

JENNIFER FREED

DE KRACHT VAN ASTROLOGIE

Haal het beste uit jezelf met de 4 elementen

Vertaald door Leonie Hardeman

Inhoud

Inleiding	9	Bijlage 1	
1 Het eerste domein: de eerste indruk	23	Je geboortehoroscoop leren lezen	199
2 Het tweede domein: je kernwaarden en eigenwaarde	37	Bijlage 2	
3 Het derde domein: hoe je praat en luistert	51	De huizen: sleutelwoorden en -zinnen	213
4 Het vierde domein: thuis vanbinnen en vanbuiten	69	Bijlage 3	
5 Het vijfde domein: creëren en liefhebben	85	Huizensystemen in astrologie: Placidus versus Whole Sign	219
6 Het zesde domein: gezonde gewoonten	101	Bijlage 4	
7 Het zevende domein: de route richting steun	111	Precessie van de equinoxen	221
8 Het achtste domein: intimiteit en seks	123	Meer oefeningen	223
9 Het negende domein: doen alsof	141	Dankwoord	237
10 Het tiende domein: nalatenschap en blijvende indrukken	159	Verder lezen	239
11 Het elfde domein: je hechte kring geliefden	171	Register	243
12 Het twaalfde domein: geesten en verleidingen	181	Over de auteur	255
Tot slot: volledige zelfexpressie	195		



Inleiding

‘Als we vergeten hoe we moeten
graven in de aarde en zorgen voor de akker,
vergeten we onszelf.’
– Mahatma Gandhi

‘Geen water, geen leven.
Geen blauw, geen groen.’
– Sylvia Earle

‘Zet je leven in brand. Zoek mensen
die je vuur aanwakkeren.’
– Rumi

‘Zo is het leven:
adem na adem opnieuw beginnen.’
– Sharon Salzberg

Dit boek helpt je om voluit te leven.

Wat bedoel ik precies met ‘voluit leven’? Hoe ziet je leven er dan uit? Hoe voelt het? En waarom zou je dat moeten willen?

Voor mij betekent het dat je elke dag, het grootste deel van de tijd, in verbinding bent met jezelf en de wereld om je heen. Dat je op een gezonde manier met vrijwel alles en iedereen kunt omgaan. Dat je elke dag leeft in de wetenschap dat je je innerlijke talenten ontwikkelt vanuit discipline, toewijding en zelfvertrouwen, en dat je kunt genieten van jouw unieke bijdragen op alle gebieden van je leven, groot en klein.

Misschien vind je het moeilijk om je voor te stellen hoe het voelt om een leven te leiden waarin je elke dag alle kanten van jezelf tot uiting brengt, maar dit boek laat zien hoe zo’n leven er voor jou uit zou kunnen zien. Dat is voor iedereen anders. We zijn zo uniek en onze talenten zijn zo compleet dat er geen one-size-fits-all-methode of rechte weg bestaat naar een leven dat voluit wordt geleefd. Dit boek is dat dus ook niet – geen one-size-fits-all-methode en ook geen rechte weg. Het is een gids voor zelfkennis, zelfontdekking, wijsheid in relaties en het vinden van de plek in het universum waar jij het meest kunt bijdragen, op basis van je sterke punten en voorkeuren.

Iedereen die bereid is om zijn of haar natuurlijke talenten tot bloei te laten komen – en daar hebben we er allemaal een heleboel van – kan voluit leven. Eigenaarschap is daarbij het sleutelwoord: de bereidheid om actief tijd vrij te maken, te leren, ergens naartoe te werken, nieuwsgierig te blijven, vrijwillig uit je comfortzone en in het onbekende te stappen, te vallen, weer op te staan en daarna opnieuw de arena van leren en groeien te betreden. Als je daar de

noodzaak bij optelt om dat alles niet alleen voor je eigen gewin te doen, of dat van je dierbaren, maar voor het gewin van de wereld, dan heb je het niet meer over verantwoordelijkheid, maar over spirituele verantwoordelijkheid.

Dit boek is niet voor jou als je op zoek bent naar makkelijke antwoorden op grote levensvragen. Als je dat wilt, zijn er genoeg boeken en methodes die je leren leunen op leefregels en goeroes die je maar al te graag vertellen wie je bent en wie je zou moeten zijn. Dit boek is voor mensen die weten dat ze hun eigen antwoorden al in zich dragen en dat ze hun goud alleen kunnen vinden met hun unieke, persoonlijke schatkaart. Deze mensen hebben geen behoefte aan kant-en-klare antwoorden, maar aan aanmoediging en begeleiding in hun eigen zoektocht naar antwoorden. In dit boek is psychologische astrologie de bron van die aanmoediging en begeleiding.

Wat is psychologische astrologie?

Astrologie wordt vaak misbruikt om oplossingen voor te schrijven, stereotype-ringen toe te kennen en excuses te verzinnen voor menselijk gedrag. Psychologische astrologie doet niets van dat alles; het is een suggererend en inspirerend onderzoek naar je goddelijke mogelijkheden, en het onderstreept dat je zelf de keuzes maakt en de verantwoordelijkheid voor je eigen leven draagt. Het laat zien wie je werkelijk bent, met een diepgang die je in staat stelt om je leven zo bevredigend mogelijk te leiden. De moderne astrologie richt zich vaak op zelf-inzicht: wie ben je eigenlijk? Wat is je ware persoonlijkheid? Wat is je roeping in dit leven? Mijn kijk op psychologische astrologie zal je zeker helpen om jezelf beter te leren kennen, maar ik nodig je ook uit om die verbrede zelfkennis en dat zelfinzicht in te zetten om een optimale bijdrage te leveren aan je gemeenschap en je dierbaren.

Mijn hele volwassen leven heb ik besteed aan het bestuderen en beoefenen van psychologie en astrologie. Als psycholoog hield ik me bezig met menselijke motivatie, patronen, culturele indoctrinatie en psychologische complexen en methoden, en als astroloog verdiepte ik me in de beweging en betekenis van de planeten en de metaforen van de astrologische tekens. Psychologische astrologie is een optelsom van de leer van de ziel en die van de sterren. Van je biologische en opvoedingsgeschiedenis en je kosmische DNA.

Tijdens mijn opleiding tot psycholoog leerde ik dysfunctionele gedachten en gevoelens en dysfunctioneel gedrag te begrijpen en behandelen, en in de twee decennia daarna bekwaamde ik me in methoden om de impact van intergenerationale en situationele trauma's te verkleinen. In het educatieve universum van de astrologie leerde ik het complexe jargon van de planeten en sterren te begrijpen en interpreteren, plus de manieren waarop hun stand iets zegt over lotsbestemmingen en cycli. Mijn praktijk voor psychologische astrologie bevindt zich op het snijpunt van die twee kennisgebieden.

Los van al dat onderwijs heb ik door het interpreteren van de horoscopen van mijn duizenden cliënten veel geleerd over het goddelijke levensplan van ieder individu. Mijn voorspellingen zijn geen informatiewaterval die ik over mensen uitstort terwijl ze aandachtig naar me luisteren; het zijn therapeutische gesprekken. Ik geef mijn cliënten mijn expertise en kennis van psychologie en astrologie, en zij geven mij hun diepe en eerlijke zelfkennis. Zo vinden we samen onze weg naar inzichten die zowel nieuw als vertrouwd voelen – inzichten die dingen bevestigen die ze op een bepaald niveau, diep in zichzelf, al wisten, en die hen inspireren om hun groeiende zelf helemaal te vervullen.

Mijn grootste astrologische kennis heb ik te danken aan mijn cliënten. Door aandachtig te luisteren naar hun verhalen over hoe de planeten in hun horoscopen correspondeerden met levensgebeurtenissen kon ik het fundament van mijn wijsheid leggen.

Dit boek is zowel gestoeld op mijn intensieve opleidingen als op mijn eigen ervaring met astrologie en psychologie. Het is een zielskaart en een sterrenkaart ineen.

De elementen: een inleiding

De wijsheid van de natuurlijke elementen – vuur, aarde, lucht en water – vormt de basis van geneeswijzen in Chinese, Vedische en Tibetaanse culturen en in die van de oorspronkelijke Amerikanen. Dit boek richt zich op het gebruik van die elementen in de astrologie.

Misschien ben je al bekend met hoe de elementen corresponderen met je zonneteken. Ram is bijvoorbeeld vuur, Stier is aarde, Tweelingen is lucht en Kreeft is water. Maar zoals je waarschijnlijk wel weet, reikt je geboorte-

horoscoop veel verder dan je zonneteken, en op diezelfde manier reikt je elementaire samenstelling veel verder dan het element dat correspondeert met je zonneteken.

We dragen allemaal een unieke constellatie van de vier elementen met ons mee, en die manifesteert zich op verschillende manieren in verschillende levensgebieden. Je kunt bijvoorbeeld heel vurig zijn als je op je werk voor een uitdaging komt te staan, maar gegrond in aardse routines als het om je gezondheid gaat. Of je bent een luchtige intellectueel als het om liefde gaat, en een invoelende, waterige sensitiveling als het draait om seks.

De vier kernelementen van je ziel



Vuur:
het dynamische, uitbundige, op actie gerichte deel van je karakter



Aarde:
het gegronde, sensuele, conservatieve deel van je karakter



Lucht:
het intellectuele, objectieve, logische deel van je karakter



Water:
het gevoelige, empathische en verbindende deel van je karakter

Duizenden jaren geleden leefden onze voorouders in nauw contact met de aarde en waren ze afhankelijk van hun vermogen om vuur te maken. Hun leven hing af van frisse lucht en schoon drinkwater. Maar vandaag de dag vertrouwen we nog net zo goed op de vier elementen; ze bieden onmisbare wijsheid om te overleven en tot bloei te komen.

We zijn gemáákt van vuur, aarde, lucht en water. Door ons lichaam schieten elektrische impulsen die onze spiercellen stimuleren en onze neuronen activeren. Onze uit koolstof geschapen lijven bestaan uit dezelfde bouwstenen als stenen en aarde. We kunnen maar drie minuten zonder zuurstof, en ons lichaamsgewicht bestaat voor 60 procent uit water. Het is dus niet overdreven om te stellen dat wij – terwijl we rondlopen, praten, knuffelen, de liefde bedrijven, wolkenkrabbers bouwen, non-profitorganisaties starten, bevallen, op ons sterfbed liggen – de wijsheid van de elementen zijn. Wij zijn die wijsheid

in ons denken, voelen, liefhebben, ervaren, leren, vragen stellen en ontdekken.

Naarmate je meer zorg draagt voor de vier elementen kom je steeds meer in balans met de natuur. En als je je bewust wordt van de elementen in je dagelijks leven, bouw je middelen en energie op die je kunt delen met je vrienden, familie en gemeenschap.

Denk maar eens terug aan een moment waarop je je het meest gegrond en gecentreerd voelde (aarde), mentaal het meest helder (lucht), het meest openhartig (water) en het meest creatief (vuur). Waarschijnlijk was dat een punt in je leven waarop je ook het meest vrijgevig, open en bereidwillig was om bij te dragen aan het welzijn van anderen. Probeer die staat van zijn opnieuw op te zoeken in je geest en blijf er lang genoeg om het ook in je lijf te voelen.

In onze cultuur zijn we onze elementaire verbinding met alles om ons heen vergeten. Sommige mensen claimen dat dat de voornaamste oorzaak is van de intense en steeds verder escalerende klimaatverandering waarmee we te maken hebben – een klimaatverandering die niet alleen droogte, overstromingen, bosbranden en dodelijke stormen met zich meebrengt, maar ook een wijdverspreide vervuiling van aarde, lucht en water. Het is riskant om onze diepgewortelde verbinding met de natuurlijke wereld te ontkennen. Daarom is het tijd om de elementaire wijsheid terug te brengen in ons dagelijkse bewustzijn, op een manier die erkent hoeveel er is veranderd sinds de mensheid voor het eerst vuur maakte.

Zodra je de elementen met aandacht begint op te merken en de tijd neemt om hun eenvoud en kracht te gaan waarderen, hervorm je je hersenen op zo’n manier dat ze terugkeren naar hun meest natuurlijke, meest veerkrachtige staat. Onthoud: als je ook maar één teug schone, frisse berglucht inademt, is dat op dat moment genoeg. Als je in een prachtige weide staat met uitzicht op grandioze reuzensequoia’s, is die overvloed van de aarde genoeg. Als je bij een mooi vuur staat, of het nu een kampvuur is of een behaaglijk haardvuur,

ALLES IN HET UNIVERSUM
ZIT IN JOU. VRAAG ALLES
VAN JEZELF.

– Rumi (hij had Maan in
Weegschaal met Neptunus
in oppositie)

is staren in de magie van de vlammen genoeg. En als je geniet van een bad of douche, of een duik neemt in de oceaan of een zwembad, is het gevoel van schoon en herboren en open zijn genoeg.

De domeinen

Dit boek is een reis in twaalf etappes om al je potentieel te gaan benutten. De elementen vuur, aarde, lucht en water zijn je gidsen en onthullen jouw volstrekt individuele elementaire codes. Elk hoofdstuk duikt een stukje dieper in de wisselwerking tussen de elementen in een specifiek levensdomein.

De domeinen zijn gebaseerd op het astrologische huizensysteem, dat de ervaring van leven in een menselijk lichaam onderverdeelt in twaalf gebieden.

WE HEBBEN VREUGDE
NET ZO HARD NODIG ALS
LUCHT. WE HEBBEN LIEFDE
NET ZO HARD NODIG ALS
WATER. WE HEBBEN ELKAAR
NET ZO HARD NODIG ALS
DE AARDE DIE WE DELEN.

– Maya Angelou (zij had
Maan in het luchtteken
Weegschaal, met een
radicale en inventieve
Uranus in oppositie)

Wat mij betreft is dat de beste manier om het leven te structureren – niet alleen voor zelf-ontwikkeling, maar ook voor de ontwikkeling van je relaties met anderen, en met de mensheid als collectief. Bovendien ontwikkel je via deze structuur ook jezelf als microkosmos van het universum. Ieder mens draagt alle ingrediënten van het leven met zich mee, alle vier de elementen, en die elementen komen bij iedereen op een unieke manier tot uiting in elk van die twaalf domeinen. Door dit systeem voor jezelf te onderzoeken, kun je je unieke kwaliteiten – die trouwens ook bijdragen aan het web van al het menselijk leven – het beste tot uitdrukking brengen.

Ik heb om twee redenen gekozen voor de term ‘domein’ in plaats van de astrologische huizen zelf. Allereerst gaat elk huis over meerdere levensgebieden, terwijl ik me steeds maar op een of twee gebieden richt: de delen die ik het waardevolst vind in de context van het pad naar voluit leven. Ten tweede wil ik dat dit boek voor iedereen werkt, ook als je nog niets van astrologie weet.

Als je met me meegaat op deze reis, is het geen vereiste om het astrolo-

gische huizensysteem te begrijpen of te kunnen gebruiken. En als je er al wel mee bekend bent, zal je kennis over de huizen je begrip van de domeinen alleen maar versterken. (In bijlage 2 kun je je kennis van de huizen verder verdiepen.)

Hoe verder je komt in dit boek, hoe meer je zult ervaren dat de domeinen het raamwerk vormen voor je onderzoek naar de dans van de elementen in je leven.

Wat je kunt verwachten

In de komende twaalf hoofdstukken krijg je een overvloed aan kansen om jezelf onder de loep te nemen en je begrip voor de mensen in je leven te vergroten. Door je eigen magische formules te ontwikkelen om de elementen te verenigen, krijg je steeds meer het gevoel dat het leven met je samenwerkt in plaats van dat het je tegenwerkt. En je ontwikkelt zoveel vertrouwen in je vaardigheden dat je je evenwicht kunt terugvinden op momenten dat je merkt dat je uit balans bent.

Zo gebruik je dit boek

Je hebt geen kennis van astrologie nodig om je voordeel te doen met dit boek; het is bedoeld voor iedereen die meer voldoening uit het leven wil halen. Ook als je de opdrachten en oefeningen niet betreft op je astrologische horoscoop, kom je dezelfde waarheden tegen. Hetzelfde geldt voor je elementaire sterke en zwakke punten en de vlakken waarop je nog kunt groeien.

Stel, je hebt nog nooit naar je geboortehoroscoop gekeken en gaat de processen in dit boek met hart en ziel aan. Dan durf ik te wedden dat alles wat je van het boek hebt geleerd naderhand bevestigd wordt in je horoscoop, of tijdens een consult met een psychologisch astroloog. Via de hoofdstukken over de verschillende domeinen heb je jezelf dan namelijk al op een diep niveau leren kennen.

Tegelijk krijgen lezers die al wel iets van astrologie weten (of lezers die dat veld graag aan hun kennis willen toevoegen) iets extra's in dit boek: de kaders met verdieping zijn speciaal voor jou bedoeld. Als je de grondbeginselen van de geboortehoroscoop beheerst – dus als je de tekens kent, de huizen begrijpt en

DE DOMEINEN

De twaalf domeinen zijn gebaseerd op de twaalf astrologische huizen. Elk domein staat voor een specifiek gebied van je leven.

Eerste huis: zelfbewustzijn, uiterlijk, persoonlijkheid voor de buitenwereld

Tweede huis: waarden en persoonlijke middelen, zoals geld en vaardigheden

Derde huis: gedachten en communicatie

Vierde huis: thuis, ouderschap, innerlijke veiligheid

Vijfde huis: creativiteit, romantiek, plezier, kinderen

Zesde huis: werk, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, selfcare, dagelijkse dienstbaarheid

Zevende huis: partnerschap, waaronder het huwelijk

Achtste huis: seks, de dood, geld van anderen, delen, overgave

Negende huis: filosofie, hoger onderwijs, publiceren, religie, lange reizen

Tiende huis: carrière, status, reputatie

Elfde huis: groepen, vrienden, bijdragen aan de gemeenschap

Twaalfde huis: spiritualiteit, alleen zijn, instituten, transcendentie

Omdat het huizensysteem een perfecte routekaart is om je talenten en mogelijkheden te onderzoeken, heb ik het gebruikt als raamwerk voor de twaalf domeinen in dit boek.

weet hoe je de elementen binnen elk huis moet lezen –, vind je het misschien fijn om je horoscoop erbij te pakken terwijl je de oefeningen doet. Als je de opdrachten doorneemt met je eigen horoscoop als referentiekader, kun je nog meer leren van dit materiaal en nog verder groeien. Je zult de balans van de elementen in je horoscoop kunnen zien en ontdekken hoe ze verband houden met je antwoorden op de opdrachten.

Alle astrologische huizen in je geboortehoroscoop hebben een van de twaalf astrologische tekens als natuurlijke heerser, en die astrologische tekens corresponderen op hun beurt elk met een element. Ram, Leeuw en Boogschutter zijn vuur; Stier, Maagd en Steenbok zijn aarde; Tweelingen, Weegschaal en Waterman zijn lucht; en Kreeft, Schorpioen en Vissen zijn water. De elementen komen in dit boek regelmatig terug, omdat het element dat betrekking heeft op elk huis/domein in je horoscoop invloed heeft op je natuurlijke talenten en ontwikkelpunten binnen dat domein.

Als je helemaal nieuw bent in de wereld van de astrologie, of niet per se behoefte hebt aan zo'n intense leerervaring, kun je de opdrachten en oefeningen puur uitvoeren voor je eigen plezier en zelfontwikkeling. Je kunt ook doorbladeren naar bijlage 1, waar je een algemene inleiding in de astrologie vindt.

In elk van deze twaalf hoofdstukken leer je hoe je de elementen binnen een specifiek levensdomein in je eigen voordeel en dat van anderen kunt gebruiken. Alle hoofdstukken bevatten een opdracht: een quiz of zelfevaluatie die je uitnodigt tot reflectie en zelfonderzoek. Die inventarisaties helpen bij je persoonlijke onderzoek naar de dingen die écht bijdragen aan een leven van volledige zelfverwerkelijking. Goed om te weten: zelfs als je al bekend bent met je horoscoop is het belangrijk dat je elke opdracht uitvoert zonder je kennis van astrologie erbij te betrekken. Pas als je de resultaten van de opdrachten helemaal verwerkt hebt, kun je gaan onderzoeken hoe je antwoorden overeenkomen met je horoscoop. Als je de opdrachten op die manier benadert, zullen ze meer verrassende inzichten opleveren. Zelfs astrologie-experts kunnen meer over zichzelf – en astrologie! – leren door de opdrachten met een beginnersmentaliteit aan te vliegen.

Alle opdrachten gaan gepaard met oefeningen die je zelf of samen met

van de ober in een restaurant. De lach van de pakketbezorger. De vriendelijkheid van de mensen die telefoons beantwoorden voor hun werk. Ze willen allemaal, zoals mijn vriendin Jen Buffett het zegt, veilig zijn, gezien worden en gevierd worden.

Wat betekent het om te leven in een levendig, betoverd universum waarin je in nauw contact staat met de signalen, tekenen en metaforen van de natuur? Het betekent dat je niet denkt dat jij en je kleine ego verantwoordelijk zijn voor wat er gebeurt, en dat je niet manifesteert vanuit eigenbelang, maar dat je jezelf ziet als onderdeel van een manifestatiesymfonie die ondersteund wordt door een intelligent en bewust universum. Het betekent dat je geen radertje bent in een wiel, maar een korreltje sterrenstof boordevol mogelijkheden.

De meeste mensen zijn hun contact met de natuur verloren en verstrikt geraakt in de digitale eisen van de moderne wereld. We razen halsoverkop door onze snelle, drukke levens. Het tegengif voor de leegte, de angst en het verdriet die dit verbroken contact met de natuur met zich mee kan brengen kun je vinden door de elementen in evenwicht te brengen. Want in dat evenwicht kun je floreren.



Het eerste domein: de eerste indruk

Denk eens terug aan de eerste ontmoeting met iemand die belangrijk voor je is. Diegene kan belangrijk zijn omdat je hem of haar leuk vindt of van hem of haar houdt, of juist omdat hij of zij je op de een of andere manier pijn heeft gedaan.

Kijk of je terug kunt gaan naar het moment waarop je diegene ontmoette of voor het eerst zag. Hoe zag je hem of haar? Wat voelde je? Wat merkte je op bij die eerste kennismaking? En in hoeverre bleek je zijn of haar kernkwaliteiten te hebben gevangen in die eerste indruk toen je diegene wat beter leerde kennen?

Wie je bent als je iemand voor het eerst ontmoet – dus hoe je op de ander overkomt als je een kamer binnenstapt, nog voordat je hallo hebt gezegd – is de centrale kwestie in het eerste ervaringsdomein: de persona of het masker.

Ieder mens draagt een masker, en ieder mens heeft een persona die dienst doet als eerste indruk. We hebben allemaal een etalage die we aan de wereld laten zien. Dat is niet onoprecht of nep, en het is ook niet goed of slecht. Het is enkel een manier waarop we de wereld filteren, en waarop de wereld óns filtert bij zulke eerste ontmoetingen. Het is een sociale strategie die alle mensen al op jonge leeftijd ontwikkelen, en het is bovendien een bron van sterke punten en talenten.

Je toegewezen rol

In je gezin van herkomst krijgt iedereen een bepaalde rol toegewezen. Sommigen worden aangewezen als de grapjas, anderen krijgen een groot verantwoordelijkheidsgevoel, en weer anderen nemen het op zich om stevast uitmuntend te presteren, altijd de waarheid te spreken en het onnoembare te benoemen, of om gezien te worden en niet gehoord. Iedereen kan zich de opdracht herinneren die hij of zij als kind heeft gekregen, en je voelt waarschijnlijk ook dat die opdracht een belangrijk onderdeel is geworden van je identiteit – van je gevoel ergens bij te horen en van de manier waarop je met mensen omgaat. Je draagt die rol je hele leven met je mee, en dat vertaalt zich in de persona of het masker dat je aan de wereld laat zien. In dit eerste ervaringsdomein, dat aansluit bij het eerste huis in de astrologie, werken we met ‘Ik ben’-zinnen.

Dus: hoe kom jij bij een eerste ontmoeting over op anderen? Ben je de olifant in de porseleinkast? Maak je bombarie en vraag je om aandacht? Of stap je gereserveerd en gedwee binnen en kijk je eerst de kat uit de boom? Ben je altijd op zoek naar manieren om anderen te helpen? Of probeer je juist indruk te maken? Veel mensen zijn opgevoed met het idee dat het genoeg is om er goed uit te zien, maar is dat echt zo? Ben jij zo iemand die alles helemaal op orde lijkt te hebben? Of laat je meteen je eigenaardigheden zien? Elk van deze eerste indrukken heeft te maken met het evenwicht tussen de elementen waaruit je bestaat.

De eerste indruk die je maakt is enorm belangrijk. Onderzoek wijst uit dat je brein in de eerste minuut van een ontmoeting – denk: een sollicitatie, bijeenkomst, date – miljoenen stukjes informatie verwerkt. Met die informatie probeert je brein de ander in een soort categorie van plussen en minnen te stoppen, en op basis daarvan bepaalt het of je moet wegdraaien of juist dichterbij moet gaan staan.

Een cliënt vertelde me ooit dat het een van haar grootste angsten was om beoordeeld te worden als ze ergens binnenstapte. Ik zei: ‘Nou, dat is een terechte angst, want iedereen beoordeelt iedereen die ergens binnenkomt.’ Maar daar is niks mis mee! Om te overleven hebben we als mensen antennes ontwikkeld waarmee we kunnen bepalen wie er aan onze kant staat, wie gevaarlijk zou kunnen zijn en wie we zachtjes of voorzichtig moeten benaderen. We

beoordelen elkaar allemaal, aan de lopende band, en zolang we erkennen dat we dat doen, is dat helemaal oké.

En raad eens wie we het meest beoordelen? Inderdaad: onszelf. Ik zou zeggen dat het 80/20 is: we besteden 80 procent van onze aandacht aan zelfreflectie en hoe we overkomen op anderen, en 20 procent aan hoe andere mensen op ons overkomen. Zodra je je overgeeft aan het idee dat oordelen puur een instinctief sorteersysteem is, hoef je er geen weerstand meer aan te bieden of jezelf erom te schamen. Ware volwassenheid ontstaat zodra je beseft dat je vooroordelen over anderen per definitie gebrekkig en oneerlijk zijn, en dat je daarom beter kunt kiezen voor nieuwsgierigheid en de bereidheid om iets heel anders over iemand te leren dan wat je in eerste instantie dacht. Je bewust zijn van persona's en maskers geeft je de kans om je eigen vooroordelen te bevragen en die van anderen beter te begrijpen en vergeven.

De volgende opdrachten zijn bedoeld als hulp bij het beoordelen van de balans van elementaire energieën in je persona en de standaardmanier waarop je jezelf presenteert. Ze geven je een beter beeld van de energie die je met je meebrengt als je een kamer binnenstapt, en ze laten ook iets van je aanleg en patronen zien – misschien wel dingen waar je nog nooit eerder over hebt nagedacht en die je helpen om je repertoire uit te breiden. De opdrachten helpen ook bij het evalueren van de impact van die energieën op hoe je van nature op anderen overkomt, en bouwen voort op de zwakkere energieën op een manier die al je sterke punten benut en tegelijkertijd je minder ontwikkelde kanten versterkt.

OPDRACHT: ROLLENSPEL

Welke rollen of kwaliteiten kreeg jij toegewezen in je gezin van herkomst? Kruis aan welke opties van toepassing zijn.



Vuur

- | | |
|---|--|
| ☐ Clown | ☐ Creatief |
| ☐ Stoute jongen/stout meisje | ☐ Entertainer |
| ☐ Uitgesproken | ☐ Waarheidspreker |
| ☐ Egoïstisch | ☐ Boos |
| ☐ Atleet | ☐ Religieus |
| ☐ Autonoom | ☐ Zoekende |



Aarde

- | | |
|--|--|
| ☐ Brave jongen/braaf meisje | ☐ Praktisch |
| ☐ Hulpje | ☐ Loser |
| ☐ Held | ☐ Materialistisch |
| ☐ Prestatiegericht | ☐ Verzorger |
| ☐ Zelfredzaam | |



Lucht

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ Vredestichter | ☐ Prater |
| ☐ Rebel | ☐ Mediator |
| ☐ Denker | ☐ Extravert |
| ☐ Bang | ☐ Aardig |
| ☐ Domoor | ☐ Briljant |
| ☐ Rare | |



Water

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Zondebok | ☐ Codependent |
| ☐ Gevoelig | ☐ Veilig |
| ☐ Dromer | ☐ Huilebalk |
| ☐ Stil | ☐ Intens |
| ☐ Voeler | ☐ Seksueel |
| ☐ Geheimzinnig | ☐ Spiritueel |
| ☐ Geduldig | ☐ Gek |
| ☐ Verslavend | |

Kijk na het invullen van de opdracht bij welke elementen je de meeste kruisjes hebt gezet. Dat is een goede indicatie van de persona die je belichaamt en het masker dat je draagt. In de astrologie correspondeert het waarschijnlijk met de betekenis van je rijzende teken (het teken dat in het eerste huis of ervaringsdomein staat, ook wel ascendant genoemd) en/of de planeten in je eerste huis.

Oefening: Rollenspel

Ga zitten met iemand die je vertrouwt en praat over de rol waarvoor je onbewust gecast bent in je gezin. Hoe voel je je daar nu bij? Als je dit onderwerp liever in je eentje onderzoekt, schrijf of dicht er dan over, of laat je creativiteit de vrije loop terwijl je erop reflecteert.



OPDRACHT: ONTMASKER JEZELF

Welke indruk krijgen anderen van jou als ze je voor het eerst ontmoeten? Met welk bijvoeglijk naamwoord zouden ze je beschrijven? Kruis alle opties aan die van toepassing zijn. Ga vervolgens nog een keer door de lijst en markeer de opties waarvan je zou willen dat ze van toepassing waren, maar die je niet hebt aangekruist.



Vuur

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ Charismatisch | ☐ Onbezonnen |
| ☐ Aantrekkelijk | ☐ Lomp |
| ☐ Uitgesproken | ☐ Intens |
| ☐ Enthousiast | ☐ Extravagant |
| ☐ Gewaagd | ☐ Intimiderend |



Aarde

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Degelijk | ☐ Dom |
| ☐ Geaard | ☐ Koppig |
| ☐ Kalm | ☐ Kritisch |
| ☐ Stabiel | ☐ Competitief |
| ☐ Suf | |



Lucht

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Opwindend | ☐ Afgeleid |
| ☐ Fascinerend | ☐ Onoprecht |
| ☐ Boeiend | ☐ Emotieloos |
| ☐ Inspirerend | ☐ Afstandelijk |
| ☐ Wispelturig | ☐ Praatgraag |



Water

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Aantrekkelijk | ☐ Sentimenteel |
| ☐ Betoverend | ☐ Slap |
| ☐ Verleidelijk | ☐ Huilerig |
| ☐ Geruststellend | ☐ Grillig |
| ☐ Aardig | ☐ Goedgelovig |

Oefening: Ontmasker jezelf

1. Laat de voorgaande lijst met kwaliteiten aan een dierbare zien. Vraag diegene om te delen welke van die karaktereigenschappen hij/zij bij jou opmerkte bij jullie eerste ontmoeting. Welke andere kwaliteiten ziet hij/zij nu jullie elkaar goed kennen?
2. Welke kwaliteiten, rollen of persona's die je niet hebt aangekruist zou je willen belichamen? Welke rollen wil je meer met je identiteit verweven? Kijk vooral naar de elementen waarbij je het minst hebt aangekruist. Hoe kun je ze integreren in je persona en de manier waarop je jezelf presenteert? Praat, schrijf of laat je creativiteit de vrije loop rond deze wens.



VERDIEPING

'Ik ben' is de sleutelzin voor het eerste astrologische huis. De planeten in dit huis stellen je aan anderen voor zonder dat je er zelf iets voor hoeft te doen. En als er in je eerste huis geen planeten staan, brengt de ascendant wel iets voor het voetlicht. Als je weet wat je ascendant is, kun je door middel van deze lijst met 'Ik ben'-zinnen meer te weten komen over de versie van jezelf die mensen zien als ze je voor het eerst ontmoeten.

Ram: Ik ben uitgesproken.

Stier: Ik ben mooi.

Tweelingen: Ik ben een communicator.

Kreeft: Ik ben een verzorger.

Leeuw: Ik ben een performer.

Maagd: Ik ben een helper.

Weegschaal: Ik ben een vreedstichter.

Schorpioen: Ik ben een vragensteller.

Boogschutter: Ik ben positief.

Steenbok: Ik ben volhardend.

Waterman: Ik ben vriendelijk.

Vissen: Ik ben gevoelig.

Als je planeten hebt in het eerste huis, zal dat de impact van deze eerste indruk versterken en kleuren. Een vriendin van mij heeft bijvoorbeeld een Leeuw-ascendant, maar geen planeten in haar eerste huis. Ze heeft veel van die creatieve, expressieve, liefdevolle Leeuw-kwaliteiten, maar als ze daarnaast ook planeten in haar eerste huis had gehad, zou ze die kwaliteiten waarschijnlijk vollediger of op meer manieren hebben geuit. En hoewel ik een ontvankelijk,

open, optimistisch, nerdy type ben met een avontuurlijke, extraverte, feestelijke Boogschutter-ascendant, zorgt de aanwezigheid van Saturnus en Mars in mijn eerste huis ervoor dat mensen die me nog niet kennen stevast bang voor me zijn en geïntimideerd door me raken. Ik moet daar op een gegeven moment altijd mijn excuses voor aanbieden.

De woorden 'Ik ben' hebben veel kracht. Ik ken een geweldige oefening waarbij ik 25 'Ik ben'-zinnen per dag uitspreek over mijn kwaliteiten ('Ik ben aardig', 'Ik ben vriendelijk', enzovoort), plus 20 positieve 'Ik ben'-zinnen over mijn lichaam ('Ik ben mooi', 'Ik ben leeftijdloos', 'Ik ben glad', enzovoort). Omdat ik toevallig weet welke archetypen er horen bij mijn ascendant en de planeten in het eerste huis van mijn horoscoop, kan ik stellingen formuleren die echt kloppen – maar feitelijk kun je ze rond elke positieve eigenschap van jezelf bedenken. Als ik het kan zien, dan heb ik het, en ik versterk het door het een naam te geven.

Deze oefening is krachtig! Binnen dertig dagen merkte ik al een enorme toename in mijn aantrekkingskracht en manifestatievermogen. Probeer het maar!

Indruk maken

Toen mijn inmiddels volwassen dochter nog jong was, had ze zichzelf wijsgeemaakt dat mensen bang voor haar waren. Haar rijzende teken of ascendant is Schorpioen, een waterteken dat vaak vluchtig, geheimzinnig, voorzichtig en achterdochtig is. Zodra ze vanuit persoonlijke ontwikkeling aan de slag ging met haar gevoel dat mensen bang voor haar waren, realiseerde ze zich dat ze altijd uitstraalde: ik vertrouw jou niet, ik wil niet dicht bij je komen, ik vind je verdacht. Anderen reageerden daar natuurlijk op met aarzeling en voorzichtigheid. Maar toen ze ontdekte dat haar horoscoop ook vuur- en luchtelementen

bevatte, begon ze de achterdocht en het wantrouwen te temperen met vreugde en energie (vuur) en nieuwsgierigheid (lucht) als ze nieuwe mensen trof.

Met de jaren ontwikkelde ze zich tot een getalenteerde yogadocent, spreker en acteur, en vanaf dat moment realiseerde ze zich dat ze haar waterintensiteit kon gebruiken om echt contact te maken met mensen, vanuit een gevoel van vrolijke, eerlijke creativiteit. Tegenwoordig zet ze haar persoonlijke ervaring met aarzeling en verlegenheid in om anderen te helpen zich veilig te voelen bij het uiten van hun zorgen rond ontmoetingen met nieuwe mensen.

Een collega van me heeft een heel sterke aardehoroscoop, maar haar eerste huis of domein heeft het element vuur als natuurlijke heerser. Ze heeft een Leeuw-ascendant en was in haar gezin van herkomst de pretletter en creatieveling, maar ze was ook grootgebracht met een groot verantwoordelijkheidsgevoel en plichtsbesef. Ze voelde altijd wel dat het de bedoeling was dat ze voor lol en uitbundigheid zorgde, maar dat gevoel werd getemperd door wat Brené Brown *foreboding joy* noemt: het idee dat je je niet te veel moet laten meeslepen door de uitgelatenheid van groot geluk. Je mag niet uit de band springen, want dat kan leiden tot fouten, en met fouten kun je anderen pijn doen of jezelf te schande maken. Met andere woorden: de liefdevolle, overvloedige, creatieve, vreugdevolle vonk van het vuur in haar eerste domein kwam niet echt door. Alleen tijdens haar optredens (want ze werd inderdaad een performer; dat was de duidelijkste uiting van haar Leeuw-ascendant) was ze niet gereserveerd en gedempt.

Ze zag in dat dat niet overeenkwam met haar gevoel van 'Ik ben', dus ze begon in haar dagelijks leven en relaties te werken aan het uiten van de fantastische, ongeremde, spontane gebaren en gezichtsuitdrukkingen van vuur. Ze begon zich levendiger te gedragen en kon anderen ongelooflijk goed spiegelen op basis van een sprankelende, speelse, lichte vreugde. Toen al haar relaties betoverender en geanimeerder aan begonnen te voelen, ging ze zich verdiepen in het feit dat ze zich door haar ouders nooit gezien of welkom had gevoeld. Wat bleek: zij konden simpelweg de ware dimensie van haar vuur niet aan.

Een vriendin van mij heeft een Steenbok-ascendant. In haar gezin van herkomst was het haar taak om er fatsoenlijk uit te zien, te weten wat er speelde en betrouwbaar, punctueel en gezaghebbend te zijn. Ze maakte daaruit op