

Sometimes you just need to breathe, trust and let go

# happinez

JOUW GIDS IN SPIRITUALITEIT EN GELUK

**HUMAN DESIGN**  
WAARVOOR BEN JIJ BESTEMD?

Ode aan alle spirit baby's: de kinderen die niet gekomen zijn



## inzicht

Wat is voor jou echt belangrijk?

symboliek van de slang

Zo maak je nieuwe vrienden

Tempel voor iedereen

Gatsang: samen levensvragen onderzoeken

Geef de oceaan een stem

Buddhistisch leraar Sharon Salzberg: 'Voel dat je er bent, dat is soms genoeg'



NR.7 2023 - AP - 799 - HAPPINEZ.NL  
00723

8 720039 981973



## Human Design



# Onderzoek wie je echt bent

Het zijn woelige tijden waarin veel mensen zoeken naar houvast. Zit ik op de goede weg? Wat voeg ik toe aan de wereld? Antwoorden op dit soort vragen kun je vinden in Human Design, een zelfkennissysteem uit de jaren negentig dat bezig is aan een opmars.

TEKST CATELIJNE ELZES ILLUSTRATIES SHUTTERSTOCK



# De blauwdruk van je leven

**Volgens het Human Design-systeem ligt alles al vast op het moment dat je geboren wordt; je karakter, je drive, de manier waarop je keuzes maakt. Je kunt het zien als een blauwdruk. Eentje waar we vaak ver van verwijderd zijn geraakt.**

Weten wat we hier op aarde komen doen en hoe we ons leven het beste kunnen leiden: tijdens de pandemie werd dit weer belangrijker dan ooit. Alles stond opeens op losse schroeven en we werden teruggeworpen op onszelf. Doe ik wel het juiste werk? Voeg ik wel voldoende toe? Wie ben ik eigenlijk, diep van binnen? Het Human Design-systeem kan antwoorden geven op zulke levensvragen. Het gaat ervan uit dat alles al vastligt op het moment dat je geboren wordt. Je karakter, je drive, de manier waarop je keuzes maakt... Aan de wieg van dit systeem stond de Canadese ondernemer Alan (Robert) Krakower (1948-2011). Tijdens een verblijf op Ibiza in 1987 werd hij acht dagen en nachten toegeproken door een stem uit het universum. Deze stem droeg hem op om alles op te schrijven wat hij te horen kreeg. Krakower dacht dat hij gek was geworden. Toch besloot hij uit te werken wat hij had doorgekregen; de ervaring was zó extreem geweest dat hij deze niet naast zich neer kon leggen. Hij onderzocht of hij de informatie kon toepassen in zijn eigen leven. Na een tijd begon hij er systematiek in te ontdekken en besloot hij er de wereld mee in te gaan. 'The Human Design System' noemde hij het, en zelf ging hij verder onder de naam waarmee de stem hem had aangesproken: Ra Uru Hu.\* Inmiddels zijn miljoenen mensen enthousiast geraakt over de denkbeelden van Human Design, en sinds kort is er op social media ook steeds meer aandacht voor. Alleen al op Instagram krijg je honderduizenden hits op #humandesign en de lijst met specialisten is lang.

## Persoonlijke chart

Guido Wernink en Sarah Leers schreven het boek 'Human Design, de blauwdruk van je leven'. Guido is opgeleid door Ra Uru Hu zelf. Hij verdiept zich al ruim 25 jaar in het systeem, geeft cursussen, workshops en lezingen en mag met recht een pro worden genoemd. Sarah is door Guido ingevoerd in de materie en werkt er inmiddels ook zelf mee. Human Design is een combinatie van kwantummechanica, biochemie, genetica en sterrenkunde, schrijven zij. Daarnaast hebben vier esoterische systemen invloed gehad op de leer: de astrologie, de Chinese I Tjing, de joodse kabbala en de hindoeïstische chakraleer. Voor een leek zijn vooral de astrologie en de chakraleer meteen herkenbaar op de *chart*, de kaart waarop jouw blauwdruk volgens Human Design staat afgebeeld. Die chart kun je verkrijgen door je precieze geboortedatum, -tijd en -plaats in te voeren in het softwaresysteem van Human Design. Op de chart zie je een mensfiguur afgebeeld met daarin negen vlakken, die negen chakra's weergeven. Die vlakken kunnen zijn ingekleurd of leeg (wit) zijn. Een aantal vlakken wordt met elkaar verbonden door lijnen, kanalen genoemd. De kabbala (levensboom) herken je in de manier waarop de negen centra en de kanalen vorm hebben gekregen. Links en rechts van de mensfiguur staan kolommen waarin planeten en de hexagrammen van de I Tjing zijn gecombineerd. Daarboven staat onder meer informatie over welk type je bent (zie kader 'De vier typen') en welke strategie je hanteert.





### Geconditioneerd

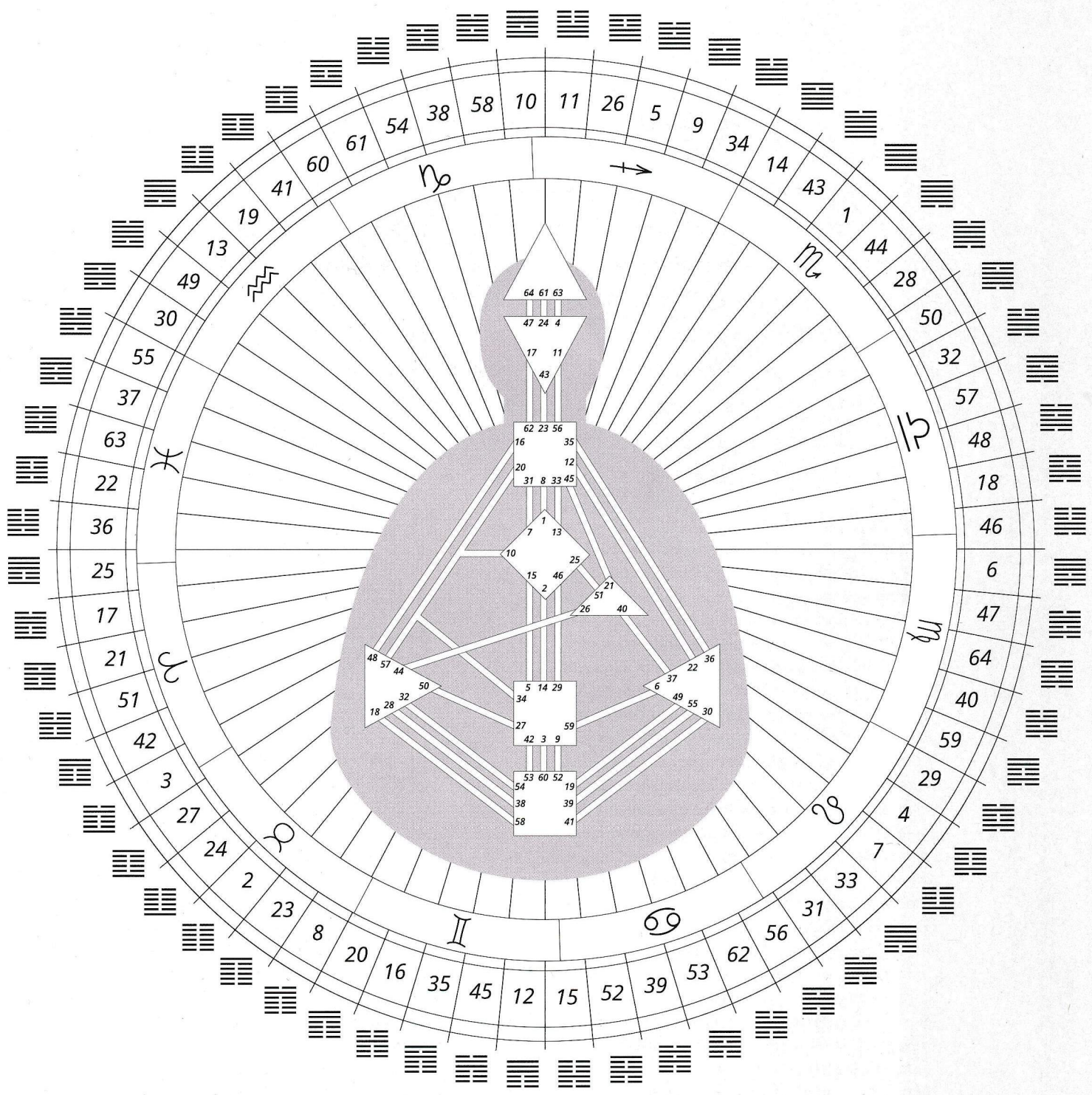
Op het eerste gezicht een ingewikkeld geheel waar je zelf niet zoveel uit kunt halen. "Het leren doorgronden van het systeem en het uitlezen van persoonlijke charts is vergelijkbaar met een universitaire studie," zegt Guido. Hij geeft net als vele anderen readings waarbij hij de belangrijkste punten van aandacht uit de chart met je bespreekt. "Vaak zijn deze readings confronterend. We zijn namelijk zó geconditioneerd door onze opvoeding en maatschappij, dat de meesten van ons ver verwijderd zijn geraakt van hun oorspronkelijke blauwdruk. Het idee dat je radicaal anders mag gaan leven, zoals jouw design aangeeft, stuit meestal op weerstand." Zo zou de Generator, het menstype dat volgens de leer het meest voorkomt, bij voorkeur niet zelf initiatieven moeten nemen, maar moeten afwachten tot hij op een verzoek of prikkel vanuit de omgeving een 'ja' voelt. Terwijl in onze maatschappij initiatief nemen juist als krachtig wordt beschouwd, en afwachten als 'lui'. Het kan dus moed vergen om volgens jouw design te gaan leven. Het systeem is in principe niet bedoeld voor volwassenen, zei Ra Uru Hu altijd, en dat is Wernink met hem eens. "Jonge kinderen zijn nog puur. Als ouder zou je er goed aan doen het design van je kind te kennen, zodat je weet hoe hij of zij in elkaar zit en hem of haar niet in een mal perst." Toch zijn er steeds meer mensen die er levensveranderende inzichten uit halen en er houvast in vinden. Guido: "Human Design blijft groeien.

'Het idee dat je radicaal anders mag gaan leven, stuit eerst vaak op weerstand'

Soms met grote stappen en soms gestaag. De pandemie heeft wel een extra impuls gegeven. Ons boek, bijvoorbeeld, wordt sinds het begin van corona elk jaar bijna twee keer zoveel verkocht als het jaar ervoor." Hij wil nog benadrukken dat het mentaal begrijpen van je chart niet genoeg is. We moeten het toetsen. "Kijk of de informatie iets voor je doet in het dagelijks leven. Experimenteer ermee, voel of het klopt voor jou. Wat mij betreft gebeurt dat nog te weinig."

\* Een video waarin Ra Uru Hu (geboren als Alan Krakower) over zijn visioen vertelt, vind je op YouTube onder de titel 'Encounter with the voice'.







# De vier typen in Human Design

**Volgens het Human Design-systeem zijn er vier menstypen. Het ene type is niet beter dan het andere. Het gaat om het geheel en welke rol je daarbinnen vervult, aldus Guido en Sarah in hun boek 'Human Design, de blauwdruk van je leven'. De indeling gaat ervan uit dat er energietypen zijn - de Manifestor en (Manifesting) Generator - en niet-energietypen, de Projector en de Reflector. Kort gezegd: de doeners en de denkers. Overigens wil het feit dat je een bepaald type bent nog niet zeggen dat je ook zo leeft of je erin herkent. De waarden en normen die we in onze opvoeding hebben meegekregen zorgen ervoor dat we vaak, waarschijnlijk meer dan we beseffen, ons 'niet-zelf' leven. Dan volgen we conditioneringen in plaats van de pure behoeften en aanwijzingen van ons authentieke zelf. Human Design spoort aan om juist naar die aanwijzingen van binnenuit te luisteren.**

## De Manifestor:

*'Heb ik impact?'*

Zo'n 8 à 9 procent van de mensheid zou dit energietype zijn. Manifestors zijn mensen die nieuwe initiatieven ontwikkelen, verandering kunnen brengen, dingen in gang zetten. Ze willen graag dat er iets nieuws ontstaat en zijn continu bezig met zaadjes planten. Ze hebben de energie om dingen te creëren en te laten gebeuren, zolang ze maar voelen dat wat ze doen zin heeft. Dit type mensen heeft in onze westerse maatschappij veel aanzien. Het zijn vaak leiders, mensen die in de spotlights staan en opvallen door hun eigenheid.

Manifestors willen de vrijheid hebben om hun eigen gang te kunnen gaan. Denk aan zelfstandig ondernemers. Dit soort mensen heeft van nature weinig op met regels. Niets geeft Manifestors meer vol-

doening dan invloed hebben. Ze willen dat hun initiatieven opgemerkt en opgepakt worden, dat iemand de door hen gezaaide zaadjes tot volle wasdom brengt. Maar een groot deel van de mensheid zit anders in elkaar, dus stuiten ze vaak op verzet. Die weerstand kan de Manifestor kwaad maken. Ze begrijpt het niet - er is toch niets leuker dan nieuwe paden bewandelen?! Een Manifestor moet ervoor zorgen dat ze haar plannen helder introduceert. Ze moet iedereen informeren voordat ze handelt, anders krijgt ze haar omgeving niet mee. De vraag die Manifestors zichzelf kunnen stellen om te toetsen of ze het juiste levenspad bewandelen is: heb ik impact? Initiëren is hun geschenk aan de wereld, aldus Ra Uru Hu - zelf ook een Manifestor.



## De (Manifesting) Generator:

*'Doe ik wat mij energie geeft?'*

Ook dit is een energietype, waar maar liefst 70 procent van de mensheid toe zou behoren. Generators en Manifesting Generators zijn routinedieren, zij creëren de norm. Omdat zo'n groot deel van de mensheid Generator is en omdat hun energie sterk is, drukken ze een flinke stempel op de samenleving. Volgens Ra Uru Hu zijn het 'de bouwers van de planeet'. Generators zijn hier om te werken, om de zaadjes tot volle wasdom te laten komen. Een Generator wordt blij van bezig zijn, zaken uitwerken, gestaag dingen opbouwen. Ze houden van werken, en daar wordt niet alleen betaald werk onder verstaan. Het kan ook een persoonlijk project zijn, vrijwilligerswerk, het runnen van een huishouden, kinderen opvoeden, mantelzorgen of een combinatie hiervan. Dit kunnen Generators doen omdat zij van alle typen de meeste energie hebben. Verantwoordelijk zijn is wat Generators het duidelijkst kenmerkt. In hun verantwoordelijkheden vinden ze vervulling. Hebben ze het werk

gevonden dat echt bij ze past, dan kunnen ze daarmee blijven dóórgaan.

Er bestaan dus 'pure' Generators, die zijn van nature behoudend en in wezen niet ondernemend ingesteld, en Manifesting Generators, die actiever en ondernemender zijn. Net als de Manifestors zijn zij er meer op uit om nieuwe situaties te creëren. Maar voor beide typen Generator geldt volgens Human Design dat het niet de bedoeling is dat ze zelf initiatief nemen. Hun strategie is: luisteren naar hun buikrespons als ze een vraag, aanbod of andere prikkel uit hun omgeving krijgen. Voelt het als een 'ja', dan is het goed om hun energie ervoor aan te wenden. Nemen ze zelf initiatief, dan lopen ze kans gefrustreerd te raken. Dat geldt dus ook voor de Manifesting Generator. Wacht op de 'vraag' om te kunnen antwoorden, is het devies. Dan kunnen Generators hun verantwoordelijkheden op de juiste manier aangaan en ervaren ze voldoening in hun leven en werk.



## De Projector:

*'Wordt er om mijn inzichten gevraagd?'*

Dit is een niet-energietype waar zo'n 20 procent van de mensen toe zou behoren. Projectors zijn geen doeners; zij stimuleren anderen om meer uit zichzelf te halen. Het zijn gidsen, adviseurs, leraren, coaches. Van nature staan ze erg open voor hun omgeving. Ze voelen, zien en begrijpen wat er bij anderen leeft en schenken daar aandacht aan. Ze zijn niet op aarde om een bijdrage te leveren met fysieke energie, het is hun rol om met inzichten te komen. Op een niet-negatieve manier zijn ze in grote mate afhankelijk van anderen. Als ze een liefdevolle bijdrage kunnen leveren, zijn Projectors op hun best, aldus Guido. Door informatie te verzamelen en in zich op te nemen wat ze

zien, vormen ze ideeën, dromen en adviezen waarmee ze anderen kunnen inspireren, enthousiasmeren en helpen zich te ontwikkelen. Projectors zijn in staat om de verschillende typen te laten samenwerken. Zo kan iedereen uiteindelijk delen in alle vruchten die de geplante en uitgegroeide zaadjes hebben voortgebracht. Projectors hebben niet dezelfde ondernemersdrift en werklust als de energietypen, terwijl dat vaak wel van hen wordt verwacht. Uitputting en verbittering kunnen dan het resultaat zijn. Uitputting kan ook ontstaan doordat ze alles meekrijgen van de mensen om zich heen. Tijd plannen om in hun eentje bij te komen is dan ook van levensbelang.





## De Reflector:

*'Ben ik in een  
gezonde omgeving?'*

Hun strategie om optimaal met het leven om te gaan, is wachten tot hun specifieke kwaliteiten worden herkend en ze worden uitgenodigd om een bijdrage te leveren. Alleen dan zullen ze erkenning en succes ervaren. Projectors moeten hun inzichten en adviezen dus niet ongevraagd en zomaar aan iedereen meegeven; de kans is groot dat er dan niks mee wordt gedaan omdat de ander er niet op zat te wachten. Hoe moeilijk het ook is of lijkt: wacht tot je uitgenodigd wordt en herken de juiste uitnodiging. 'Als jij een Projector bent, wil ik je adviseren om in je leven meer achterover te leunen,' aldus Guido. 'Vertrouw erop dat je vanzelf benaderd wordt voor dingen die goed voor je zijn.'

Dit niet-energietype is zeer zeldzaam, slechts 1 à 2 procent van de mensheid zou ertoe behoren. Als je kijkt naar de persoonlijke chart van een Reflector zie je dat geen enkel energiecentrum (de vlakjes in de mensfiguur, de chakra's) is ingekleurd. Als een chakra is ingekleurd, wil dat zeggen dat jij via dit chakra energie uitzendt naar de wereld om je heen, dit chakra is een vaste energiebron die je altijd tot je beschikking hebt. Als een chakra wit is, is het open. Het neemt energie op vanuit de buitenwereld, en die energie is niet constant, zal steeds fluctueren, en wordt ook nog eens versterkt.

Reflectors zijn helemaal open. Het klinkt gek, maar er is niets wat hen kenmerkt. Het zijn spiegels. De meeste mensen hebben wel een doel voor ogen of bepaalde ambities, maar de Reflector niet. Het is een onbeschreven blad. Juist door hun openheid kunnen Reflectors onbevungen luisteren. Het feit dat ze de omgeving reflecteren, spiegelen, maakt hen tot de meest wijze en onbevooroordeelde mensen op aarde. Omdat ze niet gedefinieerd zijn, zijn ze voorbestemd om op alle vlakken te worden beïnvloed door energieën van buitenaf. Ze worden ook weleens de barometers van de samenleving genoemd. Zij kunnen zien waar de ander of het collectief uit balans raakt of is.

Guido merkt in zijn readings dat Reflectors snel accepteren wat hij ze vertelt. Ze vinden het niet erg om 'geen eigenheid' te hebben. Ook daarin zijn ze onbevungen. Reflectors hebben een bijzondere relatie met de maan. Hun strategie is om een volledige maancyclus af te wachten alvorens belangrijke beslissingen te nemen. Doen ze dit niet, dan kunnen ze teleurgesteld raken over hun keuze.



## Gratis blauwdruk

Online vind je meerdere aanbieders bij wie je gratis een Human Design-chart kunt laten maken. De meest voor de hand liggende weg is om het via [ihdschool.com](http://ihdschool.com) te doen. Dit is de officiële site van de International Human Design School (IHDS), opgericht door Ra Uru Hu in 1992. Hier vind je ook alle (ook Nederlandse) gecertificeerde IHDS Human Design Professionals. Naast je chart kun je hier ook een gratis rapport met globale uitleg over jouw design downloaden.

## Design & gezondheid

Human Design heeft een eigen kijk op gezondheid, met soms verrassende adviezen en inzichten. Zo verliezen Projectors vaak (over)gewicht als ze minder actief zijn, aldus Sarah Leers, die in de relatie tussen je design, leefstijl en gezondheid is gedoken. Intermittent fasting is slechts voor de helft van de mensen een goed idee, en koud douchen is niet aan te raden voor mensen met het verteringstype 'warm', schrijft ze. In haar boek 'Human Design, de blauwdruk van je gezondheid' vind je meer adviezen, en uitleg over de verschillende verteringstypen en de zintuigen volgens Human Design.

## Stappenplan voor beginners

1. Download je (gratis) persoonlijke chart, bijvoorbeeld via [ihdschool.com](http://ihdschool.com) of [jovianarchive.com](http://jovianarchive.com)
2. Download de (gratis) uitleg van je chart. Dit is een verkorte versie van alles wat er over je design te vertellen valt.
3. Lees een boek of e-book over Human Design. Zo begrijp je meer van wat er in je chart staat.
4. Laat een professionele reading doen, bijvoorbeeld via [humandesign.nl](http://humandesign.nl)
5. Luister naar podcasts over het onderwerp, zoals die van Ellis Clay en Lion Jacobi van de Nederlandse School of Human Design (niet te verwarren met de IHDS).
6. Ga experimenteren met onderdelen uit je design die bij je resoneren. Bijvoorbeeld over hoe je je dagelijkse keuzes maakt. Voelt het goed? Diep het uit. Voelt het niet goed? Laat het (voorlopig) los.
7. Als je je verder wilt verdiepen, kun je bijvoorbeeld ook een 'relatiechart' laten maken. Waar vullen jij en je partner/vriendin/vader elkaar aan, wat kunnen jullie de wereld samen bieden, en: waarom bots je? Dit kan onder andere via [sarahleershumandesign.nl](http://sarahleershumandesign.nl)

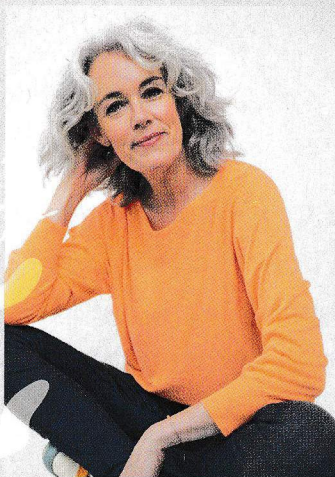




interview ✦

CATELIJNE

## ✦ 'Ik ben ego-gericht, een prima donna'



**Journalist Catelijne Elzes, maker van dit dossier, liet van zichzelf ook een persoonlijk design maken. De uitslag resoneert met wat ze voelt.**

'Je bent hier om jouw boodschap in woorden en energie uit te dragen en daarmee mensen aan te moedigen en te inspireren' - bám. Die omschrijving uit mijn Human Design past me als een handschoen. Ik schrijf artikelen, geef les in verhalen schrijven en ben studentcoach. Met een glimlach op mijn gezicht bekijk ik mijn persoonlijke design. Eerlijk gezegd begon ik wat sceptisch aan deze reis. Hoe kan de stand van de sterren op het moment van mijn geboorte (even kort door de bocht) nu bepalen hoe ik in elkaar zit? Maar gaandeweg word ik enthousiaster. De uitleg van mijn type - de Projector - resoneert zó met wat ik voel, maar waarvan ik dacht dat het 'niet goed genoeg was'. Dat ik een doorgeefluik ben, erg beïnvloedbaar door gevoelens van anderen, met een grote behoefte aan erkenning. Afhankelijk van anderen, ook. Het voelt troostrijk om te denken: zo ben ik gewoon en dat is oké.

Overigens brengt Guido Wernink daar in zijn twee uur lange reading van mijn chart nog wel wat nuance in aan. 'Autoriteit' en 'strategie' zijn de belangrijkste elementen van het Human Design, vertelt hij. Hij geeft aan dat ik ego-gericht ben, een sterk ego heb, een prima donna ben. Ik zoek het even op: een prima donna is de hoofdrolspeelster in de opera die altijd de moeilijkste, maar tegelijkertijd ook de meest aansprekende vrouwenpartij krijgt. Guido: "Je mag je ego meer leven, jezelf centraal stellen en afgaan op jouw wil. Je zult merken: dit wil ik wel, dit wil ik niet." Hij heeft het over een medicijnvrouw, iemand die separaat leeft, buiten de *tribe*. Een doorgeefluik van het universele. Waar ik dacht dienend te moeten zijn, is het volgens hem de bedoeling dat ik gidsend ben. Wel moet ik wachten op de juiste uitnodiging daartoe. Ai. Daar komt de uitdaging waar hij me voor gewaarschuwd had. De woorden 'wachten', 'separaat' en 'buiten de tribe' jagen me angst aan. Dat is allemaal niks voor mij.

Toch merk ik dat ik de weken na zijn reading vaker op mijn strepen ga staan. Dit wil ik wel, dit wil ik niet. Tja, ik ben nu eenmaal de prima donna, denk ik dan. Voor nu voelt het goed, dus wie weet wat er allemaal nog volgt! 🌸