

Talentedladder: meer over je (onbewuste) talenten

Om in contact te komen met jouw talenten, is het handig om te begrijpen waar jouw talenten zijn, hoe je ze kunt vinden. En vooral hoe je ze dan kunt ontwikkelen

Als belangrijkste uitgangspunt geldt: zo boven zo beneden*. Of zo u wilt: zo binnen zo buiten. Dus waar krijg jij energie van in de wereld ('binnen' of 'binnen') en wat kost jou energie? Dat weerspiegelt zich in je geest, zowel in het bewuste als het onbewuste deel. Wat je in de wereld wil creëren ('buiten') vind je in hoge mate al in jezelf ('binnen')!

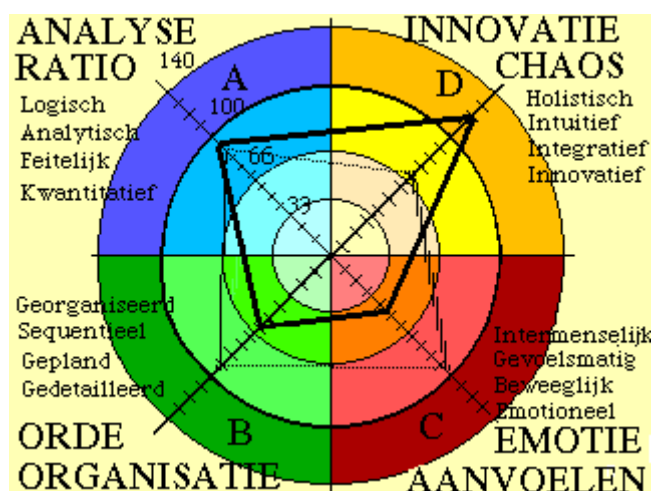
Ieder mens heeft unieke talenten en deze talenten zijn in verbinding te brengen met onderdelen in jouw hersenen.

Een mens kan bijvoorbeeld links of rechts in het brein georiënteerd zijn. En deze gedeelten zijn ook weer op te delen in 2 stukken, die gerelateerd zijn aan talenten in andere vorm.

Dit ziet er als bijvoorbeeld volgt uit:

- A Rationeel (rechtsboven in je hoofd)
- B Georganiseerd (rechtsonder)
- C Gevoelsmatig (Linksonder)
- D Experimenteel (Linksboven)

Zie ook in de volgende figuur:



De indeling A-B-C-D slaat op het materiële deel van de hersenen. Ieder mens is anders en heeft een unieke combinatie van de vier denkvoorkeuren in deze figuur**. En dat is te bepalen met een eenvoudige test.

* Het **zoboven, zobeneden** principe verwijst naar respectievelijk de macrokosmos en de microkosmos en zou duiden op het bestaan van de wereldziel, de Anima Mundi, één enkel bewustzijn (ALL) waar ALLES uit voortkomt en wat ALLES doordringt.

**Gebaseerd op onderzoek van onder anderen Dudley Lynch en Ned Herrmann (auteur van o.a. 'The creative Brain')

En waar zitten nu je talenten, of kun je deze niet lokaliseren?

Vaak zijn wij ons al bewust welke onze talenten zijn, en met welke hersendelen ze zijn verbonden.

Wij horen en zien gebaseerd op onze waarneming, die gedomineerd wordt door onze denkvoorkeuren en die komt weer voort uit het deel van onze hersenen, dat daarmee is gelinkt.

Houd er wel rekening mee dat verwerking van wat je waarneemt voor een deel onbewust plaatsvindt. waardoor het lijkt alsof de inhoud aan een waargenomen object toebehoort.

Maar in feite neem je je (onbewuste) interpretatie waar.

Als je onbevooroordeeld wilt waarnemen, probeer dan waar te nemen als een kind en probeer er geen naam aan te geven; wees je gewoon bewust van je denkvoorkeuren en onbewuste associaties.

Altijd komt je onbewuste (met een mooi woord: de Archetypen) om de hoek kijken. Archetypen werken altijd het sterkste, waar ons bewustzijn het nauwst of het zwakst is en de fantasie daarom de waarneming van de uiterlijke wereld kan overwoekeren.

In producten van de fantasie worden de archetypen als 'oerbeelden" zichtbaar: Hier vindt een 'archetype' het duidelijkst zijn toepassing.

Vijf belangrijke archetypen volgens Jung:

- De Persona: de façade die een mens aan de buitenwereld toont; komt niet overeen met zijn ware ik;
- De Schaduw: de duistere kant van het onbewuste;
- De Anima (vrouwelijk deel van de psyche): deze is bij beide geslachten aanwezig, maar vormt voor mannen de onbewuste tegenpool;
- De Animus (mannelijk deel van de psyche): deze is bij beide geslachten aanwezig, maar vormt bij vrouwen de onbewuste tegenpool;
- Het Zelf: een geïndividueerd (zelfgerealiseerd) persoon, totale persoonlijkheid, waarbij je de animus- en animakrachten bent overstegen.

Je kunt bepalen welke van deze archetypen in jou actief zijn in de fase van je leven, en welke je juist belemmeren. Ook hier is een eenvoudige test voor.

Je talenten komen naar boven in creativiteit. Het creatieve proces heeft een aantal fases. Deze zijn toepasbaar bij elk probleem.

1. Startfase (helder krijgen van de vraag)
2. De divergerende fase (Gebruik maken van ruimte en verbeelding)
3. De illuminatie fase ('je ziet het licht': de 'Eureka!' fase)
4. Convergerende fase (selecteren, keuzes maken en daaraan vormgeven)

In workshops besteed ik aandacht aan blokkades en hoe je deze kunt herkennen en de baas kunt worden: kort gezegd komt het er op neer dat je, als je blokkades tegenkomt in je denkproces, terugkeert in je aandacht naar het 'ritme van het leven', ofwel jouw ademhaling, en alles accepteert wat langs komt. Als je dan weer afdwaalt ga dan terug naar de ademhaling. Dit wordt in het meditatie proces ook wel gebruikt om blokkades en of trauma's op te lossen.

Go with the flow en voel! En bekijk dan het proces opnieuw.

Dit proces (van onder naar boven, of van binnen naar buiten en omgekeerd) komt ook terug in de alchemie en spiritualiteit

De Zwitserse arts en psychiater Carl Gustav Jung (1875–1961) schreef een aantal boeken, waarin hij een vergelijking trok tussen de symboliek van de alchemie en de archetypische voorstellingen die hij waarnam bij zijn studie van - in alle culturen en tijden voorkomende - symbolen, in bijvoorbeeld dromen en kunstuitingen. De alchemie beschrijft volgens hem processen die symbolische uitbeeldingen zijn van het proces van individuatie, persoonlijke eenwording. Hij vergeleek het werk van de alchemisten met een soort studieboek van het collectief onbewuste. Wat voor soort goud het ook was waar de alchemisten in de Middeleeuwen naar op zoek waren geweest, zo dacht hij, ze hadden in feite door hun werk het onbewuste ontdekt. De sterke beelden van alchemistische taferelen (bijvoorbeeld: koning en koningin in seksuele gemeenschap, een liggende man uit wiens lichaam op de plaats van de penis een boom groeit, man en vrouw die versmelten tot een hermafrodit) waren volgens hem duidelijk bedoeld om over te mediteren als verschillende fasen van ons ontwikkelende bewustzijn. Onder invloed van het onderzoek dat Jung deed over alchemie, gingen psychologen de alchemistische processen ook interpreteren als projecties van onbewuste psychische processen. Hierbij werd de groei beschreven die de ziel of de psyche doormaakt om één te worden, een volledig mens. Volgens deze visie zou de *Steen der wijzen* de volgroeide en volmaakte mens zelf zijn. Als eerste logische stap naar een volledig mens was de afbraak van het ego nodig.

Soms wordt het alchemistisch zuiveringsproces niet in 12 maar in 7 stappen beschreven. Elk van deze stappen of fasen in het proces kan in verband worden gebracht met zowel een beschrijving uit de Smaragden Tafel als met een fase van het groeiproces van de alchemist zelf:

1. Calcinatie (tot kalk branden of oxideren)
2. Dissolutie (oplossen)
3. Separatie (scheiden)
4. Conjunctie (samenvoegen)
5. Fermentatie (vergisten)
6. Distillatie (reinigen door verdamping)
7. Coagulatie (stollen)

Dezelfde termen duiden tegenwoordig chemische methoden aan:

Bij de eerste stap, calcinatie, wordt de materie verbrand. Dit werd later in dieptepsychologische termen geïnterpreteerd als het verbranden van het ego. Met het ego bedoelt men hier het dagelijkse masker dat iemand draagt, het zich zorgen maken over het uiterlijk en over wat anderen zeggen. De scheikundige kant hiervan is het verbranden van de te zuiveren substantie (meestal een

plant). Op de Smaragden Tafel is dit gelijk aan zin 9: *Zijn vader is de Zon*.

Bij de tweede stap, dissolutie, worden de restanten van het ego opgelost. De restanten bestaan uit de mannelijke (*verstand*) en vrouwelijke (*gevoel*) kanten (of yin en yang, of hoe het ook wordt genoemd), maar ze zijn nog sterk vervuild met de resten van het ego. Ook in de scheikunde is dit het oplossen van de resten (as) in een oplosmiddel. Zin 10 van de Smaragden Tafel verwijst hiernaar: *Zijn moeder is de Maan*.

Bij de derde stap, separatie, worden de restanten van elkaar gescheiden, het mannelijke van het vrouwelijke. De rest wordt weggegooid (de resten van het ego). In de scheikunde staat dit gelijk aan bijvoorbeeld extractie of chromatografie. *De wind draagt het in zijn buik* zegt de Smaragden Tafel van Hermes (zin 11).

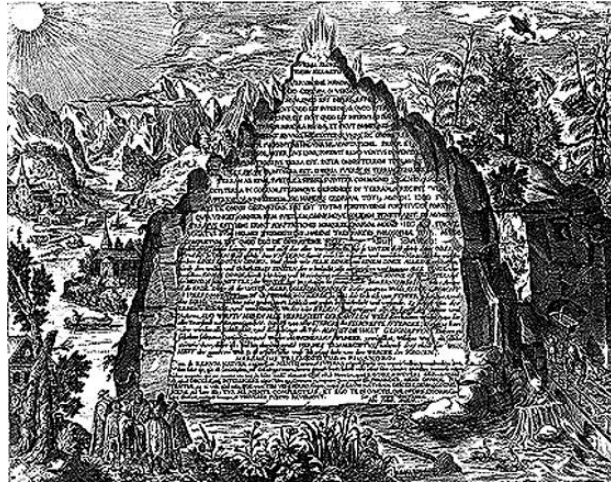
Bij de vierde stap, conjunctie, verkrijgt de alchemist de 'kleine steen' (der wijzen). Het is de eerste hereniging van de twee delen (verstand en gevoel). De alchemisten noemden dit ook wel *huwelijk van de koning en de koningin*. Bij het bereiken van deze stap ontstaat een soort innerlijke rust; de dualiteit is opgeheven zonder tussenkomst van een ego. *De voedster ervan is de aarde* (zin 12), staat er in *de Smaragden Tafel*. Dit is slechts het begin. Het 'koninklijk kind' moet met beide benen op de grond blijven staan en het doel voor ogen houden.

De vijfde stap, fermentatie ofwel gisting, is scheikundig gezien een omzetting. De bij stap vier verkregen stof moet eerst rotten en dan gisten om een nieuw soort verbinding te krijgen. De oude alchemisten voegden bij het rottingsproces vaak mest toe om het te versnellen. Na de rotting begon de werkelijke gisting, dat (meestal) resulteerde in een geelachtige stof.

De zesde stap is distillatie. Scheikundig is dit het laten koken en condenseren van de bij stap vijf verkregen stof, om een hogere concentratie en zuiverheid te verkrijgen. *Als je te werk gaat met groot vernuft, stijgt deze kracht van de aarde op naar de hemel (=verdampen), en daalt weer af naar de aarde (=condenseren) en ontvangt energie van de hogere en de lagere (regionen)*, zegt de Smaragden tafel hierover (zinnen 20 en 21). Praktisch laat de adept ook hier het wereldlijke leven los.

De zevende en laatste stap, coagulatie, is het ultieme samengaan van de gezuiverde delen van het zelf. *Beneden zoals boven, en boven zoals beneden* staat er in de Smaragden tafel. Geest en lichaam worden één. De adept is verlicht: het 'Ik ben', de universele mens, is bereikt.

De smaragden tafel van Hermes (of Thoth):



Een alternatieve beschrijving van het alchemistisch proces dat in je psyche plaatsvindt als je op weg bent naar verlichting is met de drie achtereenvolgende stappen **nigredo – albedo – rubedo**.

Nigredo (de donkere fase, of de verrotting) staat voor je eigen duisternis, die je wilt verlichten op weg naar zelfrealisatie. Donker en licht bestaan naast elkaar (of ook wel dankzij elkaar). Uit de botsing van donker en licht komt de energie vrij waarin de lichtmens wordt geboren.

Albedo (de witte fase) is het vermalen van het donker, maar ook het erkennen er van in je zelf, en het bieden van een tegenwicht van licht. Albedo gaat over de bereidheid om het inzicht toe te laten wat er van dat donkere niet meer nodig is: in de witte fase begin je te beseffen welk perspectief er kan worden gerealiseerd, en hoe het licht kan indalen.

Rubedo (de rode fase) beschrijft het rijpen van je bloed door loutering van het bewust – zijn in je hart. Je gaat de kern van volledigheid vanuit je hart realiseren.

Nigredo:



Albedo:



Rubedo:



Het herkennen van de fasen nigredo – albedo – rubedo die in ieder van ons plaatsvinden tijdens onze groei naar zelfrealisatie is het doel van onze vitaliteitstest:

<http://www.sleuteltojouw talent.nl/index.php?page=levensenergievitaliteit>

Met dit artikel heb ik laten zien dat je talenten en onbewuste energieën kunnen worden gevonden door de ladder van boven naar beneden af te dalen. Zo is de oude uitspraak 'zo boven, zo beneden' of 'zo binnen, zo buiten' daadwerkelijk letterlijk te nemen!

“Wanneer hij ophoudt een individu te zijn, dan stijgt hij boven zichzelf uit en doordringt de gehele wereld” (Plotinus)

Heleen Ramaekers – v2 – januari 2017