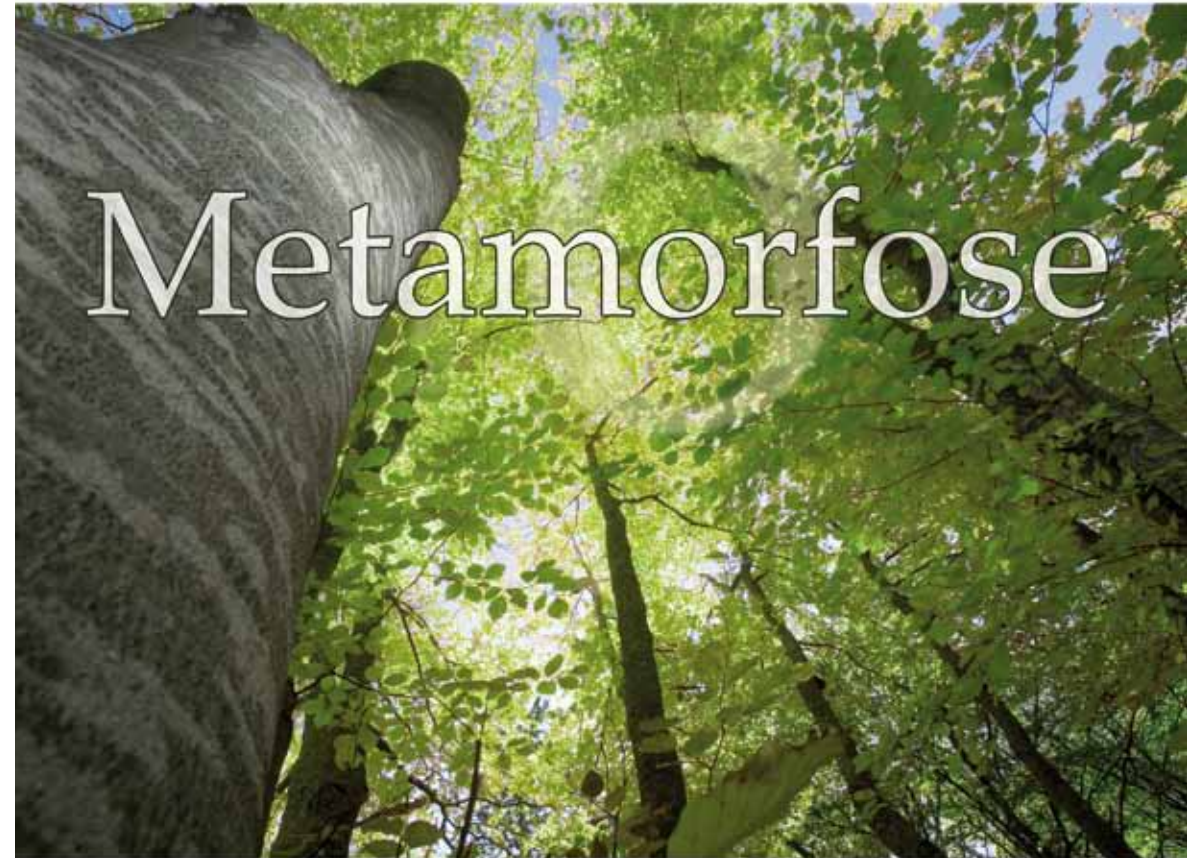


Ronald van der Molen  
Jan van der Linden



ISBN 978 90 33815 58 4

NUR 713

METAMORFOSE

© 2010 Ark Media,

Donauweg 4, 1043 AJ Amsterdam.

[www.arkmedia.nl](http://www.arkmedia.nl)

Geschreven door Ronald van der Molen en Jan van der Linden

Vormgeving en coverontwerp: Remco de Vries

Foto's: iStockphoto.com

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan *De Nieuwe Bijbelvertaling*,

© Nederlands Bijbelgenootschap 2004.

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**ark** media

## Dankwoord

We zijn ons ervan bewust dat je slechts kunt geven wat je hebt ontvangen. Daarom willen we alle mensen bedanken die tijd en moeite hebben genomen om met ons op te trekken en in ons te investeren.

De afgelopen jaren hebben we honderden mensen mogen trainen en coachen. Soms in grootschalige bijeenkomsten, maar vaker in een kleine groep of tijdens één-op-één gesprekken. De ideeën, feedback en verhalen die we van deelnemers hebben gekregen zijn heel waardevol voor ons geweest tijdens het schrijven van dit boek.

We willen allereerst onze vrouwen Maresca en Conny bedanken. Jullie zijn onze steun en toeverlaat. Dat hebben we opnieuw gemerkt door jullie hulp en praktische commentaar tijdens het schrijven. Verder bedanken we onze proeflezers: Teun van den Dool, Peter de Haan, Erik Hoekstra, Walter Hueber, Rianne van der Molen, Godelieve Potgieser en Martijn Vellekoop. Dankzij jullie hulp is de inhoud aanzienlijk verbeterd. En natuurlijk de medewerkers bij Ark Media, door wie dit boek tot stand is gekomen.

Ronald van der Molen  
Jan van der Linden

## Inhoudsopgave

I. Wat je kunt verwachten		7
II. Geluk: jouw bestemming		11
III. Het groeiproces		21
1. Planten	<u>D</u> room	29
2. Ontkiemen		35
3. Wortelen		41
4. Groeien	<u>N</u> etwerk	51
5. Snoeien		55
6. Bloeien		63
7. Vrucht dragen	<u>A</u> ctie	71
IV. Voorwaarden tot groei		77
V. Tijd om te kiezen		85
VI. Slotwoorden		95



## I. Wat je kunt verwachten

*De wereld is veranderd... Ik voel het in het water... Ik voel het in de aarde...*

*Ik ruik het in de lucht... Veel dat eens was, is verloren...*

Galadriël in de film 'Lord of the Rings' deel 1

Onzekere tijden, onvoorziene gebeurtenissen en ontwikkelingen die elkaar in rap tempo opvolgen zijn meestal niet te plannen. Hoe je ermee omgaat en op wat voor manier je eruit komt, wel. In de natuur zorgen veranderingen, bijvoorbeeld in de seizoenen, ervoor dat dieren en planten de metamorfose doormaken die nodig is. Een 'metamorfose' is een gedaantewisseling van vorm of structuur. Door deze herschepping veranderen het karakter en de verschijning ingrijpend. Denk bijvoorbeeld aan een rups die verandert in een prachtige vlinder. Of aan een eikel die verandert in een eikenboom. Veranderingen horen bij het leven en zijn heel normaal. Dit boek helpt je om beter om te gaan met veranderingen in je omgeving en in jezelf. Je wordt geïnspireerd om de innerlijke metamorfose door te maken die nodig is om tot je bestemming te komen.

De metafoor die we gebruiken is die van een boom. Bomen maken net als mensen verschillende gedaanteveranderingen door. Ze worden in gang gezet door de natuurlijke kringloop van de seizoenen. Van bijna kaal en dood in de winter tot vol van groen en vruchtbaarheid aan het eind van de zomer. In ieder seizoen doen bomen precies datgene wat op dat moment belangrijk is. Daar kunnen we veel van leren. Denk aan de manier waarop ze inspelen op de veranderingen om hen heen en hun onbaatzuchtige houding bij het bereiken van hun levensdoel. Een boom is er voor zijn omgeving. Hij werkt hard om zuurstof te produceren zodat wij kunnen leven. Hij doet zijn best om heerlijke vruchten of noten voort te brengen waar zijn omgeving van kan ge-



## Metamorfose

nieten. Iedere boom heeft zijn eigen karakter en nut. Van de ene boom maken we meubels, van de andere boom gebruiken we de bladeren voor thee<sup>1</sup>. Er zijn bomen die beschutting bieden en bomen die ongezonde stoffen uit de lucht filteren. Zelfs dit boek had nooit gedrukt kunnen worden zonder bomen. Zo mag jij ook iets bijdragen aan jouw omgeving, maar wat precies?

## Filosofie en aanpak

In ons werk als coach begeleiden we regelmatig mensen die op zoek zijn naar hun bestemming. Dit kan een volgende stap zijn in een carrière, maar ook het zoeken naar een antwoord op de vraag 'Kom ik wel tot mijn recht?' of 'Wie ben ik?'. Soms kijk je terug in je leven en denk je: 'Is dit het nu?' of juist vooruit met de vraag 'Hoe kom ik verder?' of 'Ben ik wel op de goede weg?' Kortom vanuit een gevoel van onrust of verlangen.

In dit boek nemen we jou mee op een reis die stimuleert om te groeien in hoe je bedoeld bent. Wij geloven niet dat jouw bestemming ergens in de verte op je ligt te wachten, maar dat deze al in je verborgen ligt. Net zoals de bestemming van een boom al in het zaad verborgen is. Het hoeft er alleen nog uit te komen. Daarvoor is een metamorfose nodig. We beginnen de reis met een doel voor ogen: het beschrijven van je bestemming of de kenmerken ervan. Vervolgens kijken we naar het proces van groei. Aan de hand van het groeiproces van een boom staan we stil bij jouw droom en hoe je die om kunt zetten in actie. Tot slot beschrijven we een aantal voorwaarden die noodzakelijk zijn om tot een goed resultaat te komen. Als richtingaanwijzer gebruiken we Psalm 1 uit de Bijbel. Hier blijkt verrassend veel inspiratie in te zitten om je te helpen bij het vinden van je weg.

<sup>1</sup> Thee wordt niet alleen gemaakt van de 'Camelia Sinensis' (de theeplant uit China), maar ook van de 'Camelia Assamica' (de theeboom uit India).

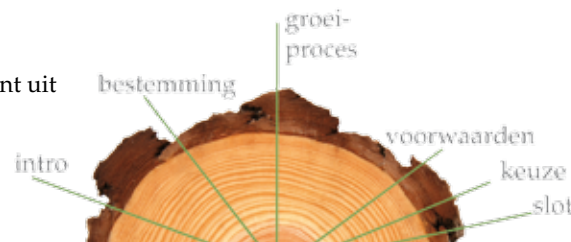
## Wat dit boek je zal gaan opleveren

Om je reis goed te kunnen maken staan er aan het einde van ieder hoofdstuk een aantal vragen om over te mediteren of met anderen te bespreken. Daarnaast vind je verwijzingen naar boeiende teksten uit de Bijbel om door te spitten. Mocht je niet gewend zijn om in de Bijbel te lezen, dan sporen we je aan om met een dynamische versie te beginnen zoals de Groot Nieuws Vertaling of Het Boek. Wanneer je geen exemplaar bij de hand hebt, kun je op [www.voorleesbijbel.nl](http://www.voorleesbijbel.nl) bijbelgedeelten lezen en beluisteren in de Nieuwe Bijbelvertaling (NBV).

Sommige zaken in dit boek zullen nieuw voor je zijn en inspireren je misschien om op een andere manier te gaan denken en leven. Andere dingen in dit boek heb je wellicht eerder gelezen of gehoord. Wij willen je uitdagen om dit boek niet alleen te lezen, maar alles wat erin staat ook toe te passen op je eigen leven. Om je daarbij te helpen kun je op [www.metamorfose.me](http://www.metamorfose.me) documenten downloaden om aan de slag te gaan met wat je in dit boek gelezen hebt.

## Tot slot

In Psalm 1 staat dat de mens die een aantal keuzes maakt gelukkig is. Oftewel: te feliciteren. Dit boek oppakken en lezen is ook een keuze. Een keuze die iets laat zien van jouw nieuwsgierigheid en wellicht het verlangen om te groeien in je bestemming. Daar willen wij jou alvast mee feliciteren!



## II. Geluk: jouw bestemming

*Gelukkig de mens... Hij zal zijn als een boom, geplant aan stromend water. Op tijd draagt hij vrucht, zijn bladeren verdorren niet. Alles wat hij doet komt tot bloei.*

Psalm 1

Geluk is... een brede glimlach op het gezicht van een jarig kind, dat in het middelpunt van de belangstelling staat als hij de klas binnenkomt. Met een mand vol lekkers in zijn armen en zijn vriendjes vlak achter zich, op wie het geluk afstraalt.

Geluk is... een groep juichende supporters op de tribune, geschminkt en opgedoft in de kleuren van hun voetbalclub, die elkaar lachend toeschreeuwen, op de schouders slaan en omhelzen als hun team heeft gescoord.

Geluk is... een stralend stel dat elkaar verliefd in de ogen kijkt op de mooiste dag van hun leven, terwijl ze elkaars hand stevig vasthouden en in het bijzijn van familie en vrienden elkaar het ja-woord geven.

### Geluk

*De kern van geluk: degene willen zijn die je bent.*

Erasmus

Gelukkig de mens... Geluk heeft te maken met tevredenheid en met vooruitgang boeken. Je bent gelukkig als je in harmonie staat met jezelf en je omgeving. Als je dankbaar kunt zijn voor de capaciteiten die jou zijn toevertrouwd. Geluk komt van het woord 'gelukken', daar zit 'lukken' in. Je bent gelukkig als je tot je recht komt. Geluk heeft weinig tot niets met materie te



## Metamorfose

maken of met geld. Bezit kent de neiging om mensen bezitterig te maken. Geluk maakt gelukkig.

Geluk straalt af van mensen: een grote glimlach, stralend, bereidheid om te delen. In de bovenstaande voorbeelden staan een aantal kenmerken van geluk. We ervaren het op momenten dat we tot ons recht komen. Het heeft te maken met aanmoediging en het delen van succes. Geluk laat iets zien van hoop op goede tijden en van denken in mogelijkheden. Zoals een verliefd stel dat uitzielt naar een leven samen en niet naar elkaars gebreken kijkt, maar mogelijkheden ziet in de ander.

Psalm 1 begint met de woorden 'Gelukkig de mens...' Dit kun je ook vertalen met 'te feliciteren is de mens'. We zijn te feliciteren als we op de juiste manier in het leven staan. Als we tot onze bestemming komen en ons doel bereiken. Dan zullen de dingen die we doen tot bloei komen. Dat willen we allemaal graag ervaren. Het mooie is dat God ieder mens gelukkig wil zien. Hij doet veel meer om ons geluk te schenken dan wij ons vaak realiseren. Wij gaan er in dit boek vanuit dat God niet alleen geluk wil géven, maar zelfs de bron is van geluk. Theoloog Pierre Teilhard de Chardin zei het zo: 'Vreugde is niet de afwezigheid van pijn, maar de aanwezigheid van God.' Dat betekent natuurlijk niet dat we zelf niets hoeven te doen om gelukkig te worden. God wil ons helpen om volledig tot onze bestemming te komen, maar wij hebben zelf ook een aandeel. Wat moet onze houding zijn om ons doel te bereiken en welke keuzes zijn daarbij belangrijk?

## Op reis gaan

In ons werk als coach ontmoeten we regelmatig mensen die op zoek zijn. Op zoek naar hun bestemming. Bestemming komt van het woord 'bestemmen' dat



Geluk: jouw bestemming

'bepalen' of 'aanwijzen' betekent. Het woord bestemming zelf heeft te maken met het doel van het bestaan. Ieder mens vraagt zich vroeg of laat af: Wat is het doel van mijn bestaan? Waarom ben ik hier op aarde? Wij zijn niet in staat om antwoord te geven op al deze vragen, maar we kunnen je wel helpen bij het ontdekken van je bestemming. Slechts een

boek erover lezen of erover na denken is vaak niet genoeg. Het is belangrijk om aan de slag te gaan en daarbij heb je de hulp van anderen nodig. Daarom staan er onderaan ieder hoofdstuk een aantal vragen en bijbelgedeeltes om over na te denken en met iemand te bespreken. Jouw houding is hierbij bepalend. Groeien in je bestemming begint met een houding van openheid. Als jij je open stelt kun je iets van de bedoeling van jouw leven gaan ervaren. Misschien zelfs een aantal ervaringen uit het verleden in een nieuw licht leren zien. Het woord 'ervaring' komt van 'varen' dat vroeger 'reizen' betekende. Wie op reis gaat, wie zijn vertrouwde omgeving verlaat, die wordt *ervaren*. Ervaring vereist innerlijke openheid, de bereidheid om het nieuwe in je binnen te laten. Om iets te ervaren moet je bereid zijn. Zonder interesse bestaat er geen ervaring. Iets ervaren kan alleen hij die het wil. Of een waarneming of belevenis een ervaring wordt, hangt af van je openheid en bereidheid om je te laten raken door wat je ontmoet.<sup>2</sup>

## Een verandering in houding

De metafoer die we tijdens de reis gebruiken is een boom. Bomen zijn in het christelijke geloof en allerlei andere religies een terugkerend symbool van de mens die aan de ene kant vastzit aan het aardse en zich aan de andere kant uitstrekt naar de hemel. Een prachtig beeld van onze geestelijke zoektocht.

<sup>2</sup> Anselm Grun, *God ervaren* (Tielt: Lannoo, 2001), 12.



## Metamorfose

De boom staat voor de houding die je kunt hebben ten opzichte van je omgeving. Mensen hebben de neiging om de vraag te stellen: 'What's in it for me?' Oftewel: 'Wat zit erin voor mij?' Het gevolg van deze houding kan zijn dat we ons aan van alles en nog wat vastklampen en ons steeds egoïstischer gaan gedragen. Een boom is er voor zijn omgeving. Hij leeft als het ware vanuit de vraag: 'What's in me for you?' Oftewel: 'Wat zit er in mij voor de ander?' Dat is veel socialer en het gevolg van deze houding is dan ook vrijgevigheid. Een boom wortelt diep in de aarde en staat open naar de hemel. Hij gebruikt voedsel, water en kooldioxide uit zijn omgeving en zet dit om in heerlijke vruchten en zuurstof. Als mens zijn we net als een boom geroepen om vrucht te dragen en leven voort te brengen. De manier waarop we dit doen verschilt per persoon. Jouw bestemming is anders dan die van mij. Dat komt omdat ieder mens uniek is. Toch zijn er een aantal algemene kenmerken te noemen van hoe we als mens bedoeld zijn. Ze staan beschreven in Psalm 1: een aantal beloftes gevangen in een beeld.

*Gelukkig de mens... Hij zal zijn als een boom, geplant aan stromend water. Op tijd draagt hij vrucht, zijn bladeren verdorren niet. Alles wat hij doet komt tot bloei.*

Wanneer je de boom uit het bovenstaande plaatje probeert voor te stellen zie je stabiliteit, maar ook leven, gezondheid, vitaliteit en zelfs schoonheid. Dat is precies het beeld dat we willen oproepen. Dat is hoe je als mens bedoeld bent. Laten we kijken naar wat dit beeld ons vertelt over jouw bestemming.

## Kenmerken van jouw bestemming

Om te beginnen kijken we naar een aantal kenmerken van de boom uit de Psalm en in de tweede plaats kijken we naar de omgeving waar de boom staat.

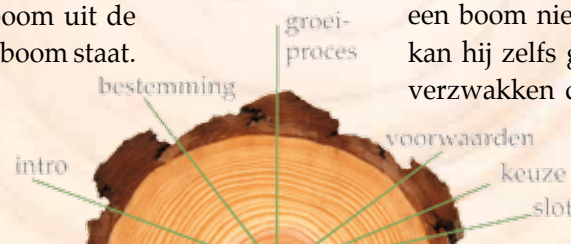
## KENMERKEN

### a) Een boom staat voor stabiliteit

Sommige bomen kunnen duizenden jaren oud worden. De stormen van het leven slagen er niet in om hen omver te werpen. Integendeel, een beter evenwicht is het gevolg. Periodes van droogte krijgen hen er niet onder, maar zorgen ervoor dat hun wortels dieper groeien. Dankzij hun wortelgestel en evenwicht staan bomen stevig. Ook al breken mensen en rukwinden hun takken af, ze blijven onverstoord doorgaan met groeien. Ieder seizoen weten ze te trotseren. Bomen stralen rust en kalmte uit. En dat terwijl de seizoenen om hen heen continu veranderen. Stabiliteit staat tegenover wispelturigheid. Wispelturigheid doet denken aan onrust en verwarring. Zo kun je als mens door het lawaai van je gedachten en alle stemmen om je heen beheerst worden. Je emoties gaan met je aan de haal en je raakt in verwarring. Hierdoor kun je onrust zaaien en de mensen om je heen opjagen. Een boom zaait geen onrust en laat zich niet opjagen of van de wijs brengen. Een boom maakt zich geen zorgen over de veranderingen om hem heen. Zo mag je als mens rust ervaren en kracht uitstralen. Je kunt ervoor kiezen om je zorgen te maken door je gedachten te richten op (mogelijke) problemen. Je kunt er ook voor kiezen als een boom te zijn en stabiel in het leven te staan.

### b) Vrucht dragen staat voor gezondheid

Bomen hebben een genezende uitwerking op hun omgeving. Door de jaren heen groeit een boom kalm en gestaag naar volwassenheid. Als de tijd rijp is brengt hij vrucht voort. Niet alleen zijn noten of vruchten zijn heilzaam voor mens en dier, veel geneeskrachtige kruiden worden ook van bomen gemaakt. Door wat de boom produceert verbetert de kwaliteit van zijn omgeving. Als een boom niet langer vrucht draagt, is er iets mis. Dan is de boom ziek en kan hij zelfs gevaarlijk worden voor zijn omgeving. De boom kan zodanig verzwakken dat een zware storm hem omver blaast en hij zichzelf en zijn



## Metamorfose

omgeving zal beschadigen. Zo kun je als mens anderen verwonden. Een basisprincipe in de psychologie is dat iemand die zijn eigen gekwetstheid niet onder ogen ziet, onherroepelijk anderen of zichzelf zal kwetsen. Soms gaan die mensen onbewust weer op zoek naar situaties waarin de beschadigingen uit hun jeugd zich herhalen. Als mens kun je, net als een boom, vrucht dragen en een heilzame uitwerking hebben op je omgeving. Door de mensen die je ontmoet op te beuren en moed in te spreken, kun je bijdragen aan hun genezing. Door de manier waarop je in het leven staat en de vrucht die je voortbrengt, mag je een heelmester zijn voor de mensen om je heen.

### c) Niet verdorren staat voor vitaliteit

Vitaliteit is meer dan gezondheid. Het staat voor levenskracht en heeft te maken met energie om te ondernemen. Een vitale boom verdort niet, maar produceert zoveel bladeren dat er genoeg is voor zijn omgeving. Dit laat iets zien van de veerkracht van een boom. Als rupsen zijn bladeren opeten, maakt hij zich daar niet druk om. Hij deelt rijkelijk zijn groen met hen zodat ze kunnen veranderen in prachtige vlinders. In de schors van de boom schuilen veel torren en kevers. Ze zitten daar om zich te beschermen tegen de vogels. Te midden van al deze activiteit blijft de boom onverstoort vasthouden aan zijn levensdoel. Rustig blijft hij voldoende voedingsstoffen produceren voor zichzelf en iedereen om hem heen. Hij verhoogt of verlaagt zijn groeitempo

niet op basis van wat anderen doen. Hieruit kunnen we iets leren in tijden van nood. Al pakt men alles van je af en, al raak je al je bezittingen kwijt: blij vasthouden aan je levensdoel. Blijf je bezighouden met groeien en produceren. Deel vrijgevig uit van wat jou is toevertrouwd. Laat je niet van de wijs brengen. Je bent vitaler gemaakt dan je denkt.



### d) Een bloeiende boom staat voor schoonheid

Een boom doet zijn best om mooi te zijn. Iedere boom is een kunstwerk en is mooi op zijn eigen wijze. Schoonheid heeft te maken met behaaglijk zijn voor het oog, maar ook met aan de buitenkant laten zien wat er van binnen leeft. Een mooie boom die zichzelf presenteert nodigt uit om naar te kijken. Zo kun je als mens jezelf mooi maken, door aan je innerlijk te werken en aan je uiterlijk. Dat heeft niets te maken met voldoen aan de onmogelijke eisen die de grillige mode-industrie stelt aan het uiterlijk van mannen en vrouwen. Maar wel met je best doen om wat er vanbinnen leeft naar buiten te laten komen door bijvoorbeeld te doen waar je goed in bent en je talenten te ontwikkelen. Dan kan een gerimpeld en getekend gezicht heel mooi zijn omdat er levenswijsheid vanaf straalt. Volgens de Bijbel zijn we als mens het kroonstuk op Gods Schepping. Dat leert ons dat er in ieder mens iets moois zit wat gezien mag worden.

## STROMEND WATER

Een boom kan niet zonder water. Hij heeft het nodig. Een bosbouwkundige vertelde dat een boom pas in staat is om voeding uit de grond of uit kunstmest te halen als het opgelost is in water. Droge substantie kan niet door de boom worden opgenomen. Je kunt het zien als een boom erge dorst heeft, dan laat hij zijn bladeren vallen om teveel verdamping van water te voorkomen. Als mens kun je dorsten naar liefde, aandacht en bemoediging. Soms verwachten we van andere mensen dat ze dit aan ons geven. We worden afhankelijk van hun aandacht of complimenten. Of erger nog; we doen iets voor de ander om er zelf beter van te worden. De boom in de Psalm is geplant aan stromend water. Een mooi beeld van continu verbonden zijn met het leven dat de boom nodig heeft om te kunnen groeien en vrucht te dragen. Stromend water, ook wel levend water genoemd, is in de Bijbel een symbool van het leven dat je kunt ontvangen als God zichzelf laat zien (openbaart). Totdat we Hem leren





Lees het verhaal over het ontstaan van de mens in Genesis hoofdstuk 2 vers 4 t/m 25. Op wat voor manier komt Gods droom tot uiting in dit verhaal?

## Metamorfose

kennen, zoeken we onze identiteit misschien in andere mensen of materie. We ervaren geestelijke dorst omdat wat mensen of dingen ons kunnen geven niet blijvend bevredigen. Wij ervaren hoe kostbaar en bevredigend het is om continu in verbinding te kunnen staan met God, de bron van alle leven. Aan het eind van het boek leggen we uit wat het volgens ons betekent om net als de boom uit de Psalm geplant te zijn aan 'stromend water'.

## Meditatie



Gelukkig de mens die stabiel is, gezond, vitaal, aantrekkelijk en volop in verbinding met het leven. Alles wat hij doet komt tot bloei. De onderstaande vragen kunnen je helpen om te groeien in je bestemming. We willen je uitdagen om niet alleen zelf over deze vragen na te denken, maar ze ook met anderen te bespreken. Denk aan een coach, je partner of een goede vriend(in). Juist door hun beeld van jou en de verschillen tussen jullie beider beelden wordt jouw unieke karakter beter zichtbaar.

- Hoe zou jij jezelf omschrijven?
- Hoe omschrijven andere mensen jou?
- Wat maakt jou uniek?
- Wat heb jij anderen te bieden?

In Genesis hoofdstuk 1 vers 26 en 27 wordt de droom van God beschreven: mensen maken naar zijn beeld en gelijkenis. Er is niets dat God zoveel vreugde geeft als het boetsen van mensen. God is een kunstenaar en houdt van al zijn creaties, maar het meest houdt Hij van mensen. Waarom? Omdat wij naar zijn evenbeeld zijn gemaakt. Wij zijn beeld dragers van de Kunstenaar zelf.

