

# Zitten onder de Levensboom

*Meditaties met de Sefiroth*



Harry van der Brug

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

---

***Rowanberry Tarot & Hermetica***

## Over de auteur

Harry van der Brug is theoloog (MEd) en filosoof, en werkt sinds 1986 binnen de westerse esoterische traditie. Niet als mysticus die de wereld ontlucht, maar als nuchter vakman die de magie serieus neemt door haar te vertalen naar de dagelijkse realiteit.

Hij is expert in Tarot en Lenormand, en werkt met de symboliek en logica van de Qabalah als diagnostisch instrument voor mensen op een keerpunt. Zijn cliënten zijn geen zoekenden die hopen op bevestiging; het zijn hoogopgeleide professionals — veertig-, vijftig- en zestigplussers — die vastlopen op een patroon dat ze zelf allang hebben herkend, maar niet weten hoe ze het moeten doorbreken.

Harry studeerde theologie en filosofie, werkte jarenlang in het onderwijs en de persoonlijke begeleiding, en verdiepte zich parallel aan zijn academische vorming in de praktijk van de westerse esoterie. Die combinatie maakt zijn werk ongebruikelijk: de diepte van een eeuwenoude intellectuele traditie zonder de afstand van het ivoren torentje, en de warmte van persoonlijke begeleiding zonder de vaagheid van het spirituele circuit.

Hij werkt online vanuit Dokkum, Friesland, met cliënten door heel Nederland en België.

---

# Qabalah — een gebruiksaanwijzing voor bewustzijn

Qabalah is geen religie en geen geloofsovertuiging. Het is een psychologisch en symbolisch model dat laat zien hoe bewustzijn, keuzes en gebeurtenissen met elkaar samenhangen. Niet als abstracte theorie, maar als iets wat je pas echt begrijpt zodra je het toepast op je eigen leven.

Het werkt een beetje zoals een landkaart. Je hoeft de kaart niet volledig te kennen om te weten waar je staat — maar het helpt enorm om te zien welke wegen er überhaupt zijn. En soms ook welke doodlopen je al te vaak inslaat.

Het hart van de Qabalah is de Levensboom: tien krachtenvelden die samen beschrijven hoe energie zich vertaalt van idee naar werkelijkheid — van inspiratie naar actie, van verlangen naar resultaat. Elke Sefirah staat voor een psychologisch principe dat je dagelijks tegenkomt. Ze beschrijven hoe denken, voelen, willen en handelen zich tot elkaar verhouden — en waar het vastloopt.

Dit boekje biedt je voor elk van de tien Sefiroth een korte beschrijving, een concrete oefening, een begeleide meditatie en een magisch moment. Niet om je te verheffen boven het dagelijks leven, maar om er helderder in te staan. Meditatie is hier geen ontsnapping, maar een vergrootglas.

Begin niet bij Kether en eindig bij Malkuth. Begin waar je staat. De kaart is pas nuttig als je weet waar je bent.

# De tien Sefiroth

De Levensboom bestaat uit tien sferen die met elkaar verbonden zijn door tweeëntwintig paden. Ze zijn gerangschikt in drie kolommen — de pilaar van kracht, de pilaar van mildheid en de middelste pilaar van evenwicht — en beschrijven samen de architectuur van het bewuste leven. Van boven naar beneden: van de diepste stille kern naar de tastbare werkelijkheid van alledag.

Elke Sefirah stelt je een vraag. Die vraag is nooit aangenaam. Maar hij is altijd eerlijk.

---

## 1. Kether — De Kroon

*Thema: Bewustzijn · Wat stuurt mij van binnenuit?*

Kether is het beginpunt van alles — niet in de tijd, maar in de orde van het bewustzijn. Het is de stilste laag van wie je bent, vóór de verhalen, de rollen en de verwachtingen die je in de loop van de jaren hebt aangenomen. Je kunt het niet denken; je kunt het alleen even aanraken in de schaarse momenten dat het lawaai van de buitenwereld en het innerlijke commentaar gelijktijdig zwijgen.

In de praktijk van het keerpunt is Kether de vraag die het meest wordt vermeden: wie ben ik werkelijk, ontdaan van alles wat ik doe en wat anderen van mij verwachten? Niet als identiteitscrisis, maar als eerlijke oriëntatie. De meeste mensen leven jaren zonder die vraag te stellen. Kether stelt haar voor je, onverbiddelijk vriendelijk.

### *Oefening*

Neem aan het einde van een drukke dag vijf minuten voor jezelf. Leg pen en papier klaar. Schrijf de zin: 'Als niemand naar me kijkt, ben ik...' en schrijf alles op wat opkomt zonder te redigeren. Geen mooie formulering, geen afgeronde gedachten. Gewoon wat er is. Lees het een uur later terug.

### *Meditatie*

Zit rechtop, voeten op de grond. Adem drie keer rustig in en uit. Stel je voor dat er boven je hoofd een stil, helder licht is — geen kleur, geen warmte, gewoon aanwezigheid. Niet om er iets van te maken. Alleen om het op te merken. Zit twee minuten met die stille aanwezigheid, zonder haar te benoemen of te verklaren. Laat haar er gewoon zijn.

### *Magisch moment*

Kies één moment in de komende week — bij voorkeur vroeg in de ochtend, vóór de dag begint — en wijd het aan niets. Geen telefoon, geen koffie met nieuws. Drie minuten stilzitten en bewust de vraag stellen: 'Wat wil ik werkelijk?' Niet hard. Niet verwachtend. Alleen de vraag, de stilte, en wat er als eerste antwoord opkomt.

---

## 2. Chokmah — De Wijsheid

*Thema: Inzicht · Waar komt mijn inspiratie werkelijk vandaan?*

Chokmah is de eerste beweging van het bewustzijn — de plotselinge flits van inzicht die aan het denken voorafgaat. Het is het moment dat je iets weet vóór je kunt uitleggen hoe je het weet. In de westerse traditie wordt Chokmah beschreven als de kracht van de Vader, de eerste uitstoot van scheppende energie — rauw, ongericht, vol potentie.

In het dagelijks leven herken je Chokmah als de inval die je in de douche hebt, de verbinding die je midden in een gesprek plotseling ziet, de zekerheid die opkomt zonder reden. Het verstand heeft daar niets mee gedaan — het is eerder. Chokmah herinner je eraan dat je meer weet dan je denkt, als je het denken even loslaat.

### *Oefening*

Neem een vraagstuk dat je al een tijdje bezighoudt. Schrijf het op in één zin. Leg de pen neer. Loop tien minuten buiten zonder je telefoon. Denk bewust niet na over de vraag. Kom terug en schrijf direct op wat er het eerst in je hoofd opkomt — zonder het te beoordelen. Dat eerste woord of die eerste zin is Chokmah aan het werk.

### *Meditatie*

Sluit je ogen. Adem rustig. Stel je voor dat je in een totaal donkere ruimte staat. Dan, plotseling, een flits van licht — maar je ziet niet wat het verlicht. Je ziet alleen het licht zelf. Blijf bij dat beeld van pure, ongekleurde helderheid. Laat het niet groeien of verdwijnen. Observeer alleen dat het er is. Dit is de kwaliteit van Chokmah: inzicht vóór inhoud.

### *Magisch moment*

Houd één dag lang een notitieboekje bij je. Noteer elk moment van spontaan inzicht — de plotselinge ideeën, de onverwachte verbindingen, de impulsen die je normaal wegrationaliseer. Aan het einde van de dag: welk van die flitsen verdient serieuze aandacht?

---

## 3. Binah — Het Begrip

*Thema: Structuur · Waar maak ik het te ingewikkeld?*

Binah is het vermogen om de flits van Chokmah op te vangen en er vorm aan te geven. Het is de kracht van structuur, begrenzing en de diepte van het begrip — niet het snelle inzicht, maar het doorgronden. In de traditie wordt Binah de Grote Moeder genoemd: zij die vorm geeft aan wat vormloze potentie was.

In de praktijk van het dagelijks leven is Binah de plek waar complexe situaties hun patroon onthullen — als je geduldig genoeg bent om ze niet direct te willen oplossen. Mensen met een

sterke Binah zijn diepe denkers, maar lopen ook het risico zichzelf vast te denken in te veel analyse. De vraag die Binah stelt: zie je de structuur, of verdwaal je erin?

### *Oefening*

Pak een situatie in je leven die ingewikkeld aanvoelt. Teken er een schets van op papier — geen mooie grafiek, gewoon de elementen en de lijnen tussen hen. Wie of wat speelt een rol? Wat verbindt hen? Welk element staat in het midden, ook al lijkt dat niet zo? Door het te tekenen zie je de structuur — los van de emotie die erin zit.

### *Meditatie*

Sluit je ogen. Stel je een diep, stil water voor. Geen golven, geen beweging. Alleen de diepte. Je hoeft niet te weten wat er op de bodem ligt. Je ervaart alleen de diepte zelf — de ruimte die er is onder de oppervlakte. Dit is de kwaliteit van Binah: begrip dat niet uitgelegd hoeft te worden, maar gewoon aanwezig is als een diep, rustig water.

### *Magisch moment*

Kies één situatie waarover je al weken nadenkt zonder tot een conclusie te komen. Schrijf hem op. Leg de pen neer. Ga slapen. Vraag Binah — de kracht van diepe structuur — om in de nacht te werken. Noteer bij het wakker worden wat je eerste gedachte is over die situatie, zonder nadenken. Binah werkt terwijl jij rust.

---

## 4. Chesed — De Genade

### *Thema: Ruimte · Waar geef ik te veel of te weinig?*

Chesed is de kracht van overvloed, ruimhartigheid en genade. Het is het principe van uitbreiding — de energie die geeft, verbindt, betreft en insluit. In de traditie is Chesed de Vader in zijn mildste gedaante: niet de strenge rechter, maar de grootmoedige gever.

In het dagelijks leven herken je Chesed in de behoefte om te geven — aan anderen, aan projecten, aan idealen. Maar ook in de grens die nodig is om niet leeg te geven. Chesed zonder Geburah leidt tot het weggeven van meer dan je hebt. De vraag van Chesed is niet 'geef ik genoeg?' maar 'geef ik vanuit overvloed, of vanuit angst?'

### *Oefening*

Schrijf tien dingen op die je de afgelopen maand hebt gegeven — tijd, aandacht, energie, geld, steun. Zet achter elk item: gaf ik dit vrijwillig, of voelde ik me verplicht? Hoe staat de verhouding? De vrijwillige giften zijn Chesed in zijn zuiverste vorm. De verplichte zijn een signaal dat ergens een grens ontbreekt.

### *Meditatie*

Visualiseer een enorme, warme gouden lichtbron in je borstkas. Adem in en stel je voor dat dit licht groter wordt. Adem uit en laat het licht zachtjes uitstromen — naar buiten, naar je

omgeving, naar de mensen in je leven. Zonder uitputting, want de bron blijft voeden. Dit is Chesed: geven vanuit een bron die zichzelf aanvult.

### *Magisch moment*

Doe vandaag één ding voor iemand anders zonder dat hij of zij het weet, en zonder dat je er iets voor terugverwacht. Geen grote daad. Een kleine, bewuste vriendelijkheid. Observeer wat er in jezelf gebeurt als je geeft zonder getuige.

---

## 5. Geburah — De Kracht

### *Thema: Grenzen · Waar zeg ik ja terwijl ik nee bedoel?*

Geburah is de kracht van begrenzing, onderscheidingsvermogen en discipline. Waar Chesed uitbreidt, snijdt Geburah weg wat niet nodig is. Het is de energie van de chirurg, de rechter, de krijger — niet uit bruutheid, maar uit heldere wil. Geburah maakt ruimte door te verwijderen wat de ruimte bezet houdt.

In het dagelijks leven is Geburah de kracht om nee te zeggen — niet uit angst of boosheid, maar uit diepe kennis van wat wel en niet bij je hoort. Mensen die moeilijk grenzen stellen, missen niet de wil; ze missen het contact met Geburah. De vraag is niet of je mag begrenzen, maar of je durft te vertrouwen op je eigen oordeel.

### *Oefening*

Maak een lijst van drie situaties waarin je ja hebt gezegd terwijl je nee bedoelde. Schrijf per situatie op: wat hield je tegen om nee te zeggen? Angst voor afwijzing? Verantwoordelijkheidsgevoel? Gewoonte? De reden is niet het probleem — het herkennen is het begin van de beweging. Geburah begint met eerlijkheid over de kosten van het te vaak ja zeggen.

### *Meditatie*

Stel je voor dat je staat op een breed, open veld. In je hand een helder, scherp zwaard — geen wapen, maar een instrument van onderscheid. Richt het naar het oosten en noem in jezelf iets wat je los moet laten. Richt het naar het westen en noem iets wat je wil beschermen. Dit is de werking van Geburah: helderheid over wat blijft en wat gaat.

### *Magisch moment*

Zeg vandaag één keer bewust nee — klein of groot — zonder uitleg, verontschuldiging of compensatie. Observeer de stilte die daarna volgt. Dat ongemak is Geburah die zijn plek terugneemt. Hij heeft tijd nodig om vertrouwd te raken.

---

## 6. Tiferet — De Schoonheid

*Thema: Evenwicht · Waar ben ik trouw aan mezelf — of niet?*

Tiferet is het hart van de Levensboom — het geometrische en energetische middelpunt dat alle andere Sefiroth verbindt. Het is de Sefirah van evenwicht, schoonheid en het zuivere zelf. In de alchemistische traditie is Tiferet het Goud: niet het goud van rijkdom, maar het aurum philosophicum — de kern van de persoon die onveranderd blijft als alle rollen en maskers zijn afgelegd.

Het keerpunt in de tweede levenshelft is bijna altijd een oproep van Tiferet: terug naar de kern. Weg van de accumulatie van identiteiten en verwachtingen, terug naar wie je bent als niemand kijkt, als er niets te bewijzen valt, als je gewoon bestaat. Die terugkeer is geen regressie — het is de diepste vorm van groei.

### *Oefening*

Schrijf de antwoorden op drie vragen: Welke drie momenten in je leven voelde je je het meest jezelf? Wat hadden die momenten gemeen? Welk van die kwaliteiten mis je het meest in je huidige dagelijks leven? De kruising van die drie antwoorden wijst naar Tiferet — naar het goud dat al aanwezig is maar bedekt geraakt.

### *Meditatie*

Sluit je ogen. Adem rustig. Stel je voor dat je in het midden van een stralende gouden cirkel staat. Vanuit alle richtingen stromen lijnen naar je toe — vanuit boven en beneden, links en rechts. Jij bent het middelpunt. Niet omdat je bijzonder bent, maar omdat dit nu eenmaal jouw positie is in het web van je leven. Sta er een moment mee. Voel het gewicht van het midden — en de rust die daarin schuilt.

### *Magisch moment*

Draag vandaag één dag lang bewust iets wat je puur voor jezelf doet — een kledingstuk, een gebaar, een kleine handeling die niemand ziet maar die voelt als jijzelf zijn. Zonder publiek. Zonder reden. Alleen omdat het van jou is.

---

## 7. Netzach — De Overwinning

*Thema: Drijfkracht · Wat motiveert mij werkelijk?*

Netzach is de Sefirah van verlangen, drijfkracht, natuur en het vitale leven. Het is de kracht die mensen in beweging zet — niet de rationele motivatie van de agenda, maar de diepe, soms onlogische drang die voortkomt uit wie je wezenlijk bent. Netzach is de energie van eros in de breedste zin: de kracht die naar het leven trekt.

Mensen die Netzach zijn kwijtgeraakt, functioneren — maar ze leven niet. Ze doen wat nodig is, maar het vuur is gedoofd. De vraag van Netzach is compromisloos: wat wil jij — niet wat moet, niet wat hoort, niet wat verstandig is. Wat wil jij?

### *Oefening*

Schrijf vijf dingen op die je vroeger geweldig vond — als kind, als jongvolwassene, op het hoogtepunt van je energie. Zet achter elk item: is dit er nog in mijn leven? En zo nee: waarom niet? Netzach vraagt niet om een volledige levensverandering. Hij vraagt om één stap terug naar wat je in beweging zet.

### *Meditatie*

Sluit je ogen. Adem rustig. Stel je voor dat je in een weelderig groen landschap staat — gras, bomen, water. Alles leeft. Je voelt de warmte van de zon op je huid en de koelte van gras onder je voeten. Laat het beeld je vullen — de kleur, het geluid, de geur. Dit is Netzach: de herinnering dat het leven zelf verlangend is en vitaal, en dat dit jouw leven is.

### *Magisch moment*

Doe vandaag, hoe klein ook, één ding puur omdat je het wilt. Niet omdat het nuttig is, niet omdat iemand het van je vraagt. Eén keuze uit verlangen in plaats van plicht. Observeer wat er verandert in je energie de rest van de dag.

---

## **8. Hod — De Glorie**

### *Thema: Denken · Waar praat ik mezelf vast?*

Hod is de Sefirah van het intellect in zijn concrete toepassing: taal, analyse, communicatie, systemen en de manier waarop we de wereld ordenen door te benoemen. Waar Netzach het verlangen is, is Hod de formulering — de vorm die het verlangen in woorden kleedt. Hod is de wetenschapper, de schrijver, de analyticus.

De schaduwkant van Hod is de neiging om alles te willen verklaren — inclusief de dingen die zich niet laten verklaren. Mensen met een overactieve Hod praten zichzelf soms vast in steeds verfijndere analyses van waarom ze niet bewegen. De vraag van Hod: gebruik ik mijn denkvermogen om te begrijpen, of om te vermijden?

### *Oefening*

Schrijf in vijf minuten alles op wat er door je hoofd gaat over één onderwerp dat je bezighoudt. Alles — ook de tegenstrijdige gedachten, de cirkelredanaties, de 'ja maar'-wendingen. Lees het terug. Omcirkel de zinnen die telkens terugkomen. Dat zijn de aangeleerde loops van Hod — de denkpatronen die zichzelf in stand houden.

### *Meditatie*

Sluit je ogen. Observeer je gedachten als letters die door een scherm scrollen. Je hoeft ze niet te volgen. Je hoeft ze niet te stoppen. Je kijkt alleen naar de stroom — hoe snel hij is, hoe vol, hoe hijgerig. Dan, heel langzaam, stel je je voor dat de letters kleiner worden. De stroom daalt. Er ontstaat ruimte tussen de letters. In die ruimte is Hod stil — en het meest helder.

### *Magisch moment*

Schrijf vandaag één pagina met de hand. Niet op een scherm. Met een pen, langzaam, over iets wat je werkelijk bezighoudt. De traagheid van handschrift dwingt Hod te vertragen — en in die vertraging verschijnt vaak meer waarheid dan in duizend getypte woorden.

---

## **9. Yesod — Het Fundament**

*Thema: Onderbewuste · Welke patronen herhaal ik zonder het te beseffen?*

Yesod is het fundament — de laag onder het bewuste leven die alles ondersteunt wat zichtbaar is. Het is de Sefirah van het onderbewuste, de gewoonte, de automatische reactie en de diepgewortelde overtuiging die zo vertrouwd is dat je haar niet meer ziet. Yesod werkt altijd, ook als je slaapt.

In de westerse traditie wordt Yesod geassocieerd met de maan: de sfeer die reflecteert en de getijden beweegt. Zo werkt het onderbewuste — het reflecteert de diepere lagen en beweegt je leven in rythmische patronen, niet altijd zichtbaar maar altijd aanwezig. Het keerpunt begint bijna altijd in Yesod: het moment waarop je beseft dat het patroon al veel langer loopt dan je dacht.

### *Oefening*

Noteer drie situaties uit de afgelopen maand waarin je reageerde op een manier die je achteraf verraste of teleurstelde. Schrijf per situatie: wat was de trigger? Wat voelde ik in mijn lichaam vóór ik reageerde? Wat deed ik automatisch? De herhaling in die drie situaties — het gedeelde gevoel, de gedeelde reactie — is de handtekening van Yesod.

### *Meditatie*

Sluit je ogen. Stel je voor dat je staat bij een rustige, stille poel bij volle maan. Het licht weerkaatst op het water — helder, zilveren, kalm. Onder het wateroppervlak beweegt iets langzaam — niet bedreigend, alleen aanwezig. Je hoeft er niet in te springen. Je kijkt alleen. Dit is Yesod: de bereidheid om te kijken naar wat onder de oppervlakte beweegt, zonder het direct te willen oplossen.

### *Magisch moment*

Leg voor je naar bed gaat een pen en papier klaar. Schrijf één vraag op — een vraag over een patroon dat je wil begrijpen. Lees hem hardop. Leg hem dan weg. Schrijf bij het wakker worden, vóór je opstaat, wat je eerste indruk of gevoel is. Yesod werkt terwijl je slaapt. Geef hem de kans.

---

## 10. Malkuth — Het Koninkrijk

*Thema: Realiteit · Wat maak ik daadwerkelijk waar?*

Malkuth is de Sefirah van de aarde, het lichaam, het tastbare leven. Het is waar alle energie van de Levensboom zich vertaalt naar de concrete werkelijkheid — naar de stoep voor je deur, de keuzes van dinsdag, het gesprek dat je hebt of niet hebt. In sommige tradities wordt Malkuth als de laagste sfeer beschouwd. In de Hermetische praktijk is het de meest heilige: het punt waar het geestelijke manifest wordt.

Malkuth stelt de meest nuchter vraag van de hele Levensboom: wat doe je daadwerkelijk, los van wat je erover denkt en voelt? Niet je intenties, niet je inzichten, niet je mooie plannen. Wat is je gedrag? Want het koninkrijk wordt niet gebouwd met plannen maar met daden — hoe klein ook.

### *Oefening*

Beschrijf je dag van gisteren in vijf concrete handelingen. Niet wat je dacht of voelde, maar wat je deed. Welke van die vijf handelingen bouwt aan het leven dat je wil leven? Welke houdt het oude in stand? Malkuth vraagt geen grote verandering. Malkuth vraagt één concrete, kleine handeling die in de juiste richting wijst — vandaag, niet straks.

### *Meditatie*

Zet beide voeten plat op de grond. Voel het contact — de zool van je voet, de vloer, de aarde eronder. Adem in en stel je voor dat je wortels door de grond zakken — niet als ontkomen, maar als verankering. Adem uit en laat de spanning in je schouders los. Je hoeft nergens anders te zijn dan hier. Je lichaam is Malkuth — het meest directe contact met de werkelijkheid dat je hebt.

### *Magisch moment*

Kies één concrete daad die je vandaag gaat zetten in de richting van wie je wil zijn. Niet morgen, niet als de omstandigheden beter zijn. Vandaag, hoe klein ook. Schrijf hem op voor je begint. Doe hem. Schrijf achteraf op hoe het voelde. Dat is Malkuth: de magie van de handeling die werkelijk plaatsvindt.

---

# Werken met de Levensboom — een volgende stap

Dit boekje is een introductie, geen eindbestemming. De tien Sefiroth zijn oefenterrein — patronen en principes die je steeds opnieuw tegenkomt op verschillende niveaus van je leven. Je kunt er jaren mee werken en elke keer opnieuw iets nieuws zien.

Als je merkt dat je meer wilt — meer diepte, meer richting, meer persoonlijke duiding — dan is een gesprek met mij de meest directe volgende stap. Niet omdat je het niet zelf kunt. Maar omdat de patronen die het meest bepalend zijn voor je leven, bijna altijd het moeilijkst zichtbaar zijn vanuit de binnenkant.

---

## Tarotconsult — Eenmalig, gericht, zonder omwegen

45 minuten | inclusief schriftelijk verslag

Voor een specifieke levensvraag die je al te lang met jezelf meedraagt. Eén consult geeft je een scherpe analyse van de onderstroom: de patronen, blinde vlekken en richting die de kaarten laten zien.

## Kort Traject — Drie sessies, één doorbraak

3 sessies van 45 minuten | inclusief persoonlijke syllabus

Voor wie vastloopt op een patroon dat al te lang terugkeert. In drie sessies leggen we de architectuur van de stagnatie bloot en formuleren we een koers die standhoudt.

## Coachingprogramma — Zes sessies, structurele verschuiving

6 sessies van 45 minuten | inclusief volledig programma en Qabalistische duiding

Voor wie grondig wil werken aan een thema dat de hele breedte van het bestaan raakt. Meer Zelfvertrouwen, Minder Stress & Meer Balans, Loopbaancoaching en 50+ Coaching & Zingeving.

Alle sessies vinden online plaats via Google Meet. Het eerste kennismakingsgesprek van 15 minuten is altijd gratis en vrijblijvend.

---

## Rowanberry Tarot & Hermetica

Harry van der Brug

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

© 2026 Rowanberry Tarot & Hermetica · Harry van der Brug