

Breathfulness



Handboek voor een vreugdevol
en authentiek leven

De levensreisgids



Lees met je hart en stel je open voor de universele energie die door ons heen stroomde toen we dit boek mochten schrijven.

Het gaat om de boodschap, maar als je schrijffoutjes ontdekt, mail ze dan naar ons.

Alvast onze dank hiervoor.

Augustus 2021

Uitgever: Maatschap InsideOut

Druk: Ridderprint |  ridderprint.nl

Foto voorpagina: Dauphine Rosalie

© Breathfulness Center te Steenbergen

Jacquelien en Marco de Jager

Speciale dank aan Natasja, Marina, Wouter en Danny voor de vele uren en energie die ze aan het boek hebben gegeven om onze taalvouten te corrigeren.


We schrijven regelmatig in de je-vorm omdat we naast het volwassen deel in jou ook je innerlijke baby, kind, puber, jongvolwassene, vrouw en man, willen aanspreken, zodat alle delen in heelheid samenkomen en volledig tot bloei mogen komen.


Overal waar in dit boek ‘hij’ staat bedoelen we ook ‘zij’. Er is geen onderscheid of geen voorkeur. We gebruiken alleen de ‘hij’-vorm in plaats van ‘hij/zij’ om het lezen makkelijker te maken.

Alle rechten voorbehouden.

We vragen je niets uit dit boek te kopiëren of in welke vorm dan ook te gebruiken zonder dit vooraf met ons te overleggen. Als je anderen op dit boek wilt attenderen geef ze de link naar onze webwinkel waar ze het boek kunnen bestellen.

ISBN 978-90-811943-3-4

 breathfulness.center

 breathfulness.nl

 info@breathfulness.nl

Om de weg naar de liefde, kracht, wijsheid en
het licht in jezelf te vinden!

Inleiding	9
1 Mijn leven, mijn keuze	13
1.1 Keuzes en je levensweg.....	16
1.2 Keuzes en Breathfulness	19
1.3 Zelfverantwoordelijkheid	19
1.4 Congruente keuzes.....	23
1.5 Verlies nemen en loskomen van verhalen.....	24
1.6 Conclusies en praktische tips	26
2 Zielsbesluit, zwangerschap en geboorte	27
2.1 Het zielsbesluit	30
2.2 Zwangerschap	32
2.3 Geboorte	44
2.4 Los van je moeder	47
2.5 Breathfulness en zwangerschap	53
2.6 Breathfulness en baby's	55
3 Kindertijd	59
3.1 Een zelfstandig en uniek wezen	60
3.2 De wereld spelend ontdekken	64
3.3 De volgende fase in je kindertijd.....	67
3.4 Breathfulness, 4 pijlers en kinderen	72
4 Puberteit en jongvolwassenheid	81
4.1 Puberteit	82
4.2 Eigen ruimte innemen.....	83
4.3 Loskomen van je ouders	86
4.4 In contact zijn met jezelf	91
4.5 Aangaan van relaties.....	92
4.6 Jongeren, Breathfulness en de 4 pijlers.....	93
4.7 Ademen met jongeren in Kenia	97

5	Volwassenheid	103
5.1	Balans mannelijke en vrouwelijke energie	104
5.2	Mannelijke, vrouwelijke energie en chakra's	111
5.3	Mannelijke, vrouwelijke energie en relaties.....	116
5.4	Relaties als spiegels.....	124
5.5	Contact met je gevoelsleven.....	131
5.6	Hooggevoeligheid	132
5.7	Van last tot kracht.....	144
6	Afronding	161
6.1	Verlies en rouw	164
6.2	Verlies- en rouwverwerking.....	168
6.3	<i>Heelt tijd alle wonden?</i>	175
7	Het enneagram als procesmodel	181
7.1	Negen stappen.....	182
7.2	Cruciaal moment: eerste ingeving of mind?.....	185
7.3	Het ravijn van het enneagram	188
7.4	Via voelen naar innerlijke wijsheid	189
7.5	Herhalende patronen.....	190
7.6	Terugval: de start van de zoektocht	196
7.7	Innerlijke bescherming	198
7.8	Tijd, vertrouwen, focus én doen.....	202
7.9	Voorbij het ravijn	204
7.10	Conclusies en praktische tips.....	208
7.11	Breathfulness als doorbraak	209
8	Je ziel op weg naar heelheid	213
8.1	De levensfasen en het enneagram	215
8.2	Leven in rollen of leven vanuit je essentie.....	217
8.2.1	De persoonlijkheid	219

8.2.2 De essentie.....	225
8.3 De levensfasen geplaatst in het enneagram.....	228
8.3.1 De flow van het leven	230
8.4 Conclusie	233
9 Vijf stappen op weg naar volwassenheid	237
9.1 Zielsbesluit	241
9.1.1 Valkuilen (op de laag van de persoonlijkheid)	250
9.1.2 Heling van stap 1.....	253
9.2 Geboorte en de eerste levensjaren	259
9.2.1 Valkuilen (op de laag van de persoonlijkheid)	265
9.2.2 Heling van stap 2.....	268
9.3 Kindertijd.....	279
9.3.1 Valkuilen (op de laag van de persoonlijkheid)	283
9.3.2 Heling van stap 3.....	290
9.4 Puberteit	295
9.4.1 Valkuilen (op de laag van de persoonlijkheid)	303
9.4.2 Heling van stap 4.....	309
9.5 Jongvolwassenheid	315
9.5.1 Valkuilen (op de laag van de persoonlijkheid)	320
9.5.2 Heling van stap 5.....	322
10 Naar volwassenheid en neutraliteit	327
10.1 Kinderlijke volwassenheid.....	331
10.1.1 Valkuilen (op de laag van de persoonlijkheid)	336
10.1.2 Heling van stap 6.....	339
10.2 Volwassen volwassenheid.....	353
10.2.1 Valkuilen (op de laag van de persoonlijkheid)	357
10.2.2 Heling van stap 7.....	362
10.3 Afronding	365
10.3.1 Valkuilen (op de laag van de persoonlijkheid)	370

10.3.2 Heling van stap 8.....	373
10.4 Neutraliteit.....	377
10.4.1 Valkuilen (op de laag van de persoonlijkheid).....	381
10.4.2 Heling van stap 9.....	383
10.5 De laatste stap naar puurheid (10).....	387
10.6 Resumé	391
10.7 Conclusie levensfasen.....	395
Bijlage Bewustzijnsniveaus	401
Bijlage De emotionele centra	402
Extra bijlage De zevende hemel	408

Keuzevrijheid
en
zelfverantwoordelijkheid.

Om te leven vanuit
hart en ziel!

Inleiding

Na de start van ons Breathfulness avontuur schreven we in 2013 samen ons eerste Breathfulness boek *Een weg naar een verruimd leven*¹. Diep van binnen wisten we dat er meerdere boeken zouden volgen, want de volheid van de adem is zoveel omvattend dat dit eerste boek pas het begin was. Het kon niet anders dan dat er nog vele nieuwe inzichten zouden volgen, die ons verder inspiratie zouden geven tot het schrijven van aanvullende boeken, waaronder dus dit boek over de levensfasen – de nieuwe dimensie van het enneagram.

Marco: het enneagram heeft voor mij een speciale plek, want een stap voorwaarts in de reis naar mijzelf nam ik door mijn kennismaking met het enneagram. Totaal niet wetend waar het op uit zou komen, maar luisterend naar mijn gevoel, besloot ik, op een zaterdagavond in 2000, om een cursus enneagram te gaan volgen. Voor mij was dat toen een grote stap, omdat het niet alleen een cursus van een hele week was, het was ook nog eens in het buitenland. Ik had dit nog niet eerder gedaan en zelfs niet eerder bedacht om ooit zoiets te gaan doen. Op die bewuste avond las ik over een week met het enneagram op Ibiza en dit raakte mij dusdanig dat ik meteen voelde: dit is wat ik moet gaan doen, op reis naar mijzelf aan de hand van het enneagram. Tijdens de week op Ibiza kreeg ik vele inzichten en ervoer een gevoel van thuiskomen in mezelf. Halverwege de week belde ik naar Jacquélien om te vertellen dat ik een duidelijker beeld van mezelf had en mezelf beter begreep. Ik voelde dat er veel van me afgevallen was en ervaarde een enorme innerlijke kracht. Dat was het moment dat ik besloot om meer uit het leven te gaan halen en coach te worden.

Ook nu, ruim twintig jaar later, heeft het enneagram nog steeds een betekenisvolle plaats in ons leven, vooral door de vele verdiepende levensinzichten en de verrijkende wijsheid die het enneagram biedt.

Vele jaren geleden was ik, Marco, al gestart met het schrijven van de eerste pagina's van een boek over het enneagram, maar toen wisten we nog niet dat het nog een paar jaar zou duren voordat we verder konden met dat boek. Ook wisten we niet dat het enneagram met Breathfulness een bijzondere en inspirerende combinatie zou worden. Dat werd pas

duidelijk in het voorjaar van 2015, toen we vernieuwende inzichten over het enneagram begonnen te ontvangen. Er ontvouwde zich in de jaren daarna een handboek wat je leidt naar de liefde, kracht, wijsheid en het licht in jezelf, waardoor dit boek nu pas geschreven kon worden inclusief de informatie over de nieuwe dimensie van het enneagram. Dit is geen boek met een uitgebreide uitleg over het enneagram op het gebied van persoonlijkheidstypering. Deze kennis hebben we in een apart boek uitgegeven – *Je bent meer dan je denkt*² – en is ook te lezen in veel andere goede boeken over het enneagram. In het boek *Je bent meer dan je denkt* beschrijven we de basis van het enneagrammodel en de negen enneatypes zoveel mogelijk vanuit een praktische invalshoek. In dit boek gaan we verder. Na hoofdstuk 1 over het belangrijke levens-thema *keuze* beschrijven we in hoofdstuk 2 t/m 6 de levensfasen die we allemaal doorlopen in onze ontwikkeling als mens en als ziel. Daarna leggen we in hoofdstuk 7 aan de hand van een praktisch voorbeeld een andere dimensie van het enneagram uit, namelijk het procesmodel.

De wijsheid van het enneagram als persoonlijkheidstypering is samen met het enneagram als procesmodel de basis voor de nieuwe dimensie van het enneagram: de levensfasen. De nieuwe dimensie beschrijven we in hoofdstuk 8 t/m 10. Deze dimensie biedt een overzichtelijke kijk op het totale leven. Het brengt heldere, logische bewustwording en geeft antwoorden op levensvragen aan de hand van het lijnenspel van het enneagram. Het vinden van antwoorden op levensvragen die je bewust of onbewust bezighouden brengt je dichter bij je essentie: je leven vormgeven vanuit wie je werkelijk bent. Het brengt vervulling door je leven in volheid te (be)leven, door je droom en je passie te herinneren en je talenten en kwaliteiten te ontplooien.

Deze nieuwe dimensie van het enneagram is voor ons heel verrijkend geweest, en nog steeds! De inzichten hebben ons verder op een bewuste en innerlijke reis meegenomen door ons leven, door te laten zien hoe het leven bedoeld is. Dit bracht veel verheldering over hoe we ons leven hebben geleefd, de keuzes die we gemaakt hebben en waar we nog verruiming en bevrijding van onze essentie mochten realiseren. Het ontwaken gaat nog iedere dag door. De wijsheid die het enneagram als geheel in zich draagt is zoveel omvattend, dat we de verschillende dimensies niet meer los van elkaar kunnen zien.

We delen deze ervaringen al in onze workshops, Retreat, masterclasses en opleiding en nu is het tijd geworden om te delen middels dit boek.

De inzichten, visie en ervaringen die we delen zijn ontstaan in de ruim 20 jaar dat we werkzaam zijn in ons eigen centrum. De inzichten en ervaringen die mensen met ons deelden, vooral na het harmoniserend ademen, waren een bevestiging van wat we geleerd of gelezen hadden of zelf zagen en hoorden via onze verbinding met het hoger bewustzijn. De vragen die gesteld werden gaven inspiratie tot bewustwording over vele levensthema's. Het waren mooie verrijkende momenten toen **het onzichtbare verder zichtbaar werd**.

Met dit boek krijg je concrete handvatten om de kennis van de nieuwe dimensie van het enneagram in je leven toe te passen. Het boek is een handboek voor het leven en een bewustwordingsproces over de reis van je ziel op weg naar harmonie en zelfliefde.

In dit boek staan diverse tips om de bewustwording in je dagelijks leven te integreren. Ervaar hoe we het lijnenspel van het enneagrammodel combineren met de levensfasen en hoe de kennis het regisseurschap over je eigen leven versterkt en de relatie met jezelf verder heelt.

We nodigen je uit om te lezen met een open hart én een nieuwsgierige geest. Leg het boek regelmatig even weg en laat de woorden verder integreren. Als je slaperig wordt tijdens het lezen, geef dan je lichaam even rust om de energie verder te verwerken, zodat je kunt ontvangen wat het je brengt. Een verruimd bewustzijn helpt je om de zelfverantwoordelijkheid volledig op te pakken, waardoor je welzijn toeneemt en er steeds meer balans komt tussen lichaam, geest en ziel. Balans in de vier pijlers, de belangrijke gebieden van je mens-zijn – ademhaling, voeding, beweging en ontspanning – ondersteunt je algehele welzijn, zodat het zelfhelend vermogen van je lichaam volledig actief is om je ziel te dragen op jouw weg naar binnen én het uitdragen van je liefde, kracht, wijsheid en licht.

Het zijn onze ervaringen en blijf natuurlijk tijdens het lezen steeds voelen wat met jou resoneert en wat voor jou waardevol is en kan zijn.

Hartegroet, Jacquélien en Marco

Leef

Je bent hier op aarde gekomen
met je eigen wensen en dromen
op reis naar volmaaktheid.

*Welke ruimte wordt mij daarvoor gegeven?
Hoe beïnvloedt de omgeving mijn leven?
Heb ik voldoende ruimte voor mezelf?*

Diep van binnen schittert het nog
zonder waas en zonder bedrog,
het is nog volledig en puur.
Je bent nu op het punt aangekomen
om je liefde te laten stromen
en te leven vanuit je echte natuur.
Niemand kan dit voor je invullen,
niemand kan jouw leven vervullen
als jij jezelf in essentie niet kent.
Neem daarom nu het besluit
voor een leven vrij en voluit
om te ontdekken wie jij echt bent.

Niemand heeft meer wijsheid dan jij,
voel je echter wel vrij
om de wijsheid even ergens te lenen
en dan weer verder te gaan
op reis naar jouw bestaan
en te lopen op je eigen benen.

Jouw leven is zo waardevol.
Jouw bestaan is zo liefdevol.
Leef vanuit je essentie, je hart en je wijsheid!

Je kunt dit omdat je weet wie je bent:
het mooie mens dat God al kent!

Marco

1 Mijn leven, mijn keuze

We leven in een periode van grote en belangrijke veranderingen die veel flexibiliteit van ieder mens vergt en waarin steeds meer gevraagd wordt om bewust keuzes te maken. Dag in, dag uit. Soms lijkt het of je geen keuze hebt, omdat maatregelen, beslissingen en veranderingen op hoger niveau gemaakt worden. Op macroniveau door de wereldleiders, de top en het management van het bedrijfsleven. Of op microniveau in het gezin. Je 'moet' erin meegaan anders heeft het consequenties voor je veiligheid en vrijheid: *mag je dit niet meer, mag je dat niet meer...* Het lijkt alsof het je beperkt in je mogelijkheden, je vastzet en een gevoel van machteloosheid en slachtofferschap geeft.

- *Maar is dit waar? Ben je in essentie werkelijk beperkt en zit je vast? Ben je machteloos en slachtoffer van...? Of heb je toch keuze?*

Over keuze en keuzemogelijkheden wordt vaak gediscussieerd en lijken er maar twee mogelijkheden te zijn: je hebt keuze ofwel je hebt een vrije wil en die kun je gebruiken. Of je hebt geen keuze, want een vrije wil om keuzes te maken bestaat niet.

Het leven is niet zwart of wit, er zijn vele dimensies en nuances. In sommige situaties is er weinig ruimte voor keuzes en in andere situaties is er juist heel veel ruimte voor keuzes. Er zijn momenten dat je veel en soms beslissende invloed uit kunt oefenen op de richting van je leven, terwijl op andere momenten je minder te zeggen lijkt te hebben over situaties die zich aandienen en waar je bij betrokken bent. Het gebeurt dan op onbewust niveau. En soms zijn er momenten dat je geen invloed uit kunt oefenen op de uitkomst en richting van situaties of processen in je leven.

Toch is het begrip keuzevrijheid heel relatief en afhankelijk vanuit welk perspectief je kijkt. Het kan gaan over vrijheid om je heen of de vrijheid in jezelf. Zelfs in de gevangenis kun je je vrij voelen om krachtige gedachten te hebben. Een heel inspirerend voorbeeld hiervan is Nelson Mandela die de overtuiging had dat ze hem wel fysiek gevangen konden zetten en zijn uiterlijke vrijheid konden beperken, maar een diep geloof had dat ze nooit zijn innerlijke vrijheid af konden nemen.

Met de deur in huis vallen

Laten we maar meteen met de deur in huis vallen en de volgende vraag aan je voorleggen.

- *Wat betekent het voor jou als jouw leven jouw keuze is?*

Wat zou het voor jou betekenen als je zou geloven dat de keuze voor het leven dat je nu leidt ooit door jezelf gemaakt is. Niet vanuit je aardse, menselijke bewustzijn, maar vanuit een hoger bewustzijn. We noemen het hier het bewustzijn van de ziel. Dat de ervaringen die je in leven meemaakt of meegemaakt hebt, keuzes zijn die je ziel gemaakt heeft. Hoe imperfect ze ook lijken, ze perfect zijn voor jouw ontwikkeling.

Misschien is het moeilijk te geloven dat de weg die je nu gaat het meest dienend is voor je persoonlijke- en spirituele ontwikkeling: de diepere redenen waarom je hier op aarde bent. Of is het moeilijk te bevatten dat je ziel besloten heeft om in dit leven op die specifieke geboorteplaats met die leef- en gezinsomstandigheden te incarneren, zeker als je in moeilijke omstandigheden opgegroeid bent. Dat dit (ziels)besluit jouw allereerste keuze is vanuit een groter plan en de basis is voor je bestaansrecht hier op aarde.

Het hoeft (nog) niet jouw waarheid te zijn, maar stel je eens open om tijdens het lezen van dit boek deze stelling te onderzoeken. Wanneer je ervaart dat het besluit tot deze aardse reis, vanuit een groter plan, door jezelf genomen is, versterkt dit de basis voor kracht, vertrouwen en liefde om ook de rest van je leven bewuste keuzes te maken!

Kracht om keuzes te maken zorgt voor beweging, groei en vernieuwing. Dit stimuleert om de eigen verantwoordelijkheid te nemen en creëert zin en passie om te ondernemen en te creëren.

Er zullen tijdens je leven zeker omstandigheden geweest zijn waardoor het moeilijk was om keuzes te maken die ook kloppend waren voor jou. Op bepaalde momenten waren de omstandigheden misschien zo intens dat je geen keuze had. Zeker in de eerste periode van je leven (van geboorte tot aan puberteit) was er nog weinig bewustzijn of ruimte aanwezig dat je zelf keuzes kunt maken. Had je nog onvoldoende

levenservaring om hier bewust van te zijn. Of was de invloed van de omgeving zo groot dat je niet beseftte dat je keuze had.

Stel dat je ouders gescheiden zijn in de periode van je kindertijd. Als kind heb je de liefde, aandacht en waardering van je ouders nodig om je veilig te voelen. Zodra er spanning heerst binnen het gezin voelen kinderen zich snel verantwoordelijk en stellen zich, vanuit een schuld- en loyaliteitsgevoel of de drang naar harmonie, de vraag wat ze hieraan kunnen doen of vragen zich af wat ze fout hebben gedaan. Tot op de dag van vandaag kan het schuld- of loyaliteitsgevoel nog onbewust aanwezig zijn en je huidige leefsituatie nog steeds beïnvloeden; als de drang naar harmonie en de alertheid om spanning op te lossen een patroon is geworden, wat zich heeft voortgezet. En ook in andere situaties je deze rol op je bent gaan nemen.

De misvatting doorzien dat het niet jouw schuld of fout was bevrijdt je van dit patroon om continu anderen of situaties te willen redden. En kun je nu andere keuzes maken.

De scheiding van je ouders was hun beslissing. Als kind handelde je vanuit de diepere drang om de harmonie te herstellen, want je had je ouders en het gezin nodig om je veilig te voelen. Hoe je er nu mee omgaat is wel een bewuste beslissing. Jij bent nu degene die beslist hoe jij de ervaring vandaag de dag ervaart.

Hoe moeilijk het lijkt of was, als je bewust wordt dat je op het diepste niveau altijd zelf keuzes kunt maken over het deel van de werkelijkheid dat jouw deel is, zal je je leven lichter ervaren. Je gaat sneller zien dat je vroeger keuzes hebt gemaakt omdat je toen niet anders wist, niet kon of niet zag dat het anders kon. Het geeft innerlijke rust als je ziet dat je met je levenswijsheid van nu het misschien anders gedaan zou hebben én nu de mogelijkheid hebt om het anders te doen en te ervaren.

Het zorgt ervoor dat je jezelf niet langer veroordeelt over je eerdere keuzes, maar ziet dat ze gemaakt zijn met de mogelijkheden die er toen waren en het bewustzijn dat er toen was. Het geeft kracht, voldoening en vrijheid dat je nu andere keuzes kunt maken.

Soms maak je keuzes die je misschien niet als eerste optie voor jezelf zou willen, maar kan er een intentie onder liggen die dienend is aan de ander, aan de omstandigheden of aan het proces waar je nu inzit. Neem als voorbeeld de situatie dat je op bezoek blijft gaan bij je ouder(s), ondanks dat er een oppervlakkige relatie die geen perspectief meer biedt voor de diepgang die je graag zou willen. Desondanks wil je het contact niet verbreken, kies je ervoor om toch met een bepaalde frequentie op bezoek te blijven gaan en accepteer je dat je dit nu misschien meer voor je ouders doet dan voor jezelf. In deze keuze, die je dus zelf maakt, zorgt acceptatie en berusting ervoor dat er geen onnodige zwaarte in de ontmoeting hoeft te zijn, terwijl je open blijft staan om ook van deze fase in het leven te leren. Zo kan het zijn dat je op een later moment anders in deze relatie staat en er alsnog openingen ontstaan voor een andere beleving. Door de acceptatie van de situatie en acceptatie van de bewuste keuze die je gemaakt hebt, ben je in de ontmoeting meer als waarnemer aanwezig in plaats van bewust of onbewust met jezelf in strijd te zijn door het contact als een verplichting te zien die je jezelf hebt opgelegd. En berust je er ook in als het niet verandert en diepgang niet meer mogelijk is.

1.1 Keuzes en je levensweg

De bewustwording dat je hele leven bestaat uit keuzes is de basis om je kracht op te pakken en de regie over je leven weer terug te nemen; om te kiezen als er keuzes gemaakt moeten worden en de afhankelijkheid van anderen en de omstandigheden niet als belastend te ervaren, maar te zien als onderdeel van je levensweg. Je hebt nu eenmaal anderen nodig om te groeien. Relaties horen onlosmakelijk bij het leven.

In *Een brug tussen lichaam en ziel*³ staat in het tweede hoofdstuk het harmonisatieproces beschreven. Dit laat zien dat levensprocessen niet altijd direct te doorgronden zijn. Er zullen in elk proces en in elke fase momenten zijn van niet-weten. De mind vindt dit heel beangstigend en ervaart zo'n moment of periode als het bekende zwarte gat: het kwijt zijn van de controle en het niet meer weten hoe verder. Als je er vanuit aanvaarding en overgave naar kijkt, ervaar je geen zwart gat. Dan ben je open en laat je het gebeuren, waardoor er ruimte is om er vanuit een diep innerlijk vertrouwen mee om te gaan. Vertrouwen is de verbinding