hij ligt rond om een oud, onbewoond landhuis waarvan de muren vervallen zijn. Veel van de ruiten zijn stuk. Doe de krakende, houten voordeur open, ga naar binnen en kijk naar de lege, stoffige kamers. Het zien van dit verlaten landhuis kan je een gevoel geven van verlatenheid en triestheid. Maar bedenk eens wat dit huis zou kunnen worden als je besloot om het te herstellen. Je neemt de prachtige omgeving eens in je op: bomen, een meer, en bergen in de verte.*
*Het is tijd om aan het werk te gaan en het landhuis op te knappen. Overal waar de muren op instorten staan, repareer je ze met bakstenen en cement. Je vervangt de roestige hengsels van de deuren door*

*nieuwe. Waar de planken van de vloer verrot zijn, vervang je ze ook. Je zet nieuw glas in de ramen en legt nieuwe dakpannen waar ze op het dak nodig zijn.*
*Je wiedt de tuin en spit de grond om zodat je er planten kunt zetten. Wanneer de grond klaar is, zaai je in verschillende delen van de tuin zaden van allerlei bloemen volgens het plaatje dat je in je hoofd hebt van hoe de tuin er in volle bloei zal uitzien.*
*Je maakt het huis schoon, je veegt de vloeren en zet ze in de was. Je schildert de muren van binnen en van buiten. Je geeft de tuin water en merkt dat er al wat planten beginnen op te komen.*
*Het huis is klaar om gemeubileerd te worden. Stel je nu voor: tafels en stoelen en bedden en vloerkleden en spiegels en kroonluchters en schilderijen en kasten voor kleren en vazen en ornamenten. Het is jouw landhuis en je kunt het net zo inrichten als je wilt. Neem je tijd en richt iedere kamer in.*
*Je wandelt in de tuin en merkt dat de bloemen al beginnen te bloeien. Er zijn er in vele kleuren, vele vormen. Zie ze allemaal, ruik hun geuren. Doe met de tuin wat je wilt. Zou je bijvoorbeeld een fontein in het midden willen of een standbeeld met klimop eromheen? Volg je eigen wensen.*
*De tijd is gekomen om leven en energie aan het landhuis te geven. Je draait het licht aan en ziet dat het gaat branden. Er brandt hout in de openhaard. Je probeert de kraan en ziet dat het water stroomt zoals het hoort. Je doet in de keuken wat etenswaren in de koelkast en je doet bloemen in de vazen. Je kijkt uit het raam en ziet de tuin in volle bloei, met het meer en de bergen op de achtergrond.*

## Chaos en het onbewuste

De doeltreffendheid van het visualiseren van symbolische beelden als hierboven beschreven kan nu ten dele worden verklaard: ze dienen om bepaalde onbewuste energieën te structureren en te richten. Een gedeelte van ons onbewuste is versplinterd, verbrokkeld, ongericht. Je kunt het vergelijken met een groep kinderen die veel energie hebben maar niet weten wat ze zullen spelen - we weten hoe dat gaat, ze gaan niet gewoon zitten wachten. Als de energie die het onbewuste eigen is, niet wordt gekanaliseerd, leidt dat tot vage onvrede en rusteloosheid. Onze zenuwen worden steeds geprikkeld, maar tenslotte doen we daar niets mee. Deze ongebonden energie is vaak oorzaak van overtrokken opgewektheid, afgewisseld met neerslachtigheid, van een gevoel van chaos en zinloosheid of van plotselinge woede-uitbarstingen. Het kan zich ook uiten als een algemeen gevoel dat er iets moet gebeuren, maar we weten niet wat; of in een heleboel andere niet produktieve en storende vormen.

## Het onbewuste trainen

Het onbewuste, en vooral dit chaotische gedeelte ervan, moet begeleid worden. Het heeft het nodig dat het aan een ritme en een richting wordt geholpen. Beeldende symbolen kunnen daarbij van groot nut zijn, omdat zij ongebonden psychische energie kunnen bundelen zonder deze te verdringen. Het visualiseren van het tot bloei komen van een roos (blz. 108), bijvoorbeeld, oriënteert de gebieden van het onbewuste - die anders alle kanten op zouden dartelen - in de richting van bloei, van positieve ontwikkeling. Het mytische beeld van de wagenmenner en de paarden, dat we zowel in oosterse als in westerse tradities vinden, symboliseert ons vermogen om de irrationele en onbekende krachten in ons bekwaam te hanteren. Naarmate we dat vermogen geleidelijk verwerven, slagen we erin onze sluimerende talenten te gebruiken in plaats van te zijn overgeleverd aan de genade van een vreemde, onvoorspelbare en onhandelbare macht.

## Eindeloze vormbaarheid van de psyche

Door het te trainen ontdekken we in ons onbewuste ook de mogelijkheid tot talloze transformaties. Ik meen dat deze mogelijkheid overdrachtelijk weergegeven wordt in de Griekse en de Romeinse mythologie, waar je goden en mensen hebt die getransformeerd worden in allerlei bloemen, planten, dieren, sterrenbeelden, rivieren en stukken rots. Eén karakter echter is met name het symbool van deze eindeloze vormbaarheid: Morpheus, de god van de dromen, die de mensen bezoekt wanneer zij slapen en het vermogen heeft om elke menselijke gedaante aan te nemen die hij wil.

Juist in dit vermogen van de menselijke psyche om nieuwe vormen aan te nemen ligt de belofte van ontplooiingsmogelijkheden besloten.

Deze tekst is met toestemming van de auteur afkomstig uit het boek: P. Ferrucci. Heel je leven. Een nieuwe oriëntatie door psychosynthese. 1981. Uitgeverij: De Toorts, Haarlem. pag. 95 - 104.