

# THEMA-DAG

over

## **Inzichten in je eigen levensloop: de tweede levenshelft**



Hans Stolp

mei 2016

## De zegen van de ouderdom

Ouder worden is een geschenk, ook al is het een geschenk dat dikwijls met verlies gepaard gaat: het verlies van gezondheid, van geliefden en van mogelijkheden. Wie zich blind staart op dat verlies, zal een sacherijnige oude man of oude vrouw worden. Maar wie zich richt op de geestelijke groei die juist in deze jaren mogelijk wordt, zal begrijpen waarom deze jaren wel de genade-jaren worden genoemd.

Wie ouder wordt, heeft zoveel te geven: een wijsheid die je vaak op tranen en verdriet veroverde. Maar ook de troost die je ontvangt vanuit de geestelijke wereld en die je steeds intenser gaat ervaren. Of het inzicht in waar het nu eigenlijk om gaat. Het zijn geschenken die je woorden en je manier van kijken kleuren. Zo mag je voor anderen tot een houvast worden, tot een troost en een bemoediging. Ja, zo word je zelf tot een geschenk aan de mensen om je heen.

Maar hoe word je een wijs mens? Door het leven te zien als een weg van voortdurende groei – een gééstelijke groei, waarvoor je je bij het ouder worden heel bewust moet inzetten. Wanneer je daarvoor kiest, zal je ervaren dat er een nieuwe creativiteit en een nieuwe speelsheid vrijkomen, dat frisse ideeën van engelen je invallen en dat je steeds helderder begint te zien, als sta je op de top van een berg en zie je ongekennde vergezichten.

Het wordt belangrijker voor je om te geven, dan om te nemen. Je wordt je bewust hoeveel je al ontvangen hebt en je voelt hoe een stille kracht van mededogen in je ziel ontwaakt. Je leert om *Dank U wel* te zeggen, en je ontdekt hoe je anderen in stilte, biddend, jouw zegen kunt toedragen.

Hoe ouder je wordt, hoe meer je tot kanaal wordt voor de heilige energieën vanuit de geestelijke wereld: ze stromen door jou heen de aarde binnen en raken ongemerkt de mensenharten. Zo wordt je tot een geschenk voor de aarde en de mensen! En zo wordt ouderdom, ondanks de lichamelijke aftakeling, tot een zegen voor jezelf en de ander.

### **Citaat van Rudolf Steiner:**

*De aarde is nog niet in verval geraakt,  
omdat er mensen zijn  
die lang in hun lichaam blijven  
en het lichaam daarom herscheppen  
tot spiritualiteit.*

*Zij ontstijgen het verval van hun lichaam,  
bewijzen dat je meer bent dan je lichaam  
en helpen daarom om de aarde  
uit Ahriman's bereik te trekken.*

## Inleiding

Over de tweede levenshelft – en dan met name over de ouderdom – valt veel te zeggen. **De ouderdom is immers een levensfase die in onze tijd nauwelijks meer begrepen wordt.** De nadruk ligt in deze tijd vooral op het economisch nut dat iemand heeft, en dus op wat iemand doet en presteert. Er is maar weinig begrip voor het feit dat geestelijk gezien de jaren van de ouderdom het hoogtepunt van ons leven kunnen worden, als wij ons in die jaren tenminste wijden aan (een verdere) geestelijke groei.

Daarom is het belangrijk de ouderdom te plaatsen in het geheel van de ontwikkelingsweg van ons leven, zodat we leren begrijpen, waarom **de ouderdom het werkelijke hoogtepunt van ons leven** kan zijn, ondanks de lichamelijke aftakeling! Er zijn vele voorbeelden die laten zien welke geestelijke, creatieve krachten kunnen doorbreken, als de mens ouder wordt:

- *Grandma Mozes*: ze was boerin en had tien kinderen, maar op 78-jarige leeftijd werd ze ontdekt als schilderes en kreeg alsnog een spectaculaire carrière.
- *Goethe* werd rond zijn 70<sup>e</sup> jaar verliefd op een jong meisje en vroeg haar ten huwelijk. Ze weigerde, maar dankzij haar inspiratie kon hij in die jaren zijn *Faust* voltooien.
- *Wagner* componeerde na zijn 63<sup>e</sup> zijn *Parsifal*, dat wel gezien wordt als het hoogtepunt van zijn werk.
- *Bach* componeerde na zijn 63<sup>e</sup> *Die Kunst der Fuge*.

Juist deze creativiteit en het besef van vrijheid kunnen de jaren na ons 63<sup>e</sup> werkelijk tot **genade-jaren** maken (zoals Rudolf Steiner ze noemt).

1. **Korte terugblik op de eerste reeks van drie levensfasen** (van zeven jaar), waarin **het lichaam** van een kind stap voor stap geboren wordt:
  - **1 – 7 jaar:** centraal staat in deze jaren **de ontwikkeling van het fysieke lichaam**. De wil begint te ontwaken en kinderen imiteren de volwassene, wat nabootsing genoemd wordt.
  - **7 – 14 jaar:** rond het zevende jaar valt de etherische omhul-  
ling die het kind meekreeg van de moeder, weg **en wordt het eigen etherische lichaam geboren**: de tweede geboorte. In deze jaren staat **het voelen** centraal: kinderen leven mee en zijn snel bewogen. Idolen zijn belangrijk (bijvoorbeeld grootouders!).
  - **14 – 21 jaar:** rond het veertiende jaar **wordt het eigen astrale lichaam geboren**: de derde geboorte van het kind. Centraal komt nu **het denken** te staan
  
2. **Korte terugblik op de tweede reeks van drie levensfasen** (van zeven jaar), waarin **de ziel** van een mens stap voor stap tot ontwikkeling wordt gebracht:
  - **21 – 28 jaar: ervaringen staan centraal.** Het is dan ook een fase van sterke impulsen, en van de noodzaak om die impulsen onder controle te brengen. Zo wordt **wilskracht** ontwikkeld. Het zielenaspect dat in deze fase ontwikkeld wordt, heet de **waarnemings- of ervaringsziel**.
  - **28 – 35 jaar: het denken staat centraal.** Ervaringen worden in inzicht omgezet. Zo ontwikkelt de mens **zijn verstandsziel**.
  - **35 – 42 jaar:** nu komen langzaam vragen op als: *Wie ben ik?, Waarom leef ik?, Wat wil ik eigenlijk in mijn leven bereiken?* **De bewustzijnsziel**, die in deze fase geboren wordt, roept deze vragen wakker. Met het zoeken naar antwoorden op deze vragen begint de weg naar binnen.

### 3. De ontwikkeling van de geest (tussen 42 en 63 jaar)

Rond het 42<sup>e</sup> jaar zijn de twee omhullingen (lichaam en ziel) klaar, waarin de geest werkzaam kan worden en zichzelf kan gaan ontwikkelen. Die ontwikkeling is pas mogelijk als de mens zijn bewustzijnsziel heeft ontplooid. Daarbij staat de mens voor een overgang waarbij van hem een beslissende keuze gevraagd wordt:

- **Het fysieke lichaam gaat verouderen:** Ga je je vooral daarmee verbinden, ga je je met hand en tand tegen de veroudering inzetten en ga je jezelf zien als een mens die begint af te takelen? Of kies je voor een andere weg, de weg van de geest?
- **De geest wil zich gaan ontplooien.** Wie de keuze maakt voor de ontplooiing van de geest, stelt in zijn/haar leven de geestelijke ontwikkeling centraal en richt zich met al zijn/haar geestelijke krachten daarop. Daarbij is het de vraag of de ziel in de voorgaande fase voldoende ontwikkeld werd en daarmee voldoende los kwam van het fysieke lichaam om nu de geest tot kanaal te kunnen dienen!

### 4. De eerste ontwikkelingsfase van de geest van 42 – 49 jaar:

Dankzij het zoeken naar antwoorden op de vragen die door onze bewustzijnsziel gesteld worden, beginnen er langzaam *nieuwe inzichten* te ontwaken. En dus moeten we in deze fase oude, traditionele levenswijzen en inzichten *loslaten*. Dat roept natuurlijk *spanningen* op en *depressies*. Niet weinigen vluchten in deze fase in afleiding of alcohol.

De depressies worden ook veroorzaakt doordat de man steeds meer grijze haren op zijn hoofd ontdekt en merkt dat zijn zoon meer aandacht van de meisjes krijgt dan hijzelf, en doordat de vrouw het gevoel heeft dat haar kinderen haar minder nodig hebben. Nu is er dus een omslag nodig: je moet

je (als man, maar ook als vrouw) gaan realiseren dat *je een gevoel van eigenwaarde niet meer aan je uiterlijk moet ontle-  
nen*, maar aan de wijsheid en het inzicht die je op je levenser-  
varingen hebt veroverd.

Natuurlijk hebben deze veranderingen gevolgen voor rela-  
ties. Denk alleen maar aan de vraag hoe je samen verder  
moet, als je als partners (onbewust!) een verschillende keuze  
maakt. En als de dubbelganger van de ander en jezelf zich  
niet meer laat wegdenken...

Daarnaast brengt de weg naar binnen die nu begint, *een-  
zaamheid* met zich mee en het gevaar *uit elkaar te groeien*.  
Het gesprek is dus belangrijk!

### ***Terzijde: de verschillen tussen man en vrouw ...***

In deze fase komen de verschillen tussen man en vrouw  
(liever: tussen het mannelijke en het vrouwelijke) sterk naar  
voren:

- ❖ **De man wil overtuigen**, met logische en wetenschappelijke argumenten; **de vrouw staat vooral open** voor anderen.
- ❖ De man wil machines bouwen, de vrouw wil vooral sociale problemen oplossen.
- ❖ Mannen hebben een mannelijk fysiek lichaam, maar een vrouwelijk etherisch lichaam;

vrouwen hebben een vrouwelijk fysiek lichaam, maar een man-  
nelijk etherisch lichaam.

- ❖ **In hun fysieke lichaam, hun etherische lichaam en hun  
gewaarwordingsziel zijn mannen en vrouwen tegenge-  
steld aan elkaar, maar in hun bewustzijnsziel en in hun  
ik zijn ze gelijk aan elkaar.** Vandaar dat oude mannen en  
vrouwen op elkaar gaan lijken en dat je soms niet meer op  
de eerste blik kunt zien of iemand nu een man of een vrouw  
is.



- ❖ Generaliserend gezegd: **de man heeft een overmaat aan zelfbewustzijn, de vrouw heeft (te) weinig zelfbewustzijn**, omdat het vrouwelijke in onze cultuur ondergewaardeerd is.
- ❖ In geestelijk opzicht is dit precies andersom: de man moet zichzelf steeds weer bevestigen, omdat hij verder is afgedwaald van zijn geestelijke bron. Ook kan de vrouw in nood-situaties meer verdragen dan de man.

### **De bijzondere opgaven van de mens in de fase van 42 – 49 jaar zijn deze:**

- Je **gevoel van eigenwaarde** moet je niet meer van je uiterlijk laten afhangen, maar van wie je vanbinnen bent.
- **Vragen over de dood** dien je niet langer uit de weg te gaan.
- Het is belangrijk **je eigen dubbelganger of schaduw te ontdekken**.
- Weersta de verleiding om in een vroegere fase terug te vallen waarin je imponeren kon met uiterlijk, prestaties of de zorg voor anderen.
- Typerend voor deze fase is ook het naar boven komen van **onverwerkte jeugdtrauma's**.
- **De bron van voorgeboortelijke krachten is nu opgedroogd**. Nu wordt beslissend wat je zelf gaat doen!

### **5. De tweede ontwikkelingsfase van de geest van 49 – 56 jaar**

In deze fase valt **het 50<sup>e</sup> jaar** waarin wij volgens de volkswijsheid **Abraham zien**. Dat wil zeggen dat wij een mens zijn geworden die net als Abraham (en Sara) **wijsheid** hebben veroverd en **het vermogen van offervaardigheid** hebben veroverd. Dát is dus het vermogen dat wij ons in deze jaren eigen moeten maken!

Nu hebben met name vrouwen op die leeftijd al heel wat offers



gebracht (vanwege hun zorg voor kinderen en partner). Maar nu gaat het om **offers uit inzicht**:

- **Als je kinderen een andere levensweg kiezen dan jij zou willen:** om hen dan met respect daarin vrij te laten.
- Als je oude **gewoontes en idealen** moet **loslaten**.
- Als je **gezondheid** minder wordt.

Maar deze offers kunnen ook winst brengen: de geestelijke krachten van moed, zelfvertrouwen en relativiseringsvermogen. Ben je niet in staat of bereid deze offers te brengen, dan kun je autoritair worden, drammerig, of juist teleurgesteld, of iemand met zelfbeklag. In dat geval dreigt een vlucht in alcohol, overmatig eten of een verslaving aan de tv of de computer.

**Wanneer je een échte autoriteit bent geworden, ben je op deze leeftijd belangrijk voor kinderen van 7 – 14 jaar.**

Immers:

- de leeftijd van **1 – 7** wordt gespiegeld in de leeftijdsfase van **56 – 63** jaar;
- de leeftijd van **7 – 14** wordt gespiegeld in de leeftijdsfase van **49 – 56** jaar;
- de leeftijd van **14 – 21** wordt gespiegeld door de leeftijdsfase van **42 – 49** jaar.

Voor de vrouw geldt in deze fase dikwijls dat ze zich juist nu kan gaan ontplooiën: haar rol als moeder en vrouw wordt minder overheersend. Voor vrouwen die jarenlang gewerkt hebben, breekt daarmee de fase aan, waarin meer vrouwelijke kanten naar voren willen/kunnen komen.

## 6. De derde ontwikkelingsfase van de geest van 56 – 63 jaar

- **Het is een voorbereidingsfase:** in deze fase wordt de volgende grote cyclus: de 63+ periode, voorbereid. Nu moet de mens **onzelfzuchtigheid en zelfbeheersing oefenen**: die krachten heeft de mens nodig om de nieuwe levensfase vol vrijheid in te gaan.
- **Problemen in deze fase:** in deze fase wordt men **fysiek minder beweeglijk**, maar (als het goed is) **geestelijk juist flexibeler**.
- **De winst van deze fase:** het is, alsof je een meer omvattend en duidelijker zicht krijgt op het leven. Je ervaart al doende een grotere verantwoordelijkheid voor de mensheid én de schepping. Sommige worden op deze leeftijd alsnog een milieuactivist!

Als je deze fase goed doorleeft, vraag je niet meer: *Hoef ik alsjeblieft nooit meer naar de aarde terug te komen*, maar wil je vanuit jezelf terugkeren om de ander te kunnen helpen. Anderen, die geestelijk gezien nog ‘achterstallig huiswerk hebben’ gaan in deze fase door **een soort tweede levenscrisis** heen.

- **De schaduwzijde van deze fase: schuldgevoelens** (maar: zie wat je van je fouten geleerd hebt en zie dat je die fouten dus nodig had); **de dood komt naderbij** (bereid je dus voor), en **leer loslaten** wat je niet mee kunt nemen naar de ouderdom.

## 7. De grens van het 63<sup>e</sup> jaar

**Nu kom je vrij uit de sfeer van de planeten** en kom je in de sfeer van de vrijheid terecht. Daarom kun je ook zeggen dat de mens nu pas echt geboren is. Je hebt voldaan aan de eisen van het karma, bent door allerlei toestanden heen gegaan en bent nu **een vrije geest** geworden. Je kunt dan ook zeggen:

## **het leven begint met je 63<sup>e</sup>!**

Nu breekt er een fase aan die je **de fase van een nieuwe jeugd** kunt noemen. Kenmerkend voor deze nieuwe fase is:

- **Een verlangen om te leren;**
- **Een nieuwe creativiteit;**
- **De strijd tegen vastgeroeste structuren;**
- **Frisse ideeën uit de wereld van de engelen vallen je in.**

**Maar:** er is wél sprake van een keuze: stilstaan kan namelijk niet. Dus is er de keuze van achteruit gaan of vooruit gaan.

**Achteruit: dat wil zeggen terugvallen in de kindertijd.** De gepensioneerde beleeft een nieuwe kindertijd met spelletjes als lotto, golf, kaarten enzovoort. (Let wel: niet het golfen, lotto en kaarten zijn verkeerd, maar het helemaal opgaan in die spelletjes, alsof dat het belangrijkste is van deze levensfase).

**Vooruit: je wijden aan een nieuwe, verdergaande geestelijke ontwikkeling,** zoals een studie, of het je je verdiepen in thema's en vraagstukken waar vroeger geen tijd voor was. Zo zijn er ouderen die een nieuwe studie beginnen aan de universiteit, of een vroeger onafgemaakte studie alsnog voltooien.

Bovendien schenkt juist deze fase de inspiratie om deze nieuwe ontwikkeling op een intensere manier, met meer gevoel voor de geestelijke aspecten van het leven, te doorleven.

Bovendien zal degene die zich wijdt aan een geestelijke verdieping, juist nu ervaren dat **de sluier doorzichtig** wordt. In het algemeen geldt voor de jaren die na het 63<sup>e</sup> jaar aanbreken, dit:

- Je mag nu aan de wereld en de mensheid iets **teruggeven** van het vele dat je ontvangen hebt.

- Je mag anderen **in vrijheid en vanuit wijsheid bijstaan**.
- Leer (opnieuw) te **genieten** van het leven.
- Geniet **van kleine dingen!**
- En begin te **strálen**, ondanks een afnemende gezondheid!

Nu is misschien ook duidelijk, waarom een 63-plusser **een kind van de goden** genoemd wordt!

## 8. De fase van 63 – 70 jaar

Deze fase is in zekere zin **een herhaling van de fase van 0 – 7 jaar**. Daarom geldt voor deze fase: **laat het kind in jou nog één keer opstaan**. Voor een kind van die leeftijd geldt: *de wereld is goed*. Daarom is het nu de opdracht van mensen in de leeftijd van 63 – 70 jaar om **goedheid van zich te doen uitgaan**.

Het zijn ook de jaren van **een toenemende vrijheid**: hoe gebruik je die?

Essentieel voor deze fase is de ontwikkeling van **een gevoel van verwondering**: over de natuur, over je kleinkinderen enzovoort

Leer daarom vol verwondering *Dank U, God*, te zeggen.

## 9. De fase van 70 -77 jaar

Deze fase is op een bepaalde manier **een herhaling van de fase van 7 – 14 jaar**. Daarom geldt voor deze fase: **laat nog één keer het schoolkind in jou opstaan**. Voor een kind van deze leeftijd geldt: de wereld is mooi. Daarom moet de oudere mens (van 70 -77) **schoonheid** van zich doen uitgaan.

Essentieel is de ontwikkeling van **een gevoel van compassie en mededogen**. Dat heeft door de **toenemende gevoeligheid** wel lijden ten gevolg. Wees dan ook voorzichtig met nieuwsuitzendingen op de TV!

Deze fase is die van **de patriarchenleeftijd**. Net als de

aartsvaders deden, mag je nu anderen in stilte zegenen =  
**hen biddend jouw zegen toedragen.**

## **10. De fase van 77 – 84 jaar**

Deze fase is **een herhaling van de fase van 14 – 21 jaar:** laat nog één keer de jongeman/jonge vrouw in je opstaan! Voor jongeren van deze leeftijd geldt: de wereld is wáár. Laat daarom nu **waarheid en een goed ontwikkeld gevoel van rechtvaardigheid** van je uitgaan!

Je staat nu als het ware op de top van een berg.

En terugkijkend op de tocht die achter je ligt, leer je

dankbaar (!) zeggen: *Ik had dit leven niet willen missen!*

Vaak komen in deze fase (opnieuw) negatieve gevoelens over de eigen jeugd naar boven. Leer dan te denken: *Ze wisten niet beter.*

En besef: je wilde zelf deze ervaring en dit leven meemaken!

## **11. De jaren na het 84<sup>e</sup> jaar**

**De vrijheid wordt nog groter**, en nog groter wordt het geschenk dat je met je wijsheid aan de aarde en de etherische wereld schenken mag. Je wordt immers een steeds belangrijker kanaal voor de engelen en voor de geestelijke energieën die op aarde via de mensen willen uitstromen.

Tot slot:

**NB 1:** *Bejaardentehuizen dienen centra van cultuur te zijn.*

**NB 2:** *Ik voel mij niet oud:* dat kan degene zeggen die zich meer met zijn ziel, dan met zijn fysieke lichaam verbindt: die ervaart hoe zijn etherisch lichaam zich verjongt. Richt je je aandacht vooral op de kwalen van je fysieke lichaam, dan zal je meer de aftakeling van je fysieke lichaam ervaren, dan de verjonging van je etherische lichaam.

**NB 3:** *Ervaar de verbinding met je engel:* je wordt daar gevoeliger voor!

**NB 4:** Wees niet bang voor *je emoties:* die worden sterker.

**NB 5:** Goethe zei: *Het kind is een realist, de jongeling een idealist, de man een scepticus en de grijsaard een mysticus.*

**NB 6:** Er bestaat een bijzondere *ouderdomswijsheid!*

**NB 7:** *Je wordt een medewerk/st/er van de Tijdgeest of de Oerkrachten.*

**NB 8:** Blijf groeien en *je geestelijk ontwikkelen* tot op de laatste dag van je aardse leven!

PS: Alle leeftijden die genoemd worden zijn relatief: ieder mens heeft een eigen tempo!

## *AANTEKENINGEN*



## STICHTING 'DE HERAUT'



### AGENDA

Voor andere themadagen van Hans Stolp  
(georganiseerd door stichting 'De Heraut')

zie

**[www.stichtingdeheraut.nl](http://www.stichtingdeheraut.nl)**

Inlichtingen en opgave bij:

Secretariaat Stichting De Heraut  
Uitstroom 1, 5345 RX, Oss

Tel: 0412644856

Email: [secretariaat@stichtingdeheraut.nl](mailto:secretariaat@stichtingdeheraut.nl)

De website van Hans Stolp is:

**[www.hansstolp.nl](http://www.hansstolp.nl)**

Meer over het Esoterisch Christendom  
kunt u vinden op de website

**[www.esoterischchristendom.nl](http://www.esoterischchristendom.nl)**