

**MARIA MAGDALENA
BOODSCHAPPEN DEEL 3**

INHOUDSOPGAVE

1. Overgave
2. Vertrouwen
3. Begrip
4. Loslaten
5. Inspiratie
6. Verspilling
7. Verstilling
8. Hoogmoed
9. Berusting
10. Zelfstandigheid
11. Hartstocht
12. Rechtvaardiging
13. Vergeving
14. Kleinzieligheid
15. Welgemanierdheid
16. Ontzag
17. Overwaardering
18. Verzet
19. Lankmoedigheid
20. Misnoegdheid
21. Verlatenheid
22. Gelatenheid
23. Verdieping
24. Geheimenissen
25. Duistere kanten
26. Wetenswaardigheid
27. Gevoelsleven
28. Verhoudingsgewijs
29. Pasklaarheid
30. Overzien
31. Inwerking
32. Achterlijk
33. Verlossing

1. OVERGAVE

Laat je helpen als je hulp nodig hebt, houdt op flink te zijn en alles zelf te willen. Dit is je zo geleerd maar zo is het niet. Met anderen samen lukken de dingen beter, krijg je een breder in – en overzicht, dan weet je daardoor ook wat je te doen staat. Als je in je eigen visie blijft, wordt deze niet verbreed. Zelf diep je wel alles uit, vaak meerdere keren, maar verder dan je eigen gedachtecirkel kom je niet. Dat is wanneer wetenschappers ook opeens *EUREKA* kunnen roepen. Als het stagneert in de eigen onderzoekingen en je weet dat je niet verder komt, in een rondje ronddraait, is er openheid waar helderheid mag komen. En door een klein dingetje weet de wetenschapper opeens waar het werkelijk om gaat en hoe het verder moet. Het zit namelijk altijd in de kleine dingen die kunnen worden uitgewerkt tot iets groots: alleen kun je nooit groot beginnen. Een enorme klus moet behalve stapsgewijs ook helemaal zuiver bij het begin beginnen. Als er een onderdeel wordt overgeslagen klopt het niet meer en moet later alles opnieuw worden gedaan om het weer kloppend te krijgen.

Realiseer je dat alle kleine dingen evenveel waard zijn als de grote, ‘wie het kleine niet eert, is het grote niet weerd’ en zo is het. De dingen kunnen ook alleen maar tot groot groeien als er nog ruimte voor is en het allemaal nog te overzien is. Ga daarom als er een klein meningsverschil, een kleine woordenwisseling of een naar gevoel in jezelf kijken wat er aan de hand is. Dit om erger te voorkomen en je gaat ronddraaien in verschillende opeenhopingen die je niet meer kunt ontwarren. Als je het niet begrijpt, er geen wijs meer uit kunt worden hoe het zo gekomen is, eer het kleine Fingerspitzengefühl en voel. Waar gaat het echt om, voel en je weet het: de ene opmerking, nee daar gaat het niet om. Een volgende misschien en ga in gedachten alles na. Gun jezelf de tijd dit in alle rust de revue te laten passeren. En zelfs als je nog in verwarring bent en het nog steeds niet weet, laat het er zijn. Dan komt het moment dat je alles kan opvegen en bedenken dat dat het allemaal niet is. Je vraagt je af wat wel en daarna is

de ruimte er om het te kunnen bevatten, te voelen wat er wel aan de hand is. Als je het allemaal diep wegstopt, soms er uit schaamte niet eens in durft te gaan, wordt het erg ingewikkeld en de klus om het te ontrafelen groot. Schroom niet een ander te vragen je te helpen, wat heb je te verliezen? De ander is ook gewoon een mens met eigen- aardigheden en maakt ook missers om te leren wat het juiste is. Denk niet dat je alleen bent in je vragen, het is heel menselijk ze te hebben en een oplossing te zoeken. Als je nog denkt dat het minderwaardig is, dat het fouten van jou zijn, zet dat opzij. Dat is alleen je ego, het beter weten en willen en heeft niets met waardering en liefdevolle zachtheid voor jezelf te maken. Ga in liefdevolheid en respect voor jezelf de dingen die je dwars zitten bekijken, leer jezelf kennen met je kwaliteiten en minder leuke eigenschappen. Soms valt het mee en soms valt het tegen, probeer het te relativiseren en kijk ernaar met humor: “Tja, dat was even niet zo handig van mij; nou ja de volgende keer doe ik dat anders!” En vergeef jezelf vreugdevol. Weet dat je het anders kan gaan doen als je dat wilt, leer. Ervaar... en groei in liefdevol respect naar jezelf en de ander.

2. VERTROUWEN

Leef je leven in vertrouwen; vertrouw jezelf en vertrouw de ander. Wees daarin niet naïef, als je voelt dat iets niet klopt registreer dat dan. Vertrouw dan op je eigen gevoel, vertrouw altijd eerst jezelf dan de ander. Dat is hetzelfde als houden van, houdt eerst van jezelf en als dat in orde is kun je een ander liefde geven. Als je jezelf vertrouwt, kun je ook in vertrouwen naar een ander. Maar als dan het gevoel niet klopt, jij het als het ware niet vertrouwt, stop dan niet je hoofd in het zand en doe alsof je het niet merkt. Alsof je alleen vertrouwen hebt in die ander, nee je bent altijd zelf verantwoordelijk. Ook over hoe je met vertrouwen omgaat, in vertrouwen gaat.

Wanneer je jouw ‘onvertrouwde’ gevoel bij de ander laat, kan die ermee weg gaan. Jouw ‘niet’ of twijfel aan vertrouwen wordt door de ander meegenomen en gaat dan een eigen weg. Het pure, zuivere vertrouwen is dat niet, dus wat er weg gaat en weer bij je terugkomt, is het wantrouwen, de twijfel of je iemand kan vertrouwen. Maar daar gaat het om. Als jij jezelf niet volledig vertrouwt, doe je jezelf onrecht en ben je eigenlijk zelf niet vertrouwen; je vertrouwt jezelf niet eens. Hoe kan een ander jou met deze twijfel, dit wantrouwen dan vertrouwen: daar is geen basis voor. Dan gebeurt wat je al verwachtte, de ander is niet te vertrouwen. Mis, jij en alleen jij bent verantwoordelijk voor het vertrouwen dat jij hebt. Als jij je ogen sluit, naïef doet alsof wat er gebeurt niet zo erg is, of niet zo bedoeld, dan heb je geen vertrouwen in jezelf, vertrouw je jezelf niet. De ander heeft daar niets mee te maken. Wanneer dit proces heeft plaatsgehad kun je er zeker van zijn dat het zogenaamde vertrouwde gevoel dat er was zo door de ander voortgezet wordt. En dat zou dan opeens geen vertrouwen meer zijn! Draai jezelf geen rad voor ogen, vertrouw jezelf, wees zeker van je eigen gevoel van vertrouwen. Is het er gewoon, dan is het goed en kun je verder zoals je wilt. Maar is het gevoel van vertrouwen er niet, of begint het twijfelachtig te worden, luister ernaar en kom in actie. Het kan zijn dat jijzelf door oud zeer, projectie of andere redenen aan je gevoel van

vertrouwen twijfelt. Kijk ernaar en wees eerlijk, ligt het bij de ander of bij jezelf? Voel tot het duidelijk voelt wat het is; vraag jezelf wat het is wat je voelt, heeft het met vertrouwen te maken of met iets anders? Vertrouwen is een breed begrip, jaloersheid kan er ook onder vallen, of de ander te vertrouwen is. Goed van vertrouwen zijn is ook over je heen laten lopen, als je jezelf niet serieus neemt en de ander dat ook gaat doen, is het dan een kwestie van vertrouwen? Voel wat het is wees eerlijk naar jezelf, sta open voor je innerlijke stem als je om duidelijkheid en antwoorden vraagt. Daarna weet je wel wat je moet doen, of je het vertrouwen weer kan geven, herstellen of dat dit het signaal voor jou is dat je niets meer van die ander wilt, je er geen zuiver gevoel over hebt wat er gebeurt. Dan is het tijd om keuzes te maken, vanuit je hart in vertrouwen naar jezelf met respect voor jezelf. Verwijt de ander niet wat je zelf doet, of nalaat te doen. Wat jij niet wilt dat jou geschiedt, doe dat ook bij een ander niet.

3.BEGRIP

Door een ander te begrijpen, begrijp je jezelf niet. Het lijkt wel alsof je door een ander te begrijpen zelf duidelijkheid krijgt, maar dat is niet zo. Een ander heeft zijn eigen sores, als jij ernaar luister en invoelt wat het voor die ander is, weet je zijn probleem. En hiervoor begrip tonen is fantastisch voor die ander, maar jij zet een stap opzij. Dan gaat het niet over jou, jij zou in het geval van die ander met heel ander begrip gediend zijn. Zoals confronterend, een spiegel voorhouden, liefdevol gehoord willen worden zou voor jou als 'begrip' werken. Jij kiest altijd voor de ander waar die bij gebaat is, eis dat ook op als jij zogenaamd begrepen wordt. Het kan voelen als mee bemoeien, je iets willen laten doen wat jij niet wilt en dat is niet begrepen worden. Ga voor een dieper begrip van jezelf in jezelf, vraag je diepste zelf: "Wat heb ik nodig om begrepen te worden." En dat is wellicht heel anders als dat jij dat voor een ander bedenkt. Ieder mens is uniek, jij mag ook jouw portie aan begrip van een ander opeisen. Als het niet als begrip voelt, voel je dan ook niet begrepen, want het is allemaal maar half. Het is net niet wat jij zou willen en nodig hebt. Vraag de ander ook oprecht, wat hij denkt dat jij nodig hebt, kunt gebruiken om begrip te voelen. Dat kan zijn dat je de boodschap krijgt dat je beter moet luisteren als een ander je helpt, of dat je nooit doet wat een ander je liefdevol adviseert. Luister naar wat de ander jou vertelt en doe er wat mee. Kijk naar binnen en voel, is dat wat ik nodig heb, wat ik moet doen om begrepen te worden, me begrepen te voelen? Als je het zelf niet weet, hoe kan een ander het dan weten? Wees open naar jezelf en de ander, jullie doen het allemaal uit liefde maar soms komt het niet in de kraam te pas. De ander en jijzelf voelen dan dat het geen echt begrip is, daar is alleen doorheen te komen wanneer je eerlijk en open hierover bent. Je niet begrepen voelen bij een ander leggen is te gemakkelijk, de ander en jijzelf bedoelen het goed. Probeer erachter te komen wat erachter steekt en begrip te krijgen voor jezelf, de ander en wat er gebeurt. En als je dan de vreugde van begrepen te worden kan ervaren, weet dan dat het is wat je

jezelf in liefdevol respect hebt durven geven. Door respectvol, zonder oordeel naar jezelf en de ander te kijken en je kwetsbaar op te stellen omdat je niet wist waarom jij geen begrip kon ervaren. Na deze openheid is het mogelijk jezelf te zien, te voelen en in begrip voor jezelf en anderen de vruchten ervan te proeven.

4. LOSLATEN

Wat je wilt kun je loslaten, wat je niet wilt loslaten niet. Alles wat je hebt is betrekkelijk, alle verworvenheden, gehechtheden en de dingen waar je meent recht op te hebben. Doordat ze je zijn toegefallen denk je dat ze je toebehoren en dat is niet zo. Ze komen en ze gaan net als de stroom van een rivier, soms blijft het water even langer op een plek alsof het zich een weg zoekt. Dan kan wie er wil er gebruik van maken, dieren kunnen eruit drinken of er kan door middel van schoepenraderen elektriciteit worden opgewekt. Na een overstroming of verlegging van de stroomrichting, door aanslibben of obstakels, vindt een stroom altijd weer zijn eigen weg. Er kunnen grote dammen worden gebouwd om alle onwaarschijnlijkheden in te dammen, toch vindt de loop van een stroom altijd zijn eigen weg. Het kan jaren duren of eeuwen, maar uiteindelijk gaat het weer zoals het gaat. Dat zie je ook als je in het landschap van nu ziet hoe oude Romeinse aquaducten het landschap doorsnijden. Toentertijd was het uiterst noodzakelijk en nu kun je ernaar kijken als iets van wat men vroeger nodig had en nu niet meer. Zo gaan de dingen, alles verandert, soms geleidelijk en vredig en soms onverwacht en snel. Dat is moeilijk bij te bene en om je in een overstroming over te geven valt niet mee. Een beetje verzet is dan ook niet rampzalig, soms lukt het je alles weer wat in te dammen om je nieuwe koers rustig te overzien. Maar uiteindelijk zul je je moeten overgeven aan de stroom en het is aan jou hoe je dat doet. Hoe je loslaat, met veel dramatiek of juist met een glimlach, wat moet dat moet.... Je persoonlijkheid zit je vaak in de weg als je het wel met gratie zou willen maar dit niet kan; nog vast wilt houden aan oude denkbepelden, gewoontes, verworvenheden, eigendommen en gevoelens. En om die gevoelens gaat het, wat voelde je eerst en wat voel je nu: maar vooral overheerst het willen het voelen of wil je voelen? Het is moeilijk hier zicht op te krijgen omdat het geheel zo ondoorzichtig is, er is zoveel dat verwarring geeft bij voelen, willen en overgeven. Kun je de dingen loslaten, laten gaan waar je aan gehecht bent, waar je hard voor gewerkt

hebt en je meent recht op te hebben? Wat zou je willen dat is de ingang, wat is voor jou belangrijk, waar gaat het voor jou om in het leven. Als je dat kan voelen, wat er voor jou echt belangrijk is, weet en voel je ook wat er niet zo belangrijk is. Waar je eigenlijk wel afstand van kan nemen, of met de helft genoeg neemt. Dit vereist wel discipline in eerlijkheid naar jezelf om vooral niet tegenover anderen je denken te moeten verantwoorden. Jijzelf is waar het om gaat, bij alles wat er gebeurt: "Wat vind ik hiervan, hoe voelt dit voor mij? Gaat het om mij, is het van een ander wat ik voel, of voelt het voor mij zo?" Pas dan kan je erachter komen wat het jou doet, wat voor jou het belangrijkste is en wat je los kunt laten omdat het eigenlijk niet meetelt voor je geluk. Geef in rust je gevoelens de ruimte en neem er alle tijd voor. Dit is waar het voor jou om gaat, dit is jouw leven zoals jij het wilt invullen. Wat je belangrijk vindt, echt belangrijk uit je diepste zijn en waar je met heel je hart naar verlangt, ga daar voor. En weet dat dit het belangrijkste is, zet je hiervoor vol in, maar weet dat je ook dit ooit weer los zal moeten laten. Heb vertrouwen in de dingen die ervoor in de plaats komen nu er ruimte is omdat je hebt losgelaten. Geef je over aan de stroom van het leven met komen en gaan, je mag overal van proeven, maar je kunt niets vasthouden wat het leven al veranderd heeft. Dan mag je verder op je levenspad met nieuwe dingen die je worden aangereikt om van te leren. Daar kun je van groeien en met ruimte voor nieuwe dingen zal het leven een groot avontuur zijn. Alles wat je nodig hebt op je pad zal er zijn, een ietsje anders vaak als jij het zelf zou bedenken, maar laat het leven je blijven verrassen.

5.INSPIRATIE

Inspiratie komt uit je diepste zelf, je kunt het oproepen maar meestal voel je het pas als je geïnspireerd wordt. Jullie weten allemaal dat het noodzakelijk is iets echt en dus als het ware geïnspireerd in de wereld te zetten. Maar het is bijna onbespreekbaar hoe deze inspiratie tot stand komt. Wat is het dat je begeestert, waardoor je vleugels krijgt. Dat het niet op een verstandelijke manier tot stand komt moge duidelijk zijn, dus is het een gevoelskwestie. Maar daarmee kom je er niet uit, het is dus inderdaad geïnspireerd worden. Net als je 's morgens wakker wordt, fris, uitgeslapen en je nieuwe energie hebt opgedaan in de nacht. Hoezo, waar vandaan en hoe dat zit is voor de meeste mensen een gegeven waar verder niet op ingegaan wordt. Alsof het in duisternis, in het verborgene gebeurd is en dat is ook zo. De aardse werkelijkheid overdag vergt veel van je, je bevattingsvermogen is op aarde niet afgestemd op het geestelijke. De verbondenheid is er elke nacht en de inspiratie doe je ook in de geestelijke wereld, je echte thuis, op. Dan weet je 's ochtends precies hoe je na een nachtje slapen de dingen vorm moet geven. Dat is na de overgave, de slaap waar er op je ingewerkt kan worden zodat je de juiste proporties ziet. Dit voelt als de oplossing van een probleem dat overdag niet opgelost kan worden. Alsof je het overzicht niet hebt en ook niet kan krijgen. Zou je overdag in overgave om hulp vragen, dan zou dit ook mogelijk zijn maar dat is op aarde niet aan de orde voor de mens. De geslotenheid naar het universum is groot, maar jullie maken er deel van uit. Iedereen is een onderdeel van het grote geheel, alles moet ten behoeve van iedereen worden opgelost. Dat is een van de achterliggende motieven waardoor datgene wat noodzakelijk is in de wereld kan worden gezet. Dat is voor de aardse mens op dat moment niet te overzien, niet mogelijk om in de vorm te zetten. En met inspiratie is dat precies zo. Als datgene dat in de wereld gezet moet worden, een vorm moet krijgen is het zonder inspiratie een diep voelen van binnen ondoenlijk. Door jezelf toe te staan boven het aardse, de aardse vorm uit te stijgen kun

je het pas echt goed vormgeven. Dan word je tijdens de klus niet moe, je hoeft niet te pauzeren en wat gedaan moet worden gebeurt. Zelf ben je over het resultaat vaak nog het meest verrast en als anderen je complimenteren weet je dat het wonderlijk tot stand gekomen is. En dat is prima zo, zo krijgt het de vorm die nodig om anderen weer te inspireren tot wat nodig is. Bewondering en verwondering over het leven en de mogelijkheden als mens die je hebt en weet; maar ook over de bijzondere mogelijkheden waarover nauwelijks wordt gesproken omdat het niet van de aarde is. Koester je mogelijkheid tot geïnspireerd worden, geniet ervan en breng grootse dingen tot stand. Breng je bewondering en verwondering verder de wereld in, zodat iedereen van elkaar kan leren en deze zelfde ervaring om geïnspireerd te worden wil en durft toe te laten. Dan kan in verwondering gedeeld worden wat je als mens kan bezielen en dan kun je het heilige respect voor de wonderen in de wereld van binnenuit voelen, eren en er laten zijn.

6. VERSPILLING

Veel energie wordt er verspild op aarde. De waarde van energie is enorm en de mogelijkheden zijn onbeperkt om alles in energie om te zetten, want alles is energie. Alles beweegt, al is de beweging van energie tussen rotsenmoleculen zo traag dat het amper is waar te nemen. Jullie noemen dat vaak erosie of afslijting. En zo is het ook, als het zover is kan de wind, de regenstroom of de sneeuw de losse deeltjes van een rots meenemen. Dan wordt dit weer in de energiebeweging meegenomen om ergens anders te worden neergezet. En zo is het ook met jullie, jullie lichamen zijn energiebronnen op de aarde. Alles beweegt in en om jullie, jullie brengen de energie in beweging. Maar jullie zijn onderdeel van het aardse energieleven en bewegen mee. De een wat traag, de ander snel maar niets of niemand staat er stil.

Als mensen kiezen om niet meer mee te doen, om geen energie meer aan iets te verspillen is dit tegennatuurlijk. Stilstand geeft achteruitgang, wat niet gebruikt wordt gaat vast zitten. Dat gebeurt er ook als jullie veel energie in iets hebben gestopt en het resultaat niet is wat je zou willen. Diepe teleurstelling, gekwettheid zet je als het ware stil; je kunt niet meer in beweging komen om het een andere vorm te geven. Je wilt er geen energie meer aan verspillen, maar dat is waar het om gaat. In stilstand, geen energie verspillen, is inderdaad achteruitgang. De stroom stop je weliswaar uit onmacht, maar vaak uit boosheid uit onvermogen zet je jezelf vast om uit de stroom te blijven. En de stroom wil verder, dus zet je als het ware je hakken in het zand, zet je je stram en verhard je om er niet in te gaan. Dan stopt de energie die stromen wil en blijf je in jezelf, met jezelf die het opgegeven heeft te bewegen. Deze stilstand krijgt dan een vervelende vorm, zoals je jezelf vast hebt gezet, zo zet je lichaam zich ook vast in verharding. Je denkt geen energie te verspillen maar het tegenovergestelde gebeurt; alle energie is geblokkeerd en dat is echte verspilling van energie. Als iemand of iets je weer tot stromen kan brengen, voelt dat als opluchting wanneer je deze stilstand achter je kunt laten.

Alsof je er even uit getild moest worden en dat is ook zo. Soms kun je zelf niet meer alles overzien en is de pijn zo groot dat je niet meer kan en durft te bewegen. Leer deze energieverspilling te hanteren, ga dan iets doen. Doe het omgekeerde, laat je lijf eerst in beweging komen om vervolgens je geest, je denken, je gevoelens weer te laten stromen. Anderen zijn er om te helpen, ze bieden hulp aan en door in beweging te komen kan het weer gaan stromen. Of het woorden of daden, je burens of anderen zijn; realiseer je dat er geen verspilling nodig is van jouw energie. Jij mag er zijn, ook als je gekwetst of teleurgesteld, boos of iets anders bent. Niemand is daarin alleen, iedereen heeft zijn eigen pijn die gedeeld mag worden om daarna weer in de harmonieuze energie te kunnen komen met jezelf en elkaar.

Stromende energie maakt vredig, vrolijk, blij en het vermeerdert door het met elkaar te delen. Een lachbui –energie is helend, alles trilt dan en is in beweging, bewegen zoals dansen en sporten zet jou en je omgeving in beweging. Kruip niet weg in jezelf, blijf in de beweging al is het alleen praten. Probeer te leren voelen wanneer je je energie verspilt aan iets wat geen zin meer heeft, waar jij je nog aan vast wilt houden of niet kunt laten gaan. Dat is pas energieverspilling, jouw energie die je voor andere dingen kan gebruiken tot je eigen verdriet vasthouden.

7. VERSTILLING

Laat de rust je goed doen, sta de rust toe in je in te dalen. Altijd bezig zijn, gehaast en veel te doen geeft je geen rust. Je voelt je wel voldaan in de actie en erna met het resultaat, maar ook komt er dan een gevoel of dit het allemaal wel is waar het over gaat voor jou. Of je niet iets anders zou moeten doen, wat er voor jou is weggelegd. Dat is het moment om in rust te bekijken wat er bij jou speelt, wat je voelt over alles wat er in je leven gebeurt. Geef jezelf de ruimte voor deze rust, merk ook wanneer je daar om heen gaat. In rust gaan, je echte diepe tevredenheid voelen is het mooiste wat er is. Maar als je gehaast in rust gaat lijkt het alsof het verspilling in je tijd is. Er is altijd zoveel te doen, weet dat dat het is dat je weerhoudt in de rust te gaan. Wanneer je je eigen rust niet meer kan voelen ontstaat er onrust; alsof je niet meer bij jezelf kan komen. En dat is ook zo, je staat jezelf niet toe te verstillen in je eigen diepste zelf. Alleen daar is de rust te vinden. Er geen tijd voor laten zijn, jezelf hiervoor geen tijd te gunnen is het grootste onrecht dat je jezelf kan aandoen. Wat is er mooier dan in de natuur te zijn, alles om je heen in verwondering te ervaren, de wind weer echt te voelen, de schoonheid om je heen te zien. Als je jezelf dit niet toestaat doe je jezelf tekort en zal het steeds moeilijker worden deze weg naar je diepste innerlijke wezen terug te vinden. Dan lijkt er een afkeer te komen van naar binnen gaan, alsof het tijdverspilling is. Dit is eigenlijk een waarschuwend signaal, deze afkeer dat je het met jezelf op een akkoordje gooit. Want het is altijd van het grootste belang dat jij weet wat goed voor je is, dat wat jou bezielt gevoeld mag worden in rust en verstilling. Pas dan kan er de echte geest weer in en over je dalen en weet je van binnen uit weer waar het echt om gaat. Dat jouw leven de moeite waard is, dat wat jij doet goed is omdat je het vanuit je hart doet. Dat jij weer terugvindt waarom je de dingen doet die je doet. Of erachter komt dat wat je doet niet meer is wat je van binnenuit wilt doen, dat je niet meer begeistert wordt door wat je doet. In deze verstilling is alles goed en kom je automatisch

tot keuzes wat wel goed is voor je. Soms kan het een duidelijke overgang naar iets anders zijn maar vaak ook een gevolg van wat je gedaan hebt en je pad even anders gaat vervolgen. Dan weet je weer waar jouw echte interesse, belangen, sterke kanten liggen; daar waar je hart je de weg wijst. Luister ernaar, maar ga eerst in rust en verstilling om deze innerlijke stem weer te kunnen horen. Als je daar geen tijd voor hebt, voor maakt is die stem niet te horen en overstem je dit met drukte en lawaai. Wanneer de stem gehoord is komt wat er volgen gaat er vanzelf achteraan en weet jij vanuit je diepste vrede weer waar het voor jou om gaat en wat jij daaraan bezielt kan doen.

8. HOOGMOED

Hoed je voor hoogmoed, het is nauw verwant aan ego, dat is dat je alles graag zelf in de hand wilt hebben en het succes naar jezelf wilt laten uitstralen. Meestal omdat je je eigenlijk niet waardig voelt: wanneer je je dan op je successen kunt beroepen om succesvoller te lijken, spreek je van ego. Maar hoogmoed is iets anders, dit heeft een hele andere basis. Wat er in de wereld is, mensen, dingen of thema's wordt bij hoogmoed door een andere bril bekeken. Bijna hetzelfde als jullie altijd dachten dat God naar de wereld keek. Veroordelend, straffend, beter weten en vooral altijd vanuit de hoogte op afstand oordelend. Niet vanuit zacht –en goedmoedigheid, dat de dingen gaan zoals ze gaan, dat mensen de dingen vormgeven naar beste weten en kunnen: dat iedereen wel eens een foutje maakt en dat je daarvan mag leren. Alsof de wereld een totaal perfecte organisatie moet zijn waarin de mensen als robots moeten doen wat een ander vindt. Behalve dat dit dus onmogelijk is, altijd alleen het beste te doen, schuilt in hoogmoed het gevaar van fanatisme en fundamentalisme. In Nazi Duitsland was er een mening over de outcast die moest verdwijnen; hoofdschuddend denken jullie nu vaak: "Hoe is dat mogelijk geweest!". Maar het gevaar zit heel dichtbij, namelijk in jezelf. Wanneer jij een extreme veroordeling vast probeert te houden, al is het ook iets simpels als je mag niet stelen, gaat het al als een sneeuwbal rollen. Je gedachte wordt dan misdaad moet worden gestraft: een hand afhakken en gevangenisstraf zijn dan de milde vormen. Maar zo gauw je bijvoorbeeld genetische vormen hierin denkt te zien, zoals alle zigeuners stelen en dat is al generaties zo, dan is het hek van de dam. Het vervolg laat zich raden, deze 'groep' moet worden verwijderd en de manier waarop is eigenlijk onbelangrijk. Zo zijn er veel heksenverbrandingen geweest, het lukte maar niet om dit kwaad uit te roeien. Dat wat zo diep in de mensen zit, deel van hem is, is niet uit te roeien. De Christenen werden indertijd om hun geloof vervolgd, later kwamen er omgekeerd weer de kruistochten waar met het kruis in de hand het geloof werd

verdedigd. En waar het uiteindelijk op neer komt is altijd doden, uit onmacht om het gelijk aan je kant te krijgen moet iets verdelgd worden. Wanneer je de gedachtes toelaat dat iets echt niet kan, dat je het er niet mee eens kan zijn, draai het dan eens om naar jezelf. Wat maakt dat jij er zo op tegen bent, wat raakt je zo dat je onmacht voelt en hieraan paal en perk wilt stellen? Waar is je kracht, je wijze denken dat er vrijheid in denken en doen voor iedereen mag zijn? Waar verstar je en draai je het om naar hoogmoed, alsof jij in boze gedachten de wijsheid in pacht hebt? Waar kun je niet aan of overzien wat er gebeurt? Waardoor voel jij je zo bedreigd? Als je dit gevoel er eerlijk laat zijn, jezelf de vragen stelt in rust en vertrouwen in jezelf, krijg je het antwoord als je luistert.

Je zult 'oude' gevoelens voelen die je nu probeert in te nemen door halsstarrigheid om ze niet te voelen. Als er angst, vernedering, boosheid naar boven komt, kijk ernaar met verwondering. Voel waar dit je raakt waarom je niet wilt, niet wilt weten, niet open kunt zijn. Het proces van niet-voelen overstijgt je nu door je erboven te stellen als iets waar je niets mee te maken hebt, afkeurt en daarom veroordeelt in hoogmoed. Daal af en schaar je weer onder alle gewone mensen die allemaal hun best doen om hun leven vorm te geven; je hoeft het met geen van allen eens te zijn. Jou wordt immers niets gevraagd en vooral niet om een ander te veroordelen. Leef en laat leven, eigen je geen hoogmoed toe, want die komt uiteindelijk voor de val en dat weet je.

9.BERUSTING

De dingen gaan zoals ze gaan, je kunt je best doen en met de stroom meegaan. Maar alles gaat niet altijd zoals jij het zou willen. Dan valt er voor jou niets te sturen, dan heb je alleen te berusten in dat het gaat zoals het gaat.

Als er inzet van je gevraagd wordt, als je begeistert wordt, je met passie iets tot stand wilt brengen is dat de andere kant van de medaille. Zo kan het niet altijd zijn, dan zou je opgebrand raken. Maar juist door dit vurige gevoel dat je verwarmt is het koud en kaal als het er niet is. Dat is de afkoelingsperiode die er moet zijn voor het vuur weer op kan laaien. Het verhindert je op te branden, te veel van jezelf te eisen. In het vuur weet je de grens niet altijd; verterend kan het vuur meer van je vragen dan je eigenlijk hebt. Door de rust die erna nodig is om weer te kunnen groeien, kun je de volgende stap weer nemen. Deze rust, berusten in de luwte is meestal niet je eigen keus. Door iets van buitenaf wordt jou als het ware berusting opgelegd, maar het gaat hierbij echt om de rust die in het woord besloten is.

Wanneer je de rust in de berusting hebt gevonden, kan er na deze min of meer gedwongen, opgelegde rust die als een loutering voelt, weer vol vuur worden gewerkt aan de volgende actie. Stroom mee met de stroming, vooral wanneer het je niet zint, wanneer het jou niet uitkomt en je denkt dat je tegengewerkt wordt of altijd pech hebt. Voel wat dit met je doet, wat je door dit voelen, ervaren van tegenstand kunt opruimen aan 'oude' pechgevoelens. Maar weet dan ook wanneer je weer vol vuur, in vuur en vlam bent voor iets dat dat alleen mogelijk is door een periode van berusting.

Bovendien ben je dan in staat je gevoelens op een hoger plan te brengen, je kwaliteiten te benutten door er in verzengende warmte mee om te gaan. En door te reflecteren op wat er voor jou niet goed voelt, wat er voor jou niet hoeft te zijn. De verzengende kracht van jouw vuur kan als het ware uit de as

van de berusting weer opvlammen uit de as. Dan is het oude pas klaar als het is opgeruimd, verteerd door de vlammen. Alles half afwerken en in het vuur resten laten liggen kan ook een keus zijn als je daar nog niet aan toe bent. Maar soms is het er wel de tijd voor om de oude, half verkoelde restanten op te ruimen maar dat kan alleen in berusting dat het moet gebeuren. Dat jij er niet voor kiest maar het je overkomt en dit het enige is wat je te doen staat: dat je erin moet berusten. Dan is er daarna weer ruimte voor nieuw vuur, waarin je weer alles van jezelf, met jouw temperament kan stoppen. Maar altijd zal er weer de bezinning komen, vooral als het vuur te hevig heeft gebrand en je denkt dat je vuur bent. De afkoeling kan door verdriet met tranen of door in pijnlijk berusten komen. En jij hoeft eigenlijk alleen maar op deze stroom mee te drijven met de dingen die komen en gaan en voor jou zijn weggelegd.

10. ZELFSTANDIGHEID

Staan voor wat je wilt en doet is zelfstandigheid. Het is niet een overdreven drang naar alles zelf willen regelen en alles alleen willen doen. Juist bij zelfstandigheid hoort dat anderen meespelen zodat jijzelf de voor jou juiste keuze kan maken. Voor anderen is dat vaak geen prettig gevoel, maar dat is hun ego. Jij vindt wat jij vindt, een ander kan je iets aanraden of voor jou willen bedenken, maar het is altijd aan jou of je het accepteert. Wanneer je de ander welwillend aanhoort en vervolgens je eigen keuze maakt, heeft dat vooral niet met afwijzen van de ander te maken. Als dat door de ander wel zo gevoeld wordt hoort dat bij een afgewezen ego van de ander en heeft het niets met jou te maken. Wanneer jij slaafs, uit angst om tegen te spreken doet wat de ander zegt is dit afhankelijkheid. Dat is het tegenovergestelde van zelfstandigheid als je jouw leven laat bepalen door een ander. Het is vaak verwarrend om meegaandheid, gehoorzaamheid, eigenwijsheid en beleefdheid te scheiden van wat jij werkelijk wilt. Wat je wilt is niet wat je van de ander hoort als je daarnaar luistert. Maar het is waardevol om een mening die uit liefde gegeven wordt door iemand, in jezelf te voelen of dat is wat jij wilt. Dat die ander dat zo denkt is *OK* voor hem, misschien is er ook een gedeelte voor jou van toepassing, maar jij bent niet die ander. Als je voor het gemak de visie van de ander overneemt, voor de lieve vrede of omdat je het zelf niet weet, moet het dus voor jou nog beginnen. Daarna is het jouw proces van afwegen, wikken en wegen wat voor jou het beste is. Wanneer je vol uit je hart voelt, ja dit is zoals het voor mij moet zijn is het duidelijk. Maar zogauw je hierin het belang, of de mening van de ander laat meewegen voelt het niet *OK*. Doe je dan toch wat niet *OK* voelt, dan blijft dit gevoel knagen en het wordt er nooit beter op. Het kan zijn dat jij je gevoel opzij blijft zetten en je jezelf rechtvaardigt dat je het nu eenmaal zo zelf gekozen hebt. Maar dit zelfgekozen lot kan helemaal opnieuw worden rechtgezet als je dat wilt. Niets is onveranderlijk en zeker niet een mening die je om de een of

andere reden hebt gehad en een keuze die je daarop hebt gebaseerd. Er is niets aan de hand als je later je mening wijzigt, het zou omgekeerd zelfs onnatuurlijk zijn dat je dat niet doet als het niet goed voelt.

Voel, blijf voelen wat je niet zint; jij bent zelf – standig in jouw beslissingen hoe je je leven vorm geeft. Een ander kan dat niet, hoeft dat niet en heeft er niets mee te maken. Laat een ander voor zichzelf beslissen.

Maar in deze maatschappij is het sociaal om met een ander mee te denken en hulp te bieden. Dat dit meedenken vaak mee bemoeien of een oplossing opdringen wordt is een kwalijke zaak. Iedereen kan voor zich zelf het beste bepalen wat er wel of niet goed voelt en gedaan moet worden. Voor de een is dat door vallen en opstaan leren wat wel of niet goed voelt, voor een ander kan het zijn bij iedereen te rade gaan om de mening te vormen. Dat is allebei *OK*, maar ongevraagde raadgevingen of gevraagde meningen bepalen nooit jouw eigen keuze om je leven te leven zoals het voor jou goed voelt. Die keuze is jouw verantwoording, die jezelf voor je leven neemt. Daarin zelfstandig zijn, je staande in het leven houden is aan jou, dus neem die zelfstandigheid op je eigen schouders en leg het niet bij een ander.

11. HARTSTOCHT

Wat er over hartstocht te zeggen is, is wat er in hartstocht te voelen is. Dat het komt vanuit het hart geeft het woord al aan. Hartstocht heeft vele kanten, het is zowel passie als liefde voor een ander voelen als de andere kant het overslaan naar de andere kant waarbij het een teveel wordt. En daar ligt het moeilijk, alles is in jullie maatschappij zo gerationaliseerd dat hartstocht al gauw als een te veel wordt ervaren. Wanneer iemand werkelijk vanuit zijn hart de hartstocht voelt en dit naar buiten wil brengen wordt dit als overdreven, niet normaal beschouwd. Het reguleren van hartstocht, het voelen en het vervolgens halveren is moeilijk. Dus wordt er over het algemeen maar de helft ervaren en bestaat echte hartstocht nauwelijks meer, althans in het dagelijks leven kom je weinig hartstocht tegen. En toch is dit een van de inspiratiebronnen die jullie hebben, waaruit een diep verlangen vervuld moet worden. Dat diepe verlangen kennen jullie allemaal in je, dat verlangen dat vraagt om gezien en begrepen te worden, gehonoreerd en bevredigd te worden. Maar dat kan allemaal maar half als je het voor de anderen doet, beschaamd laten jullie slechts gedeeltelijk zien wat het verlangen is en de hartstocht die eruit voort kan komen. Het lijkt of het in beschaving niet meer mag, maar dat is het niet met hartstocht; bij diepe hartstocht verliest het gevoel het van het verstand. Dat is in de liefde niet bezwaarlijk, maar wel in de haat. Wanneer de hartstocht bij haat naar boven komt kunnen er rampzalige dingen gebeuren en dat hebben jullie moeten afleren. Hartstochtelijk, in vervoering zijn is gedoseerd toegestaan als het om romantiek gaat. Hartstochtelijk reageren in boosheid en woede leidt tot moord en doodslag en dat is niet toegestaan. Een crime passionel is weliswaar te begrijpen maar een ander vermoorden is nooit toegestaan. Dat maakt het ook moeilijk, hartstochtelijk van iemand houden kan veranderen in iemand hartstochtelijk haten. Het een zou wel mogen en het andere niet. Het gevoel kan dit niet rijmen en daarom is het als het ware allebei gereduceerd tot de helft. Terwijl dat niet nodig is

als het hart erbij blijft; iemand het recht op leven ontnemen kan nooit uit het hart komen. Dan heeft het met jou, je ego te maken, waar jijzelf het gevoel overneemt je onbegrepen, ongeliefd, verraden te voelen.

Dat is waar het om gaat maar het is zo nauw verweven met elkaar. Van iemand hartstochtelijk houden maakt je leven zo meer de moeite waard, dat als je het dreigt te verliezen je het uit alle macht vast wilt houden. Het gaat dan dus om macht, jouw willen opleggen, niet kunnen verkroppen en macht en hartstocht gaat niet samen. Uit het hart komt geen vasthouden als iets verdwijnt of verandert wat jouw wereld mooi maakt, dat is je ego die dat wil. En iets vasthouden wat in de stroom voorbij is gegaan, is tegen de stroom in vechten en dat lukt nooit. Wanneer dan je gevoel van liefdevolle hartstocht is omgedraaid in gevoel van haat, komt dit vooral niet uit je hart. Het hart laten spreken, vanuit liefde naar jezelf en de ander kijken en handelen is dat dan niet. En daar zou het juist wel over moeten gaan, zowel jijzelf als de ander mag vanuit het hart kiezen. Als er iets anders gekozen wordt dan jij had bedacht betekent dat niet dat het zich tegen je keert, maar dat de stroom anders gaat. Verzetten hiertegen is zinloos, maar je moet het eerst kunnen begrijpen. Geef jezelf daarom de tijd om te voelen als er iets gebeurt wat je niet zint en je niet begrijpt. Voel vanuit het hart, of jij de liefdevolle hartstocht nog kan voelen. Laat je hart spreken wat het voor jou is en waar het niet meer je hart is dat spreekt. Maak je niet klein in boosheid maar probeer in liefde naar jezelf te gaan. Alleen daar gaat het om jou, weet jij wat goed is om te doen en kun je de ander in liefde laten gaan.

12. RECHTVAARDIGING

De bedoeling van rechtvaardiging is vergevingsgezindheid, naar jezelf of anderen. Meestal zal het rechtvaardiging zijn van je eigen handelingen, maar ook is het goedmoedig over een ander oordelen. En dat hoeft dus niet!

Wat gebeurd is, is gebeurd, daarover hoef je je achteraf niet te rechtvaardigen. Als het niet is wat je bedoeld hebt, zet het dan recht. Herstel de schade, in de realiteit of in gedachten en dan is het klaar, rechtgezet. Wanneer je je eigen daden moet rechtvaardigen tegenover jezelf of een ander klopt het niet. Het was goed of verkeerd, maar nooit een beetje ertussenin. Als het goed was, was het goed en wordt het nooit slecht, wat een ander er ook van vindt. Jij hoeft je over een goede actie nooit te rechtvaardigen, tegenover niemand en vooral niet tegenover jezelf. Dan haal je jezelf naar beneden en zaai je twijfel in jezelf die geen weg kan vinden. Wat goed was, is goed.

Misschien dat je het jaren later met andere ogen in andere omstandigheden anders zou doen, maar wat goed was is niet om door jou te veroordelen.

Daarentegen wat niet goed is geweest, kun je later niet rechtvaardigen alsof het goed was. Wanneer je niet tot actie overgaat om het te herstellen, blijft het van binnen aan je vreten omdat je diep van binnen altijd zult weten dat het niet goed was. Tob daar niet over, vergeef jezelf. Zeg tegen jezelf: “Zo had ik het niet moeten doen, maar zo.”, en creëer het beeld van hoe het had moeten gaan. Zet dat beeld vast in je gedachten, niet zo maar zo en kijk of je er verder nog iets mee moet doen. Eerlijkheid naar de ander die het betrof, ook jaren later zal opruimen, wat jij niet vergeten bent is de ander meestal ook niet vergeten. En als je het in de werkelijkheid kan herstellen, doe dat dan. Er kan je niets gebeuren, eerlijkheid duurt altijd het langst.

Wanneer je merkt dat je jezelf probeert te rechtvaardigen, de waarheid een beetje geweld aandoet door iets wat gebeurd is te kleuren met jouw mening, weet dan dat je jezelf voor de gek houdt. De dingen zijn zoals ze zijn en gebeurd zoals ze zijn

gebeurd. Je ego accepteert jouw falen niet, je wilt het zo graag allemaal goed begrijpen en doen, dus bekijk je het door jouw bril. Als je merkt dat je hiermee bezig bent, ga dan eens in de ander hoe die de situatie heeft ervaren. Dan weet je, voel je wat het is geweest en ook wat er in jouw handelingen niet zuiver was, dat wat je nu probeert te verdoezelen en te verzachten. Deze rechtvaardiging van het ego verzacht echter niet, maar wakkert onzekerheid aan. Je gaat erdoor twifelen aan je eigen gevoel van rechtvaardigheid door rechtvaardiging te gaan zoeken.

Doe dat niet, wees respectvol naar jezelf en erken dat iets niet goed was, met rechtvaardiging van een beetje verkeerd kom je er niet en strooi je jezelf zand in de ogen. Jij weet heel goed wat goed en niet goed is.

13. VERGEVING

Iemand om vergeving vragen heeft niets met nederigheid te maken maar met grootsheid van inzicht. Wat algemeen beschouwd wordt als de mindere zijn, je onderwerpen aan iemand anders is in wezen je eigen grootsheid ervaren. Weten dat jij dat nog niet had gezien, de ander daarin de meerdere laat. Maar intussen heb jij je hele proces doorlopen om jezelf te leren kennen en in deze vaak kleinigheid te zien dat je dat beter had kunnen doen. En om ook van dit kleine euvel af te komen kun je inzien dat je als je eigen grootsheid ten volle wilt ervaren, je verlossen moet van deze smet op je grootsheid. Dus erkennen dat er iets niet goed is geweest, is in wezen erkennen van je eigen grootheid. Dat wat er allemaal *OK* is, wat je kunt overzien. Waar jij merkt dat er even iets niet klopt wat je kunt veranderen zodat het wel *OK* is.

Niet kunnen vergeven betekent niet kunnen overzien wat goed is voor jezelf. Als je over vergeving heen kijkt, weet je dat het een enorm opluchting is als je de ander of jezelf kan vergeven. Je wordt als het ware verlost van pijnen die je jezelf aan doet; je martelgang door je geest bevrijd je door vergeving.

En dan heeft het niets met nederigheid te maken als je een ander of jezelf om vergeving vraagt. Het is als: “Foutje, bedankt!” hier kun je van leren, zonder fouten maken kun je niet leren. Niemand kan altijd alleen maar in een keer alles goed doen, dan was er niets te leren en hoeft er ook niets te worden hersteld.

Vergiffenis vragen werd vroeger vaak geassocieerd met het vragen van vergiffenis aan God, degene die alles wist, in de hand had en strafte. Was je vergiffenis oprecht, dan kon je vergeven worden. Was je vergiffenis vragen niet op de juiste manier dan zou je voor eeuwig branden in de hel en net als de erfzonde was het dan onomkeerbaar. En zo is het niet, jullie mogen leren door fouten en je mag de ander en jezelf vergeven in liefde. Daar is niets mis mee, het is zelfs communiceren op het hoogste niveau jezelf en de ander waarderen, hoog achten. Dit respect naar de ander tonen door vergeving is het hoogste

goed, de ander en jij kunnen ervan leren en groeien tot nog betere handelingen waarin dit niet meer voorkomt omdat je jezelf en de ander hebt vergeven.

14. KLEINZIELIGHEID

Onze grote ziel, ons zielegevoel wil van binnen naar buiten in expansiedrift. We zijn hier om ons neer te zetten in liefde, ons liefdesgevoel uit te breiden, te verspreiden. Vol goede moed zijn we ons leven begonnen op aarde. Alles lag open, alle mogelijkheden waren voorhanden en we konden alles leren. Toch heeft het leven ons geleerd wat mogelijk en onmogelijk is. Dat je ondanks goed je best te doen om in liefde te leven je leven niet altijd in liefde kunt leven. Dat verbittert, de teleurstellingen eisen hun tol. Graag had je alles zo goed mogelijk willen doen en je weet dat je door je eigen beperkingen de dingen niet kon doen of niet eens hebt gezien. Dat ligt achter je, je hebt er mee leren leven, ook met de pijn die deze teleurstellingen je hebben gedaan. Dat laat littekens achter, wonden die slecht of soms niet eens zijn geheeld kunnen elke keer weer een pijnscheut geven. Om hieraan te ontkomen, het als het ware van je af te duwen, geven we vaak een ander de schuld. Het gaat weliswaar niet om schuld, maar ergens moet de oorzaak liggen en om dit in jezelf te aanvaarden lukt niet altijd. Verontschuldigen als: “Ik kon niet goed leren dus..., maar dat kwam ook omdat...” of: “Ik heb niet goed met mijn gevoel om leren gaan door...” zijn gemakkelijk voorhanden en door je op te roepen. En in deze verontschuldigen zit een kern van waarheid, als jij die voorwaarden wel had gehad was er iets anders gebeurd. Misschien niet dat wat je had gewild, maar dat zul je nooit weten want het is niet gebeurd. Wat gebeurd is, is gebeurd en daar zul je het mee moeten doen. Zo staan de zaken, ontkennen en verontschuldigen heeft geen zin. Maar dat is niet wat jouw ziel bedoeld heeft, dat je jezelf klein maakt in verontschuldigen. Van binnen weet je ook dat wat je niet bereikt hebt, gedaan hebt je eigen beperktheid is. Daar ben je mens voor, hier op aarde om te leven, te leren en uit te werken waar je aan moet werken. De uitwerking kan wel een teleurstelling zijn, waar schat jij jezelf hoger of beter in dan zoals het is gegaan. Het is daarom ook geen zaak om terug te

kijken naar wat er niet of niet goed is gegaan. Dat is je ziel klein houden, maar groei in de mogelijkheden die er wel zijn: in wat je van de beperktheden hebt geleerd. Misschien moet je de helft uitwerken, doen wat je van plan was. Maar dan niet als tegenvaller of teleurstelling, maar als de klus die jij aankan, op je neemt, aandurft om aan te gaan. Het resultaat zal je misschien de moed geven om het nog een keer te gaan doen, misschien zelfs om het groter aan te gaan pakken. Maar eerst moet je je losmaken van het gevoel, van de kleinzieligheid. Geen verontschuldigen, maar vanuit jouw geleerde lessen om om te gaan met tegenvallers, beperktheden de volgende stap zetten op je levenspad. Omkijken heeft zin als je er iets mee wilt, wat is er gebeurd en waar had ik het anders gewild. De schuld geven aan een ander of jezelf verontschuldigen leidt tot kleinzieligheid en in je schulp kruipen. Wees in eerlijkheid naar jezelf, waar had ik het anders, beter kunnen doen: wat heb ik nodig om het te doen en vooral: “Is dit wat ik vanuit mijn hart en ziel wil, moet doen?” Wanneer je eerlijk en oprecht deze vragen aan jezelf stelt over hoe de dingen zijn gegaan in je leven, waarover je teleurgesteld bent, zal er helderheid komen. In het ene geval heb je misschien je mogelijkheden onder- of overschat; dat zul je dus zo niet weer gaan doen. In een ander geval heb je misschien een ander onder- of overschat en dat ga je dus een volgende keer niet weer zo doen. Leer van je ervaringen, groei door het inzicht en verzink niet in kleinzieligheid alsof jij er niets aan kan doen. Een ander kan je niet redden, dat kan alleen jijzelf door je eigen waarheid te ontdekken. Wat voor jou waarheid is, hoe jij het voelt en ziet en vanuit deze eigen – wijsheid je leven invult in respect voor jezelf

15. WELGEMANIERDHEID

Het is ongepast om onbeleefd te zijn. Met name naar oudere mensen is het wenselijk een zekere nederigheid te betrachten. Dit is behalve niet altijd mogelijk, vaak moeilijk en niet te volbrengen: waar houdt beleefdheid op?

Wanneer je voor je zelf kiest en jezelf lief hebt met je eigen wijsheid is het niet mogelijk dit opzij te zetten. Niet alle oudere mensen hebben de wijsheid vergaard die wenselijk zou zijn. Als er dan bij deze ouderen ook nog beter willen weten van het ego zit, wordt het moeilijk omgaan met elkaar. De vraag is waar je de ander dan in de waarde laat en waar je je eigen grenzen legt. De oudere zal niet graag de oren gewassen willen krijgen, hij weet het immers het beste want hij is de oudste. Daar komt het conflict wanneer jij vanuit je diepste zelf weet dat je jezelf onrecht doet door over je grenzen te gaan.

Wat is dan wijsheid, waar ligt de grens; is het sjoemelen door die grenzen uit beleefdheid een beetje te verleggen? Dit verleggen lijkt eenvoudig, maar het gaat al dwars in tegen jouw gevoel en van binnen is het duidelijk: “Nee zo niet!” Luister ernaar, laat de oudere in zijn waarde, het is immers zijn mening en hoeft dus niet de jouwe te zijn of te worden. Geef de opmerkingen terug maar laat het bij de ander. De ander zal zich niet begrepen voelen, zal voelen dat je niet aan zijn kant staat, maar dat is niet anders. Bovendien sta je niet aan zijn kant en dat is wat anders als jezelf ontkennen of het gedrag van de ander bestrijden. De ander doet altijd wat hij doet vanuit zijn beste weten, evenals jij.

Laat de ander hierin, al voelt het voor jou niet goed. Maar ga er niet in mee, dit is weer een dunne scheidslijn die getrokken kan worden. Geef de ander terug wat hij beleeft, maar distantieer je met jouw gevoel ervan en weet zo is het niet voor mij. Ga niet mee, versterk of beaam niet wat er speelt maar probeer de ander in de waarde te laten. Weliswaar in de kou staan, want zijn bondgenoot, medestrijder is afgehaakt. Ja zo is het en ontken dit vervolgens niet voor de lieve vrede, geef toe dat je niet aan zijn kant staat, dat het voor jou niet zo is. Het zal in

het begin lijken alsof dit een diepe kloof van niet meer naast elkaar staan is, maar dit is niet zo. Alleen op deze manier zal de ander het kunnen aanvaarden dat jij een andere mening hebt. Met scherpe veroordelingen zal de oude mening alleen maar worden verhard. Maar wanneer jij nog een schepje boven op de mening van de ander doet, zijn wraak of actie steunt, zal die ‘oude’ mening steeds sterker worden. Juist door respect te hebben voor de mening van de ander wordt er geen strijd uitgelokt over wat er niet klopt, waar de ander onrecht is aangedaan. Door begrip te hebben dat de ander in een benarde positie zit en jij dus niet, zal de scheiding duidelijk zijn. Wat voor de een geldt, geldt niet voor de ander, dus een ander kan jou nooit vertellen wat te doen en te voelen en omgekeerd kan jij dit nooit bij een ander. Aanvankelijk zal het onaf voelen, alsof je hebt afgehaakt maar juist doordat de ander op zichzelf staat zal er in deze ruimte nagedacht, gevoeld kunnen worden. Lukt het niet in je eigen gevoel, bij jezelf te blijven dan voel je je niet gemakkelijk, niet gerespecteerd. En respect is voor elk contact een voorwaarde, als jij niet gerespecteerd wordt zal jouw behoefte aan dit contact verminderen. Houdt het dan niet vast, wend je af en laat het gaan, laat los. Als het weer aan de orde is komt het wel weer naar je toe. Zonder respect is geen enkele relatie vreugdevol en vooral voor de relatie met jezelf is dit een voorwaarde om niet in gedachten, getob en strijd te gaan. Wanneer je merkt dat dit wel gebeurt, voel van binnen waar het om gaat. Waar word je geweld aangedaan, wat is hierbij van jou en wat van de ander. Kom in de innerlijke rust tot klaarheid wat je wel wilt en toelaat en wat niet en respecteer je wel op jouw eigen manier.

16. ONTZAG

Eerbied en ontzag staan dicht bij elkaar, als je eerbied hebt, heb je ook ontzag. Als je ontzag hebt heb je ook eerbied. Eerbied staat hoger dan ontzag, ontzag wordt afgedwongen en eerbied komt van binnen uit. Ontzag heeft gezag in zich, bij ontzag is dit waardering voor het gezag. Maar teveel of te weinig gezag geeft overwaardering of minachting, eerbied blijft altijd hetzelfde en wisselt niet naar te veel of te weinig. Uit eerbied iets voor iemand doen is nooit te veel, wel als het blinde adoratie wordt. Eerbied betekent de ander serieus nemen, er is respect voor de ander in verweven. Heilige eerbied is weer een nuance anders, ook dit staat in verhouding boven ontzag. Blinde verering is nooit goed, ouders verwerven gezag en willen graag dat dit ontzag van hun kinderen voor hen is. Ontzag gebeurt ook niet zomaar van zelf; als een ouder vaak en hard genoeg zijn handen gebruikt krijgt het kind ontzag voor die handen, maar niet voor de ouder. Gezag, overwicht is iets natuurlijks, een ouder weet van de wereld en probeert dit een kind in wijsheid en ervaren bij te brengen. Dit geldt ook in werksituaties, iemand die de leiding heeft, weet wat er gebeuren moet, kan ontzag voor zijn handelen krijgen als het adequaat is. Wanneer er geen ontzag voor zijn handelen is, zal hij gezag moeten gebruiken om dit af te dwingen, want het werk moet gebeuren en daarvoor is hij verantwoordelijk. Wanneer hij dit adequaat tot stand brengt en ook andere situaties vakkundig kan begeleiden, dwingt dit uiteindelijk ontzag af. Bijna alsof het onwerkkelijk is, alles lijkt goed te gaan en hij groeit in aanzien en dus krijgt hij ontzag van zijn medewerkers. Eerbied staat hier ver van af, dit kan nooit worden afgedwongen. Hier gaat het om iets stils van binnen wat met verwondering een plek krijgt. Het geloof in Sinterklaas is zoiets op de kinderleeftijd, wat er precies gebeurt in de kinderziel is een proces dat niet eenvoudig te begrijpen is. Het kind wordt geraakt op een speciale manier bevangen, bevlogen bijna betoverd. Zelfs als het geloven voorbij is, kan het kind

later nog even weer in diep geloof wel een wortel voor het paard neerleggen. We zien dit om ons heen gebeuren en voelen ons door een diepgelovig kind bij de Sint ontroerd door de eerbied die er is. De Almachtige heeft een plaats op aarde voor het kind, er is herkenning en bewondering. Alsof het vanzelf gaat dit geloven in deze mythe, het oude weten komt naar boven en dan is er alleen eerbied. Heel hard landt het kind op aarde als het verzinsels blijken en later is er bijna alleen plaats voor ontzag, zodat het kinderhart niet weer zo pijnlijk geraakt wordt. Diepe liefde kan ook, maar echte heilige eerbied is als iets uit vervlogen tijden, iets onwaars op deze wereld. En toch weten we allemaal dat het er is, diep respect en eerbied voor de ander. Maar alsof niemand en niets helemaal te vertrouwen is in deze maatschappij wordt het maar al te vaak afgezwakt tot gezag en ontzag. En toch wanneer we vanuit de ziel de ander tegenkomen is er eigenlijk maar een manier om de ander te groeten en dat is in respect naar de ander vanuit onszelf. Want het gaat niet om gezag en ontzag afdwingen maar om respect, eerbiedigen van de ander die op dezelfde manier, net zoals jij, het beste van zijn leven probeert te maken. En dat dwingt van ons allen respect af naar de ander op zijn levenspad.

17. OVERWAARDERING

Iemand waarderen is prima, als het zo voelt. Maar vaak wordt er waardering uitgesproken die er niet is, die niet zo gevoeld wordt. Wanneer iemand afscheid neemt, worden er vaak woorden van waardering uitgesproken en met bloemen en cadeaus ondersteund wat er niet is. Waardering hoeft niet, iemand bedanken is helemaal geen waardering. Wanneer iemand zijn werk doet, goed doet of niet goed heeft gedaan hoeft hiervoor geen waardering te worden uitgesproken. De dingen die de waardering verdienen, zelf vragen worden daaronder niet verstaan.

Waardering is op zijn plaats als er iets wordt gedaan wat door de ander als een geschenk wordt ervaren, niet als een verplichting maar totaal vrijblijvend. Voor waardering hoeft ook niet terug worden gegeven, dat is nu juist de waardering waar het om gaat. Zelf zetten we daar vaak iets tegenover omdat ons ego dat vindt. Dat voor wat hoort wat idee, alsof de rekening vereffend moet worden. En waardering komt niet op de rekening, vrijblijvend als het is stroomt het door en is er of is er niet. Vooral niet als verplichting wanneer iemand zijn taak naar behoren heeft uitgevoerd als werk waar hij voor betaald wordt en met zin of tegenzin is gedaan. Woorden van waardering zijn daar niet op zijn plaats, het verrichten van een taak of werk met plezier verdient immers geen waardering. Wanneer hiervoor waardering wordt uitgesproken, alsof het iets bijzonders is dat je je taak naar behoren uitvoert, is het zaak dat er een belletje bij je gaat rinkelen. Wat is hier aan de hand, welke waardering gaat het hier over? Door het nadrukkelijk als waarding te benoemen, weet de ander dat het niet uit het hart is en een verplichting is. Echte waardering komt uit het hart, stroomt vrolijk van de een naar de ander en geeft ruimte en blijdschap.

Dat kan zijn gewoon het bloemetje van een man voor zijn vrouw omdat ze het zo fijn hebben samen, een kus of liefdevolle blik zomaar daar zit de blije verassing in.

Wanneer deze man na een week chagrijnen met een bloemetje zijn schuld aflost met woorden van waardering, is het een hele andere zaak. Waardering is er dan bij geen van beide dus hoeft dat ook niet als zodanig worden benoemd.

De ander echt zien in zijn menszijn, hierin elkaar herkennen en dit samen erkennen dat is waardering voor het leven, de ontmoeting met elkaar. Opwaarderen van waardering is al evenmin mogelijk, je waardeert iets of niet; opwaarderen is niet mogelijk want dat komt niet van binnenuit. Geld, bezittingen en dergelijke kun je opwaarderen maar dat klopt al helemaal niet. De waarde blijft hetzelfde, geld en huizen kunnen in prijs veranderen maar de waardering voor het huis, of ervan gehouden wordt is dat niet.

Wanneer de mensen elkaar leren waarderen in wie ze werkelijk zijn maar vooral wie ze zelf zijn: zichzelf waarderen vanuit hun hart, ligt het hart bij wat ze doen en voor anderen. Dan is goed doen vanzelf wat er gebeurt en kan dit de ander ontroeren als het wordt getoond.

Bij een afscheid een woord van waardering uitspreken met een welgemeende liefdevolle blik is nu juist niet wat gebruikelijk is, maar is wel waar het bij echte waardering om gaat en zou dit zou het juist wel moeten zijn als er van echte waardering sprake is!

18. VERZET

In de aard van de mens is verzet, tegenstand een natuurlijke reactie als hem iets niet zint.

Waarom zou hij er in meegaan, ertegen verzetten leidt misschien tot resultaat dat het tegenstaande niet hoeft te worden uitgevoerd. Het begint al met kinderen als ze iets niet lusten, protesteren ze en vaak gaat het dan niet door. En daar gaat hem om, het is de eigen wil, de vrije wil van de mens om te bepalen wat hij wel of niet wil, of wat hij zich wel of niet laat opdringen. Dat opdringen is nooit vrijwillig, het innerlijk blijft dan tegenstand bieden. Maar het is voor een kind niet gezond om niet alles te eten dus met overredingskracht wordt het kind ‘gedwongen’ te doen wat hij eigenlijk niet wil. Zijn tegenstand geeft hij op voor de lieve vrede en ja, soms klopt het dat het lekker is. Daardoor worden andere dingen geprobeerd die ook met overredingskracht worden aangeboden tegen de tegenstand in en het verweer, het op de eigen mening vertrouwen verdwijnt langzaam. De ‘lastige’ kinderen willen niet proberen, niet luisteren en hebben een sterke eigen wil, waarmee ouders het moeilijk hebben. Want het is gangbaar dat kinderen eten, de regels vanaf het babyvoedsel liggen vast met weinig speling en vrijheid voor het kind. Want ouders, zuigelingenzorg weten wat goed is voor het kind om te eten. En dat blijft vervolgens zo zijn hele leven, anderen bepalen wat goed is en dan wordt met name bedoeld sociaal geaccepteerd en daaraan houden de mensen in de maatschappij zich. De regels zijn bepaald, als je ziek bent maakt de dokter je beter, als je later geen werk hebt of ziek bent moet je aan bepaalde regels voldoen en krijg je geld om van te leven van de overheid. Van de wieg tot het graf verzorgd door allerlei regels, wetten, verplichtingen en er kan je niets gebeuren.

Ondanks deze bescherming en schijn van veiligheid kan er wel van alles gebeuren als een kind zijn levenspad invult en opgroeit. Elk kind heeft andere ervaringen, andere dingen te leren, geen enkel kind groeit ongeschonden op. Als volwassene kent hij het klappen van de zweep en leert dan de eigen

beperkingen accepteren of beter gezegd ermee leven. Dat betekent vaak een verdoezelen van de zwakheden en een groter maken van de mogelijkheden, wat dus telkens tot teleurstellingen leidt. Het echte zelf en verzet tegen de dingen die het zelf eigenlijk niet wil, is er nauwelijks meer. Soms lijkt het alsof alles mee zit en alles vanzelf gaat, dan is er geen tegenstand nodig. Dus komt er alleen verzet als het niet goed gaat, het niet lukt en de tegenstand ben je dan dus zelf. Om dan niet te vluchten in de veilige gedachte dat het allemaal wel mee valt en alles wel weer goed komt is een wassen neus. Het verzet dat zich voordoet steekt steeds weer de kop op tot het bekeken wordt en gehonoreerd als verzet, een tegenstand die van jezelf komt. Daarachter ligt de wens wat je wel wilt en als die wordt gehonoreerd, dan is het weer *OK*. Verzuim niet je verzet, de tegenstand van het innerlijk serieus te nemen, in het gevoel van verzet ligt de kern van wat je werkelijk wilt. Dit niet dat wel, luister ernaar met respect voor waar jij je tegen verzet, het is de moeite waard om dit verzet niet te bagatelliseren. Boodschappen uit het innerlijk, bah nee, dat wil ik niet zijn heel concreet en hoeven alleen maar te worden gehoord. Of je er iets mee doet is iets anders, maar houdt jezelf niet voor de gek. Als je werk of dingen doet waartegen je eigenlijk verzet voelt, weet dat dan. Kies ervoor om het wel of niet te doen, maar onderschat jouw verzet niet, het wijst je de weg naar wat goed voor je is al wil je dat zelf nog geen vorm geven.

19. LANKMOEDIGHEID

De dingen laten zijn zoals ze zijn lijkt alsof het je niet interesseert wat er mee gebeurt. Het is hetzelfde als de dingen op zijn beloop laten, de stroom moet zijn weg vinden. Nauw verweven hiermee is lankmoedigheid. Het woord geeft al een andere waarde aan: moed. De moed om iets te kunnen overzien, niet ingrijpen maar vanuit rust iets of iemand laten. Ook zit er vertrouwen op de goede afloop in, mildheid een rustig afwachten. Niet als terughouden, het is wel een terughouden maar minder actief betrokken. Het is meer alsof God de wereld aanschouwt en ons laat leren, in lankmoedigheid ons onze fouten laat maken en ons onze vreugde laat ervaren. De wereld en de mensen zijn in principe volmaakt, maar mogen er zijn en doen wat zij verkiezen. Niet met huiver, een soort wantrouwen maar met een vergevingsgezindheid in lankmoedigheid gaat de mens zijn gang op het levenspad. Altijd is er een mogelijkheid tot verandering, tot terugkeer of inzien waar het goede pad voor hem is. Dat gaat met veel zoeken, vallen en opstaan gepaard en de mens mag fouten maken om van te leren. De een doet dat eleganter dan de ander, de een kiest een zwaarder pad dan de ander: weer anderen gaan er voor alle zijwegen te bewandelen. Dat is dan geen tijd verdoen, maar onderzoeken en steeds weer terug gaan naar het uitgangspunt, soms niet een maar vele levens. En het is allemaal zoals het is. Als er hulp nodig is, kan dat op vraag worden geboden, maar meestal denkt de mens het allemaal zelf te kunnen of helemaal niets zelf te kunnen. Ook deze uitersten maken het leven van de mens geen eenvoudige zaak. Het is ook juist de eigen invulling, de eigen uitwerking die de meeste voldoening geeft. De eerste stapjes van een kind, het effect dat het voelt van voldoening, dit sterkt de mens om met verve zijn levenspad op te gaan en te doen wat hij denkt dat goed is. Dit kan door ouders in rust en vertrouwen worden gadegeslagen, met lankmoedigheid die een zekere geestelijke ondersteuning inhoudt.

Excessen worden gerelativeerd, ouders sluiten de ogen vaak even als er iets beter had gekund. Maar waar dit gevoel van diep vertrouwen een deuk krijgt is als het kind net even over de schreef gaat waar het maatschappelijke normen betreft. Zolang de ouders het zelf kunnen rechtvaardigen en niemand er verder mee te maken heeft is dat gemakkelijk. Maar wanneer andere menen gaan vinden dat het kind er een potje van maakt treden er tegenstrijdige belangen op. Wanneer een kind een ander kind slaat of bijt is het heel lastig om goedmoedig vol begrip te blijven, want dit kan immers niet en waar leidt het dan toe? Hier is het bij uitstek een moment om lankmoedig te zijn, al lijkt handelen en actie de meest noodzakelijke vorm. Zoals leren terugslaan, terugbijten in wanhoop probeert een ouder het kind te laten zien en voelen dat dit niet kan. Maar het kind begrijpt nog niets van zijn daad en de consequenties, want dan had hij het niet gedaan. Het ene kind doet het wel en het andere kind doet het niet, het vraagt meestal meer van de ouder dan van het kind. En zo is het, het kind heeft de ouder om hierover te waken, hem te begrijpen en te behoeden; in lankmoedigheid begeleid te worden tot hij het wel snapt. Het kind verdient respect ook als het voor de ouders en de omgeving niet te begrijpen is en zijn gedrag wordt afgekeurd. En vaak is het dat ouders voor de buitenwereld deze acties ondernemen, uit schaamte alsof ze te kort zouden schieten als ze het niet deden. Lankmoedigheid houdt ook respect in voor jezelf, hoe jij jouw reacties niet vanuit de ander maar vanuit jezelf vormgeeft.

20. MISNOEGDHEID

Geef anderen een kans als ze die verdienen. Soms lijkt het alsof je anderen niet gunt wat je zelf niet hebt. Dan voel je je zelf achteruit gezet, achter in de rij staan en kun je een ander niet gunnen wat hem toe komt. En dat is ook moeilijk, iets wat je zelf graag zou willen, bij een ander en niet bij jezelf in vervulling zien gaan.

Als je in de situatie bent is het altijd anders dan ervoor en erna. Soms heb je zelf het idee dat het geluk je toevalt: dan gebeurt het bij de ander dat hij het eigenlijk ook wel had gewild. Dit is iets anders dan jaloers zijn, het is ook niet dat je het die ander niet gunt, maar je had het zelf zo graag gewild. En dat is niet aan jou: jij kunt zelf nooit op zo'n moment zien of het beter bij jou had gepast. Achteraf kun je de dingen in breder verband zien en overzien waarom het toen niet voor jou was bedoeld, hoe graag je het ook had willen hebben.

Wat voor een ander goed is, kan jou geweldig lijken maar dat is het vaak niet voor jou. Neem het winnen van de loterij; geweldig om zoveel geld te krijgen. Maar er naar kijken is iets anders als er mee omgaan. Kleine bedragen zijn nog goed te overzien, om met plezier uit te geven. Maar als het om die enorme prijzen gaat, dan kan een normaal mens hier nauwelijks van genieten. Er zijn altijd kapers op de kust die een graantje mee proberen te pikken en oude vrienden zijn je vrienden niet vanwege je geld. Sterker nog, die kunnen weer misnoegd zijn omdat ze denken dat zij het wel hadden willen hebben. Maar dat en het hebben van zoveel geld dat jezelf niet op kunt maken, bevordert de vriendschap nooit.

Wanneer je ziet dat iemand rijk en niet gelukkiger is geworden, zie je later, achteraf dat het voor jou waarschijnlijk niet zo goed was geweest. Maar dat is achteraf en voorlopig leef je in het nu waar je graag wilt wat anderen heb en je misnoegdheid over de hele situatie zit je behoorlijk dwars; je weet dat je het die ander gunt zijn geluk, succes en je bent niet echt jaloers. Het is iets wat aan je knaagt, wat doet mij verlangen naar dit waarvan ik nog niet eerder wist dat ik dit ook wilde? Is het een oud

verdriet, verlangen dat boven komt, voel dan wat het is. Het kan met je kindertijd te maken hebben toen je nog niet begreep dat alles niet voor jou was, andere kinderen volgens jou werden voorgetrokken. Voel je je aan de kant gezet, overgeslagen weet dan hoe dit voelt en of het dat is. Want zoals je nu die oude situatie naar voren kan halen met alle dingen die erbij kwamen en het overzicht hoe dit voor jou uiteindelijk heeft uitgepakt, krijg je begrip voor de oude situatie en kun je je ermee verzoenen. Wanneer je dit gevoel van misnoegdheid onderzoekt, in je gevoel uitwerkt weet je nu ook waar het hem in zit dat jij je misnoegd voelt. Ruim het op, weet door voelen, leer van oude blessures en bezie je eigen leven met tevredenheid of kijk waar je het veranderen wilt. Want als je dat weet, kan het zijn dat jou het een of ander toevalt, omdat het een goede stap op jouw levenspad is. Leef jouw leven, zo grondig mogelijk. Laat je emoties en gevoelens je leiden naar je kracht om de dingen vorm te gaan geven zoals jij dat wilt, wat bij jou past. Dan zul je later in tevredenheid op deze misnoegdheid terugkijken en weten wat het je gebracht heeft aan inzicht en respect voor je eigen kunnen. Want jij bent de enige die jouw leven vorm geeft op jouw unieke manier, de ander doet dit op een voor hem unieke manier.

21. VERLATENHEID

Er zijn momenten dat je je van alles en iedereen verlaten kunt voelen en dat ben je dan ook.

Dat zijn die overdenkingmomenten waar het allemaal om gaat. Dat wat alleen voor jou belangrijk is, wat je ziel van je wilt: het zijn je zielsmomenten.

Ga er niet omheen, iets leuks doen als je je zo voelt. Probeer je af te vragen wat het is wat je zo down, lusteloos, zinloos doet voelen. Wat er aan schort, wat je echt voelt waar het om gaat. Vaak zijn deze momenten omkleed door een aantal tegenslagen zodat je door de bomen het bos niet meer ziet. Die tegenslagen zijn allemaal klein maar vormen samen jouw levensvreugde, jouw bos waar je met plezier in moet kunnen zijn, waar je op kan laden en uit kunt putten als je dat nodig hebt.

En dat is er dan even niet en je weet ook niet op dat moment hoe je dat nu weer voor elkaar krijgt. Diep in je weet je dat je het weet, moet kunnen, maar waar het aan schort kan je behalve die kleine dingen niet bedenken. Dat is wanneer het op voelen aankomt, hoe zit het met al deze kleine gevoelens die een grote brij van verlatenheid zijn geworden. Neem deze kleine dingen stuk voor stuk in je gedachten, in je gevoel. Voel de zwaarte of de lichtheid ervan en ga er dieper in of weet dat het niet van belang is. Als je ze allemaal gevoeld hebt, heb je weer overzicht over je eigen gevoel en zal het weer lichter worden. Bij enkele dingen zul je direct weten wat je ermee kan en andere dingen zullen nog even hun beloop moeten hebben. Geef het over, laat je gevoel zijn werk doen bij alles wat je dwars zit. Als je bij iets je verdrietig voelt, helemaal verlaten van alles en iedereen, voel het laat het er zijn: laat er je licht op schijnen dan kan het lichter worden. Alle schaduwen in ons die er zijn, evenals licht en donker bestaan, mogen in het licht: ze mogen er zijn. Ze maken jou niet beter of minder, ze zijn er gewoon. Als je ze accepteert geef je de doorstroming weer een kans. Als je ze in momenten van verlatenheid negeert, doet alsof ze er niet zijn, steken ze een volgende keer toch weer de kop op. Wees mild naar jezelf, bezie jezelf met zachtheid met

je sterke en je zwakke kanten. Je bent immers een mens en mensen mogen fouten maken, mensen mogen leren van hun fouten en groeien in dit leerproces wat het levenspad is. Je ziel geeft jou aan wanneer het weer zo'n moment is en alleen in diepe verlatenheid, wanneer je helemaal op jezelf bent teruggeworpen kunnen de dingen worden uitgewerkt, in het licht gezet.

Zo kun je echt in een leerproces aan je zwakke punten werken, door ze waar te nemen, ze echt te voelen en te zien, kun jij er iets mee doen. Door ze te accepteren, er alert op te zijn en ze bij te schaven kun je het tot sterke kanten maken. Want jij weet er immers alles van, van verlatenheid, accepteren dat je fouten en schaduwkanten hebt. Uit respect voor je zelf geef je er de aandacht aan en schuif je ze niet weg alsof ze er niet mogen zijn. Ze horen bij jou, jij mag eraan groeien: ga aan deze kostbare momenten van verlatenheid niet voorbij, juist hierdoor kun je weer met jezelf, alles en iedereen in verbinding komen.

22.GELATENHEID

De dingen komen en gaan zoals ze komen en gaan, soms kun je alleen maar gelaten afwachten wat zich aandient. Soms kun je er iets aan doen, of mee doen en dat voelt plezieriger. Dan is het iets van jou, de gelatenheid is dan verdwenen. Het is vaak gemakkelijker iets met de dingen te doen, ze als het ware naar jouw hand zetten. De dingen op zijn beloop laten kan voelen als niets doen, in plaats van het te ervaren als een activiteit die zijn beloop moet hebben. Niets doen is vooral niet er geen deel aan hebben. Maar zien hoe de dingen vorm krijgen vanuit gelatenheid is je min of meer overgeven, zij het niet van harte. Er zit een beetje in dat het je ontnomen is en dat je nu niet anders kan dan het laten gaan. En dat is precies wanneer de stroming weer mag plaatsvinden; dat is het moment waarop jij de touwtjes laat vieren en er weer inwerking van andere krachten mag plaatsvinden.

Na deze gelatenheid zul je ook verbaasd zijn over de rust die het je geeft, het er te laten zijn. Pas later merk je dan op, omdat je het losgelaten hebt, dat de dingen hun voortgang hebben gevonden zonder bemoeienis van jou. Dat kan even pijnlijk zijn voor je ego, dat het ook zonder jouw inbreng kan, maar de goede voortgang verheugt je en je bent blij met deze gang van zaken. Je weet dat je niet anders kon en het is ten goede gekeerd of de dingen zijn niet goed gegaan waar jij niet verantwoordelijk voor bent.

Wanneer je ziet dat de dingen niet gaan zoals jij denkt dat het goed is, is het tijd naar binnen te keren. Wat gaat er waarom niet goed en wat heeft het met jou te maken. Waar probeer jij tegen de stroom in te sturen en laat je de dingen niet gaan.

Wanneer je op bepaalde dingen geen actie onderneemt, ze laat voor wat ze zijn, kan het weer in de stroom komen. Dat geldt niet voor die dingen waar je hart in ligt en waarvan je van binnen weet dat het goed is dat je doet wat je doet. Wees eerlijk naar jezelf, voel wat gevoeld kan worden over deze dingen.

Neem mee wat in je opkomt, soms kunnen andere mensen ergens beter vorm aan geven dan jij. Dat betekent niet dat jij

het niet goed doet, maar de een kan dit en de ander beter dat doen. Als iedereen goed was in hetzelfde, was er geen variatie. Laat de ander dan die dingen doen en doe jij wat je vanuit je ziel wilt doen. Neem gelatenheid in acht als je voelt dat er iets niet klopt, niet gaat zoals je wilt. Even een stapje terug om later weer volop in je kracht te kunnen gaan. Dan heb je respect voor dat wat er gebeurt om je heen en laat je je gevoel spreken door niet te handelen of tegen te werken.

23. VERDIEPING

Diepte voelen in gevoelens is iets wat je van nature hebt meegekregen. Alleen is het in de loop der jaren, vaak door maatschappelijke aanpassingen, niet gebruikelijk je gevoelens te uiten. In onze cultuur zijn tranen, ijselijke gillen en kreten van verdriet niet in het openbaar gebruikelijk. Maar behalve in het openbaar zijn ze ook nauwelijks te uiten in privé sfeer. Hard schreeuwen wordt een beetje vreemd gevonden, terwijl het wel een uiting van het voelen op dat moment is: het moet er even uit en het lucht op. Wat het is, is niet belangrijk, zo wordt het gevoeld dus is het dat gevoel waar uiting aan gegeven moet worden op dat moment en op die manier. Wanneer je de behoefte hebt om te geeuwen is het gemakkelijker en meer geaccepteerd, het wordt wel als onbeleefd ervaren maar het geeft duidelijk weer waar het om gaat. Net als ontspannen in slaap vallen, dit is al iets meer onaangepast, terwijl het erg duidelijk is waar het om gaat. Vaak doen we iets, of zijn we in gezelschap waar we niets aan hebben, niet aan kunnen groeien. Uiting geven aan deze verveling is niet behoorlijk, we zijn in een overwaardering gekomen van de ander in zijn waarde laten. Bij verjaardagen is een van harte gefeliciteerd op zijn plaats en dat is dat: daar hoef je niet een hele avond gezellig over te doen. Maar wat als 'gezellig' wordt gezien, is vaak niet echt gezellig. Doorbreek dat maar eens, degene die het openbreekt doorbreekt de leegte die iedereen opvult door 'gezellig' doen. Er wordt over een onderdrukte geeuw nog goedmoedig gedaan dat het al laat is, dat je het druk hebt of dat je honger hebt. En dat laatste is maar al te waar, als de geestelijke en de lichamelijke honger niet gestild wordt gaat een mens geeuwen. Nu zijn we geneigd alleen aan eten te denken, zodat de maag zich kan vullen maar het is eigenlijk die andere honger waar het om gaat. Op de meeste verjaardagsfeestjes wordt over de dagelijkse gang van zaken gepraat en daar is niemand 'echt', van binnenuit in geïnteresseerd. Het stilt in ieder geval niet de geestelijke honger en daarbij is het vaak een hele zit om het feestje uit te

zitten. Een aantal mensen hebben zich er op het einde volledig bij neer gelegd en vaak onder invloed van drank wordt het dan reuze leuk en gezellig. Toch komt dan waar het voor mensen wel om gaat, dan kunnen er gevoelens geuit, geschreeuwd en dingen uitgebraakt worden, letterlijk en figuurlijk. Maar de echte vreugde van een feestje is dat niet, blij zijn om iemand te zien en te spreken kan niet in een grote kring worden gevierd. In een grote kring kan de aandacht alleen voor elkaar zijn als de een de ander laat in zijn verhaal dat verteld mag worden zonder bijval of andere meningen. Dat is werkelijk luisteren, de ander in zijn Zijn laten. Maar dat heet niet gezellig, dus praat iedereen maar wat over de dingen heen. In een twee gesprek kan er verdieping komen met een storende factor van de vele oren eromheen, dit bloedt dan snel dood. Wanneer je echt tot verdieping met iemand wilt komen, ga er dan voor, zet je in voor de ander, ga een echt het gesprek aan. Als je dat niet wilt blijf dan bij jezelf en houdt afstand, groet maar veins geen diepe belangstelling. Hoe is het met jou is een vraag die tegenwoordig als grap al vaak beantwoord wordt met hoeveel tijd heb je en zo is het. Wees zorgvuldig met wie je in de verdieping wilt, wees zorgvuldig met de gevoelens van een ander, wat je oproept en wat vervolgens niet volledig geuit kan worden. Alles hoeft niet met iedereen besproken te worden. Wanneer je denkt dat jouw gevoelens er niet mogen zijn zoals je het voelt, ben je niet op de goede plek. Kijk uit naar een betere plek waar jij er helemaal mag zijn en jouw contact met de ander respectvol is voor beiden.

24. GEHEIMENISSEN

Iedereen heeft zijn eigen geheimen, die stukjes in zichzelf die een ander niet hoeft te weten. Het zijn soms duistere gedachten, meestal niet, maar vaak gedachten en ideeën die niet aan het licht mogen komen. Iets van ik denk wat ik denk en ik denk er zo over en dat hoeft iemand te weten. Het is een soort vorm van ego; alsof het tegen beter weten van het zelf en de ander ingaat.

Het is ook een klein innerlijke stemmetje dat je wel beter weet, maar dit is niet de goede benaming ervoor. Je echte innerlijke stem weet, weet ook dat het niet is zoals je in het geheim denkt. Voelend denken, weten dat wat je voelt klopt met wat je denkt is ook iets anders. Geheimenissen zijn als mysteriën die onopgelost gekoesterd worden. Wanneer ze zouden worden uitgediept, of aan het licht komen zou de betekenis verdwenen zijn. En als het niet aan het licht komt blijft het iets duisters, verborgens houden wat een beetje een stiekem gevoel geeft. Wanneer het een idee is, een weten waar de wereld mee gediend is, is het geen goede zaak dit voor je te houden. Het is zaak je geheimenissen te onderzoeken, waarom je denkt zoals je denkt en waarom je denkt dat dit iets speciaals van jou is wat niet naar buiten kan komen. Als geheime gedachten waaraan je je vast houdt, maar waarvan je weet dat het niet goed voor je is dat je ze hebt.

Iedereen denkt wel eens iets waarover hij zich verbaasd dat hij het denkt, vooral bij mensen met een lichamelijke handicap komt dit naar voren. Wanneer iemand duidelijk een handicap heeft, word je er als het ware naar toe getrokken om te zien wat er niet klopt. Het is niet eens de opluchting dat je het gelukkig niet zelf hebt, maar een soort nieuwsgierigheid die je blik richt. En dan vol schaamte durf je de gehandicapte niet aan te kijken met deze nieuwsgierige blik. Dat wordt steeds gecompliceerder en je durft nauwelijks meer te denken wat je dacht, want er speelt ook medelijden mee. In deze verwarrende situatie kun je moeilijk duidelijkheid krijgen, toch is het belangrijk dat je weet wat je raakt, wat en hoe je doet en zou willen doen.

Open het leven, de wereld inkijken is iets wat je als kind vanzelfsprekend deed, als er iets vreemds was wat je zag dan zei je dat zoals: “ Die meneer heeft geen been.”

Als je groter wordt leer je dat af, het hoort niet en nu is het zover dat je schaamtevol je eigen geheim erop legt en niet weet hoe te reageren, je gevoel eerlijk te laten spreken. Een geheel van gevoelens ligt eromheen, maar dit heeft niets met jouw ware zelf te maken. Jij bent nieuwsgierig, als kind al en nu nog. Kijk als je iets ziet waar je oog naar toe trekt, maar trek je daarna niet terug naar binnen alsof het geheim is wat je denkt en voelt. Zie, kijk en groet de ander vanuit jezelf, *Namaste* ik eer je. Dan is het al *OK*, je kunt nog uit gaan leggen of overdreven behulpzaam gaan doen, maar dat is niet aan de orde. Jij doet zoals je doet vanuit je hart en je mens zijn. Eerlijkheid hierover, jouw nieuwsgierigheid mag er zijn maar dan in de vorm van belangstelling voor het wezen van de ander dus ook met zijn handicap.

Dan ken je jezelf weer in je respectvolle gedrag naar anderen en dan hoeven er geen geheime gedachten te zijn die je hinderen. Ruim je geheime gedachten op waardoor jij jezelf veroordeelt: laat vooringenomenheden varen. Jij bent goed zoals je bent, jouw gedachten zijn *OK* en als ze niet *OK* zijn dan laat je het licht erop schijnen zodat jouw gedachten jou dienen.

25. DUISTERE KANTEN

Allemaal hebben we onze schaduwkanten naast onze lieve, vrolijk, blij gedachten, hebben we allemaal ook onze sombere, depressieve negatieve kijk op onszelf en de dingen om ons heen. Het is moeilijk om zelf te begrijpen waar het door komt hoe je je voelt. Als je je sterk, blij en vreugdevol voelt maak je je daar niet zo druk over, alles gaat zoals jij wilt dat het gaat. Maar als het zich keert en je steeds de nare kant van jezelf en anderen voelt, wordt het moeilijk. Daar moet je wel vat op krijgen want dat is iets wat je niet wilt. Het liefst zou het er helemaal niet moeten zijn en als je het de eerste keer, in lichte vorm bespeurt, denk en voel je er snel overheen. Tot het zich zo duidelijk aandient dat je er wel naar moet luisteren. Dat is meestal pas wanneer deze gedachte zich in het lichaam hebben gemanifesteerd en je door een lichamelijke handicap niet meer verder kan. Het kan hoofdpijn zijn, een gebroken been of een hernia. Pas dan worden we gedwongen rust te nemen, lichamen in elk geval. Dat is dan moeilijk dit te accepteren, je erbij neer te leggen dat je het moet accepteren: je lichaam voelen is dan aan de orde. Dat is de eerste stap om weer in voelen te komen, je kunt er nu niet meer om heen en het is allemaal tamelijk onschuldig, de schade aan je lichaam is beperkt en wordt geheeld. Maar dit proces heeft ook die andere component, waar jij in deze rust toe gedwongen wordt is na te denken over wat er gebeurd is; waar ging het mis? Zelfs dan is het al prima als je weet dat je teveel hooi op je vork genomen had, je teveel dingen voor een ander deed: iets gedaan hebt waardoor dit is gebeurd. En het is niet eigen schuld dikke bult, maar wie niet horen wil moet voelen. Wanneer je eerder gevoelt, geluisterd had naar je gevoel was het niet gebeurd. Probeer maar eens een lichamen lijden, al is het een splinter of een pijnlijke nagel of kies terug te voelen. Ga naar binnen en herinner je de situatie, vaak is het nog heel helder terug te halen. Weet hoe je je voelde en kijk alsnog wat je toen anders had kunnen doen. Doe dat dan in gedachten en je voelt zelfs bij het terughalen de pijn. Weet dat je dit altijd kan doen; als je

ergens pijn hebt, steken voelt of een doffe moeheid ga in dit gevoel. Vraag je lichaam wat het betekent, waar het om gaat en voel. Voel, leer te weten wat er aan de hand is, het is niet eenvoudig, maar blijf voelen.

Als het niet direct op deze manier lukt, laat het dan gaan, dan komt het antwoord later wel opeens bij je op. Meestal als je in de herhaling die plek weer voelt, dan weet je dat is waar het om gaat. En doe er dan iets mee, stop deze kennis over jezelf niet weg als de pijn weg is. Je kunt zelfs je hele lijf langs gaan als oefening, elke plek die je 'voelt' in gedachten vragen wat het betekent en ook in gedachten door er licht op te schijnen, dit veranderen. Maar ook weten wat er moet veranderen, wat niet goed was, waar je dus niet zo mee door moet gaan op deze manier. Pijnlijke, duistere kanten verdwijnen, als je er de aandacht aan geeft, ze naar het licht brengt. Dan kun je accepteren dat dit ook een deel van jou is en er ook mag zijn. Niet alleen de vrolijke dingen, maar ook de bezinningsmomenten, de pijnlijke ervaringen maken jou tot wie je bent. En dat is *OK*, jij mag er zijn met al je kanten, andere mensen mogen er ook zijn met al hun kanten en je donkere kant verdoezelen leidt alleen tot lijden. Wees liefdevol naar jezelf, accepteer jezelf zoals je bent.

26. WETENSWAARDIGHEID

Wat je graag wilt weten, daar word je nieuwsgierig naar, te vergelijken met leergierig. Je wordt geprikkeld, vreugdevol weetgierig. Vooral als je er inspanning voor moet leveren is het te weten komen een leuke bezigheid. Het kan zijn dat je van internet, of iets uit een boek, tijdschrift opzoekt of dat je probeert de wetenschap bij een ander te halen. Uit een boek, of van internet informatie zoeken kost je enige inspanning, maar dat heb je er graag voor over. Wanneer je een ander de informatie vraagt wordt het anders, want je vraagt een dienst van de ander. Als dat binnen de werksfeer als collega, of in een winkel als klant is, is dit in een gelijkwaardige, of duidelijke verhouding: het is dan een dienst van de ander waar je om vraagt. Een boek of tijdschrift kun je kopen of lenen, of je tijd investeren om op een andere manier de voor jou relevante informatie op te zoeken. Vaak heb je geluk en zul je oplossingen tegenkomen die al eerder door andere mensen zijn opgezocht en kun je je honger bevredigen.

Wat je te weten bent gekomen is dan als het ware een weten van jou geworden, wat jij je aan kennis eigen hebt gemaakt. Heb je het aan een ander gevraagd, zul je dat altijd als zijn kennis moeten eren. Het kan plezierig zijn iets te weten te komen, maar je ego kan er al gauw mee aan de haal gaan alsof wat je hebt vergaard, jouw weten is.

Wanneer je dingen aan het opzoeken bent kun je worden gegrepen door de informatie, alsof die specifiek op jou toegesneden is. Dat je iets leest wat zo speciaal op jouw situatie van toepassing is dat het voelt alsof het voor jou is geschreven en toegankelijk wordt.

En dat is dan ook zo, het valt je toe, dat zijn de zogenaamde toevalligheden die op je pad komen, worden gebracht. Dat is wanneer je echt geraakt wordt, van binnen even een heilig gevoel krijgt, dit gaat over mij, hier gaat het over, dit heb ik precies nodig om te weten hoe het zit: hoe is het mogelijk! Het weten vervult je met vreugde, je dorst naar meer weten en zoekt vreugdevol om je heen. Vaak kom je dan ook weer

toevallig mensen tegen die met hetzelfde bezig zijn en met hen krijg je een gelijkwaardige interesse. Samen op zoek naar wat je wilt weten en er zullen altijd mensen zijn die dit weten van je kunnen bevredigen. Volg jouw pad om de dingen die voor jou van belang zijn te achterhalen om ervan te groeien en weet dat jouw pad niet die van een ander is. Volg je eigen weg hierin, laat je leiden door wat er toevallig op je pad komt en vertrouw erop dat dit voor jou is weggelegd.

Blijf nieuwsgierig, leergierig om te weten wat er voor jou van belang is. Als je niet deze interesse van binnenuit volgt dat als een vuur in je kunt branden, doof je. Sta jezelf toe de dingen te mogen ontdekken, achter vaststaande feiten jouw waarheid te zoeken, dat wat voor jou waar voelt. Voel de vreugde van de ontdekking als het is waar het voor jou om gaat, waar je warm van wordt van binnen. En blijf dit ontdekkingspad volgen, je wordt niet steeds opnieuw weer gewekt om op pad te gaan.

27.GEVOELSLEVEN

De wereld om je heen kun je op twee manieren waar nemen, vanuit je verstand of vanuit je gevoel. Het zijn twee totaal verschillende manieren die elkaar niet overlappen, dus er moet een keuze gemaakt worden. Als er bijvoorbeeld iets ergs gebeurd kun je daar rationeel tegen aankijken zoals die auto reed daar en dat gebeurde er daarna. Of je kijkt alleen vanuit gevoel hoe afschuwelijk alles is. Het is hetzelfde als objectief en subjectief de dingen bekijken. Terwijl je objectief na een ruzie niets kan waarnemen en weet wat de oorzaak is blijft er subjectief iets in de lucht hangen wat niet objectief te benoemen is. Dat is de wereld om de dingen heen, de voor de mens onzichtbare wereld die we energetisch bewustzijn noemen. Soms lukt het er delen van op te snuiven en zien mensen kleuren of voelen ze prikkelachtige gewaarwordingen. Dan is dat sensorische gedeelte iets meer ontwikkeld en kan als een opstart naar verder ontwikkeling leiden. Maar meestal is het een aantal toevalligheden, dat niet te verklaren is waardoor mensen zich realiseren dat er toch echt meer onder de zon is dan dat wat zichtbaar is. Daar wordt dan vaak het geloof aangedragen, omdat niemand geloof kan verklaren alleen als zijnde iets dat er is en daadwerkelijk zichtbaar beleden wordt. Andere geloven zijn weer onbegrijpelijk voor andersdenkenden, tot ze zich er daadwerkelijk met hun gevoel in verdiepen en de essentie begrijpen. Want begrijpen doe je niet alleen met je verstand, daar moet voelen bij komen om het te kunnen verklaren. Alleen voelen is ook wazig, bovendien verandert het gevoel sterk en snel, dus valt daar moeilijk een rationele verklaring uit te halen om duidelijk voor jezelf of naar anderen te zijn. Waar het in het gevoelsleven om gaat is dat het waarneembare een achtergrond heeft die niet ontkend kan worden. De mens is lijf en leden, vergankelijk en niet alleen hersens die verklaren hoe de dingen in elkaar steken. Het vergankelijke lijf van stoffelijke materie is vergankelijk

en de levenszin kan daar niet uit gehaald worden. Toch is er voor iedereen een levenszin, het kan zelfs alleen het leven ervaren zijn en dat weet ieder voor zich. Vaak is die levenszin niet duidelijk en dan is de mens even de weg kwijt maar gelukkig komt de levenszin weer terug, weliswaar in gewijzigde vorm en vervolgt het levenspad zich. Met de eerder opgedane ervaringen kan een poos worden gewerkt en dit allemaal op een rijtje worden gezet maar dan gebeurt er weer iets waardoor de wereld op zijn grondvesten lijkt te trillen. Ook dit wordt weer overwonnen en zo vervolgt de mens zijn levenspad, met vallen en opstaan en lerend aan ervaringen. In deze ervaringen wordt wel gevoeld, maar dat betekent voor de zakelijk, rationele mens niets want die heeft geen gevoel nodig om te leven in deze maatschappij. Toch zijn en blijven er een aantal onzekerheden waar hij orde in moet krijgen zo dat het goed blijft voelen, dat hij weet dat het *OK* is. En dat is een sprankje van het gevoelsleven wat er is in elke mens, vaak ontkent maar dat is de bron. Dat de mens weet, voelt dat het *OK* is; dat is de oorsprong. De goddelijke oorsprong, want hoe je het doet, wendt of keert het leven wordt vanuit een goddelijke oorsprong geleefd, dat is het begin en het einde van het leven op aarde. Ieder mens vult dat voor zichzelf in, die vrijheid is er voor elk individu. Wat de mens doet en wat hij voelt is persoonlijk en nooit door een ander te beoordelen, het zijn altijd zijn eigen gevoelens. Zolang hij deze gevoelens bij zichzelf houdt en de ander zijn gevoelens laat, kan het leven geleefd worden zoals bedoeld: in vrijheid met respect voor de gevoelens van zichzelf en de ander.

27. VERHOUDINGSGEWIJS

Welke verhouding de ene mens ten opzichte van de andere heeft is ingewikkeld.

In kaste-systemen ligt het vast; de een hoort geen contact te hebben met de andere; mensen hebben dit zo bedacht en het bestaat al eeuwen zo.

Dit lijkt vergezocht vanuit het westerse standpunt bekeken, maar ook hier is de slavernij iets wat aan de orde is en was. Maatschappelijke omgangsvormen moeten de orde bepalen zodat er een bepaalde groep het voor het zeggen heeft om het overzicht te behouden. Dit geldt voor alle religieuze, staatsrechterlijke en gezinsvormen. Al lijkt het laatste niet meer zozeer aan de orde, toch is het hier waar het allemaal begint.

Als een ouder wil dat een kind zich gedraagt, komen hierop sancties te staan. In het ene gezin zal dit gemoedelijker toegaan dan in het andere gezin, maar in wezen komt het op hetzelfde neer. Een kind moet zich kunnen gedragen in de maatschappij; bij vriendjes, op school in het zwembad enzovoorts. Hij zal moeten leren hoe het werkt, tenminste zoals zijn ouders denken dat het werkt, zoals het voor hen werkt. Dat is een heel proces van aanpassen en de eigen waarheid leren onderdrukken, later zullen deze waarheden weer naar boven komen en gerespecteerd kunnen worden. Ouders ervaren zelf ook hun gedrag bij het opvoeden van hun kinderen, automatisch leren ze hen wat ze zelf ook zo hebben geleerd en vaak bezig zijn dit weer af te leren. Zomaar gezag aanvaarden is voor een kind gewoon, door schade en schande leren ouders dat ze op hun eigen waarheid en wijsheid moeten vertrouwen. Maar meestal zijn ze nog niet zover wanneer ze hun kinderen opvoeden, deze wijsheid komt meestal pas ver na de jong volwassenheid.

Verhoudingen liggen nooit vast ook niet in het gewone leven: heb je als kind een relatie van gezag met je ouders, als opgroeiende puber wil je daar juist weer niets van weten. Pas als je tot wasdom bent gekomen, je eigen waarden weet in plaats van te schoppen tegen andermans waarden, dan bepaal je je eigen leven. Dan is het bijna vanzelfsprekend dat de dingen

die goed voor je hebben gevoeld en van waaruit jij de wereld bekijkt, dat je die doorgeeft aan je kinderen. Eer deze kinderen weer pubers zijn en de verhoudingen aanvechten, kom je zelf in een ander proces van verhoudingen terecht. Als jong volwassene kun je de wijsheid van de ouderen, je ouders nog wel accepteren, maar dat verandert gaandeweg. Als ouders ouder worden komen zij in een proces van het einde van het leven dichterbij te zien komen. Dit is in deze maatschappij moeilijk te vatten, alles waar je voor gewerkt hebt los te moeten laten. Dit proces staat haaks op het feit dat de volwassenen wel in het leven staan, hun plaats in de maatschappij willen veroveren. Toch is het in beide gevallen het ego dat de verhoudingen leidt; het willen vasthouden van het leven en bezittingen en het veroveren van het leven en bezittingen. Dat botst altijd als er geen wijsheid zou zijn; dat op de momenten dat het nodig is de een of de ander kan overzien dat het allemaal hetzelfde is. Dat wij allemaal mensen zijn die het leven zo goed mogelijk proberen te leven. Dit is in een kaste-systeem is nog moeilijker te overzien, zeker als er sprake van onderdrukking is, de onderlinge verhoudingen zijn er zo duidelijk dat een opstand hiertegen te rechtvaardigen is. Maar wanneer beide partijen proberen los van de hun ingegoten verhoudingen proberen het standpunt van de ander te erkennen en ernaar te handelen in redelijkheid zal dit lukken. Want mensen zijn allemaal vergankelijk en niets of niemand heeft het eeuwige leven.

29.PASKLAARHEID

Soms lijken de dingen helemaal voor jou op maat gemaakt en voor je neus neergelegd.

Je kunt er alleen maar verbaasd, verheugd naar kijken en weten dat het er al lag en je het nooit hebt opgemerkt. Dat is wanneer je bewustzijn zich opent, je los hebt kunnen laten wat je vasthield. Pas dan kan er plaats komen voor nieuwe dingen die je nodig hebt om verder te gaan. Wanneer je nog in een stramien denkt waar datgene niet in past, zie je het niet eens. Je opmerkingsgave is zo beperkt dat je alleen ziet wat in je kraam op dat moment te pas komt een doordat hetgeen wat daar niet bij hoort geen relevantie heeft, merk je het niet eens op.

Dit is ook waarom getuigen bij een ongeluk allemaal hun eigen verhaal hebben, ze hebben het vanuit hun perspectief opgemerkt. Dat kan voor de een eerder zijn, hij was toevallig wakker en alert aanwezig: een ander kan zijn gedachten helemaal ergens anders zijn geweest en is er later pas werkelijk bij geweest. Een derde kan zo in gedachten verzonken zijn geweest dat het gebeurde flauwtjes bewust aan hem voorbij is gegaan. Deze totaal verschillende belevingen zijn allemaal waar waargenomen door de personen in kwestie. Maar een niet alert, of niet bewust bij de actie betrokken bewustzijn ziet de dingen niet of anders; zoals het zich aan hem voordoet. En dat is zijn waarheid, de waarheid die bij hem past. Er is nooit van iets een waarheid, er zijn altijd verschillende kanten en hoeken van waaruit je iets beoordeeld. Door die hoek van waaruit jij kijkt ziet het er nu eenmaal anders uit. De auto die zomaar opeens stopt zodat er een andere auto op botst: het lijkt heel reëel dit te veroordelen zonder oorzaak of richting aangeven. Maar als jij er toevallig zicht op hebt dat er een kind onverwacht oversteekt waarvoor die auto moet stoppen, is het een heel ander verhaal. Dan kan de bestuurder die op de andere auto botst opeens een roekeloze rijder worden die niet op het verkeer voor hem let.

Wat de een ziet, ziet de ander niet, zo is het nu eenmaal geregeld, anders zou iedereen hetzelfde zien en gaan doen.

Juist door de diversiteit van dingen kunnen mensen dingen doen die bij hem passen, waar hij aan kan leren. Vaak liggen ze pasklaar voor zijn neus om uitgewerkt te worden, maar als je het niet ziet loop je er aan voorbij. Soms ook nog met een verongelijkte gedachte, waarom er voor jou niets weggelegd lijkt.

Neem waar, probeer alert te blijven en je af te vragen waarom de dingen zijn zoals ze zijn; want alles om je heen dient en is je tot nut. Wanneer iets verdwijnt en je het niet begrijpt vraag in jezelf waar dit voor is. Als je vindt dat dingen niet bij je passen, vraag jezelf af wat er wel zou passen en vaak begrijp je dan dat de dingen die om je heen zijn wel bij je passen. Word je bewust hoe je jouw wereld, jouw levenspad invult. Wil je iets anders ga dan voelen wat dat zou moeten zijn, hoe het bij jou zou passen en wat je daar voor nodig hebt. Dat is geen dromen maar je wereld pasklaar maken. Wanneer je weet wat je wilt, wat jou dient kun je in je wakkere bewustzijn waar gaan nemen dat het er al is, dat je het alleen maar hoeft te zien. Dat jij het alleen maar hoeft te pakken, hoeft aan te trekken, letterlijk en figuurlijk en dat je wordt wie je wilt worden om te zijn wie je bent.

30.OVERZIEN

Om wat er in je leven gebeurt te kunnen overzien zou je het overzicht moeten hebben van je hele leven en ervoor. Dan zou je het overzicht hebben wat je intenties voor dit leven waren; wat de opdracht is die jij je hebt gesteld. Wat je wilt leren in dit leven is een heel persoonlijke opdracht. Niemand kan die zo begrijpen dan jij. Je voelt het soms als je weet: “Dit moet ik doen!” een gevoel dat zo uit je binnenste komt en jezelf niet kunt verklaren. Anderen om je heen zullen vaak verbaad zijn hoe jij opeens kordaat ‘weet’ wat je te doen staat. Dat is wanneer je je opdracht her-innert; wanneer je voelt dat iets verder gaat dan wat jijzelf op dat moment zou kunnen hebben bedacht.

Dit past in het plan dat jij voor jezelf had, maar zonder overzicht, inzien weet je het dus van binnen. Om je opdracht zuiver uit te kunnen werken zijn alle aspecten ervan niet overzichtelijk voor je, ze ontvouwen zich als het ware op je levenspad. En als het raakt waar het eigenlijk om gaat dan weet je dat dit het juiste voor je is. Dat zou het niet geweest zijn als je van tevoren had geweten, wat er allemaal gebeuren moest en op welke manier het uitgevoerd moest worden. Het gaat niet om de verrassing maar om het ervaren, het ervaren van het leven zelf. Als je het allemaal al wist, hoefde je niet te leren en juist door het leren rijp je en groei je aan het leven zelf. Dan zou het een alwetend, saai afdraaien van het leven worden en zou je je niet kunnen laten inspireren om ervan te maken wat uit jouw bezieling voortkomt. Want dat is waar het hart er vorm aan geeft, wanneer jij vanuit je hart, vanuit liefde de dingen in je leven vorm geeft. Dan stijgt het boven aardse dimensies uit en kun je er geestelijk waarde aan toekennen. Werkelijke inspiratie toelaten vereist een enorme betrokkenheid bij het neerzetten wat in de wereld vorm moet krijgen. En het goddelijke aspect kan er dan aan worden toegevoegd als de kroon op het werk en jij weet dan dat dat het is waar het werkelijk om draait. Dat alle werk bijna beloond is door deze extra invulling erbij. Dat is wanneer je stralend

tevreden terug kijkt op het gedane werk; het kan zijn dat je door een glimlach van de ander je beloning voelt, of dat je je na afronding van een klus bijzonder tevreden voelt, maar het kan ook zijn dat je een woord toevoegt aan een zin zodat die helemaal klopt. Zo is het ook wanneer je opeens een woord of een betekenis geeft aan iets wat jij of de ander beleeft; alsof het woord naar je toekomt. Vooraf had je zelf deze betekenis niet eens aan dat woord gegeven, maar door het gebruik dat je als het ware gegeven wordt, krijgt het woord die speciale betekenis.

Wanneer je alles zou overzien, zou het wonder van de ontdekking, en de blijdschap er niet zijn die nu juist de franje aan een gebeurtenis geeft. Het zelf ontdekken, de blijdschap in jezelf ervaren, de vreugde voelen van geïnspireerd worden, dat maakt het leven rijk. Daar staan ook weer de moeilijke momenten tegenover, het moeten ervaren van pijn, droefenis en lijden. Mar ook daarin kan vreugde worden ervaren. Door te accepteren, werkelijk te aanvaarden wat er voor jou te lijden is, kun jij in dit lijden veel ontdekken. De pijn bij jezelf laat je inzien dat anderen deze pijn ook ervaren en dan ‘weet’ ook jij wat het is en kun je anderen erna tot steun zijn. Je zult daarna respect voor de pijn van een ander hebben op een veel dieper doorleefd niveau. En ook dat kan alleen door ervaren en niet door van tevoren weten dat het wel weer overgaat of zal wennen. Juist door die diepte en die overstijgende vreugde het leven te leven zul je je levenspad bewandelen en groeien naar het invullen van jouw levensopdracht.

31. INWERKING

De dingen zijn soms anders als je in het begin dacht. Je eerste indruk is meestal wel de goede maar heel soms ook niet en dat is verwarrend. Het is soms moeilijk om door uiterlijke schijn of gedragingen heen te kijken. Dan word je op het verkeerde been gezet en oordeel je terwijl je binnen in je al twijfel voelt. Dan kan juist de zekerheid dat je eerste oordeel meestal het beste is, aan het twijfelen komen. En dat is maar goed ook, alles kan veranderen, jijzelf, je juiste oordeel, alles mag veranderen. Zo gauw iets vastligt, wordt het onvermurwbaar en staat de ontwikkeling stil. Jouw eerste indruk, oordeel, hoort daar ook bij. Wees nooit te trots om je oordeel te herzien, iedereen kan zich vergissen waarom jij niet? Want dan is je ego al de baas over jouw meestal goede inschatting, alsof het iets verworvens is. Wanneer je voelt dat je iets niet los kunt laten, dat je bijvoorbeeld vast zit in je oordeel dan is je ego daar aan het werk. Jij weet het toch altijd prima, vaar maar op jezelf en dat is dan de ego-jij die alles zo goed weet en kan. Daar gaat het vaak mis, alles is namelijk aan verandering onderhevig, dus ook alles wat jij je eigen gemaakt hebt. En pas wanneer je achteraf kunt zien wat die verandering je gebracht heeft, een beter gefundeerd onderscheidingsvermogen ben je blij dat je het 'oude' hebt losgelaten. Dat is altijd een heel proces, wat je dient koester je en daar hecht je aan. Als je in de loop der tijd geleerd hebt op je eigen oordeel te vertrouwen dient het je, maar dit verandert weer en heeft je gediend. Niets blijft zoals het is, de stroom gaat verder en jij mag leren groeien en groeien is steeds weer loslaten. Het een laten gaan om er een verdere nuancering en verdieping aan te geven die je dan weer in die periode van je leven dient. Dan mag de persoon die jij kon inschatten groeien in anderszijn, geaccepteerd worden door jou in zijn groeien. Later zul je vaak zien dat de ander is veranderd, maar weet dat jij door deze inwerking die je jezelf moet blijven toestaan, ook blijft groeien. En groeien kan niet als het vaststaat, zo is het, zo zie ik dat, zo doe ik dat. Dan staat het stil en kan er niets meer bij omdat het star de ruimte in

beslag neemt. Als het weer gaat bewegen, als je merkt dat de dingen toch weer anders zijn als jij al die tijd had gedacht, na je verworven inzicht, kan er een oud gedeelte aan starheid verdwijnen. Dit zal al snel door nieuwe inzichten worden opgevuld, die als het ware in die ruimte springen met flitsende energie die weer kan stromen. Wanneer je bespeurt dat je vasthoudt aan iets wat je zeker weet, keer in jezelf. Wat gebeurt hier, het is toch zoals het is, waarom voelt het dan niet meer alsof het het juiste is? Luister naar het antwoord van je innerlijke stem, voel wat er veranderd kan worden, blijf open in je gevoel. Want vaak is het wel zo zoals je dacht, maar is er iets bij gekomen, veranderd en daarin moet je mee kunnen: dat geeft je twijfelen aan je gevoel, aan je zekerheid. Wees alert op deze kleine signalen, twijfels, onzekerheden geef ze de aandacht, de ruimte laat op je inwerken. Soms kun je ook gesterkt worden in je gevoel van zeker weten, soms niet en dan is het tijd er iets mee te gaan doen. Want stilstand is achteruitgang en daar is niemand vooral jijzelf niet bij gebaat. Je bent om je levenspad in te vullen, te groeien in wat je wilt uitwerken en teruggang of stilstand is daarin geen optie.

32.ACHTERLIJK

De norm die bestaat over wat goed, normaal en achtergebleven is, deugt niet. Elk schepsel heeft zijn eigen ontwikkeling, in het dierenrijk is dit heel duidelijk. Het ene dier is groot, de ander klein en de rest zit ertussen in. Het kleinste dier is niet minder waard, het verzorgt in het dierenrijk een belangrijke taak al is het alleen om als voedsel voor de grotere dieren te dienen. Het grotere dier is verder in ontwikkeling, in organen en vermogens maar dat betekent niet dat het meer waard is. Ook niet dat het beter is dan de lagere ontwikkelde soorten, want hij weet dat hij er van afhankelijk is. De vogels pikken het ongedierte uit de vacht van de grotere dieren, zonder deze vogels zou hun bestaan bedreigd zijn. Dus zijn ze afhankelijk van het bestaan van de andere diersoorten voor hun eten en verzorging. De rol van de lagere diersoorten zou dus als dienend uitgelegd kunnen worden en zo is het ook. De ene soort mag zich ontwikkelen ten koste van de ander, met goedvinden van de ander. Dat is de regel en er is sprake van waardering en dankbaarheid van nature.

De mens daarentegen heeft zich ontwikkeld en denkt dat hij ten koste van de lagere soorten, het dier zowel als de lagere ontwikkelde mens nu mag gebruiken wat hem goeddunkt. Dat gebruiken is vaak misbruiken, dat betekent niet met respect naar de andere soorten. Wat hij nodig heeft of zelf niet nodig heeft maar uit winstbejag voor meer aanzien denkt dat hij het nodig heeft. Wanneer niet met respect voor het eigene van mens en dier wordt omgegaan, zijn de verhoudingen verstoord. Werd het paard vroeger gebruikt om op het land te helpen, de zogenaamde behulpzame paardenkrachten, nu is de verhouding zoek. Of er wordt gegokt op een race- baan, waarvoor de paarden overgeactiveerd worden of het zijn plezierdingen geworden. Dit is niet het geval wanneer er liefdevol met hen omgegaan wordt, zoals bereden worden en liefdevol verzorgd. Het verschil tussen gebruik maken van en misbruik maken om, is duidelijk in te voelen. Over het andere misbruiken van dieren in legbatterijen en dergelijke hoeft hier niet eens te worden

ingegaan. Maar wat mensen elkaar aandoen is hiermee te vergelijken, de slavernij was een voorbeeld. Maar in wezen is er niet veel veranderd, het heet geen slavernij maar het te harde werken van de donkere mensen, de onderwaardering is nog lang niet voorbij. Dit geldt vooral niet alleen voor Afrika, daar is de situatie ten hemel schreiend in een wereld die zich geciviliseerd noemt. De oogkleppen van de financiële belangen zijn zo vakkundig opgezet, dat bijna niemand nog kan overzien waar te beginnen in gelijkwaardigheid. Want daar gaat het om, de een ontwikkelt zich aan de ander, niet ten koste van de ander. En van binnen weet iedereen de grens, waar is het liefdevol gebruik met respect voor de ander en waar is het uitbuiten en misbruik maken. De vogel die uit de vacht het ongedierte pikt van een groter dier, dat is zoals het hoort en moet zijn. Dan is het samen de wereld op een hoger plan brengen, de ontwikkeling stimuleren op weg naar een betere wereld. De mens zou een voorbeeld aan het dierenrijk kunnen nemen en zich niet met zogenaamde afschuw afwenden als een hoger ontwikkeld dier een ander dier als eten gebruikt. Dat is de natuur, iedereen moet leven en eten hoort daarbij. Mensen eten te geciviliseerd vlees, het dier is er niet eens meer in te herkennen. Een karbonade of biefstuk lijkt niet eens meer van een varken of koe te komen. Maar dat geeft niemand de vrijheid met deze dieren te experimenteren uit winstbejag; de totale mensheid is hier uiteindelijk de dupe van. Alle bestrijdingsmiddelen, hormonen, kunstmestresten komen uiteindelijk bij de mens terecht die hier ziek van wordt. Dus uiteindelijk graaft de mens zijn eigen graf door het misbruik uit winstbejag. De wereld is er om tesamen in te leven en niet om door een kleine groep, de zogenaamde elite te misvormen. Dat is pas achterlijk gedrag, niet overzien welke schade er wordt aangericht op lange termijn. De minder ontwikkelde mens onderwaarderen, is hier een vorm van over het paard getilde intelligentie: verkeerd gebruiken van vermogens in de ontwikkeling van de mensheid in de wereld.

33. VERLOSSING

Om ons van het kwade te verlossen is een onmogelijke opgave. Daarvoor kun je werken, bidden en dienstbaar zijn zoveel je wilt, maar het zal je niet lukken. Op aarde zijn altijd de twee tegenpolen werkzaam die elkaar in evenwicht houden, yin en yang, licht en donker, snel en langzaam, goed en kwaad. Het een kan zonder het ander er niet zijn, je kunt geen licht ervaren als je de duisternis niet hebt gekend. Je kunt alleen uit de duisternis komen als je naar het licht wilt. Pas dan kun je het licht ervaren, voordien is licht een gegevenheid die niet als licht wordt gewaardeerd. Dat elke dag de zon opkomt, lijkt een gegevenheid en nu in deze beschaving is het bijna vreemd dat de Egyptenaren elke dag in de zonsopkomst een wonder zagen. Toch is het een wonder dat alles gaat zoals het gaat. Dat er teveel wetmatigheden aan ontleend zijn is weer het omgekeerde, een doorschieten in alles willen verklaren waarom het is zoals het is en dus wetenschappelijk te verklaren is. Alsof een wetenschappelijk verklaring de pijn verzacht bij natuurrampen. Het is wel een afweermogelijkheid om niet teveel in het gevoel te schieten door het wetenschappelijk te verklaren. Wanneer de mensheid bij elke aardbeving zou blijven steken in het verdriet, het onvermijdelijke lijden wat de aarde teweeg kan brengen, zou het een puinhoop worden en blijven. Niemand zou nog met dit afschuwelijke gegeven, de niet in menselijk begrip te bevatten zin van het gebeurde overweg kunnen als het verstand het niet overneemt op dat moment. En dat is tegelijkertijd ook de verlossing uit het onbegrijpelijke lijden, de mens kan iets doen in dit lijden. Een betere wereld maken, door steviger huizen, dammen of dijken te bouwen. In tijden van lijden is de mens aangewezen op de ander en kunnen er bijzondere krachten worden aangesproken. Het verdriet bindt de mensen onderling en vanuit het verdriet komt de kracht om uit het dal omhoog te klimmen. Zo is het een gaan en komen van tegengestelde dingen, zo ontwikkelt de wereld en de mens zich. Verenigd in gezamenlijk weten dat er nooit meer een oorlog moet komen, terwijl er gewoon oorlogen

zijn is daar weer bijna een parodie op. Maar een oorlog, terreuraanslag ver van het eigen land voelt niet als oorlog, je moet er geweest zijn om het te voelen. En ver weg voelt het anders, dan kun je geld geven of denken dat je met vrede bezig bent. Het is een ingewikkelde zaak, als alle mensen zouden begrijpen hoe alles werkelijk is en moet worden uitgewerkt, zouden ze moedeloos worden. Waar te beginnen, wat leidt ons tot verlossing van alle nare dingen op de aarde. Gelukkig kan er in een mensenleven een heleboel worden uitgewerkt, maar het leed is nog steeds niet uitgeroeid. Er worden nog dagelijks mensen min of meer gekruisigd, door anderen veroordeeld, voor straf verminkt, in oorlogen gedood. De verlossing is nog niet nabij, maar wanneer alle mensen waarvan jij er een heel belangrijke bent, het goede zouden doen, is het op de goede weg. In wezen zijn jullie allemaal goed, het is alleen vaak moeilijk om alleen het goede te doen. En wat het goede is, is elke keer en voor iedereen anders. Opkomen voor je recht, strijden voor de goede zaak kan ook het goede zijn voor jou. Alleen jij weet in jouw hart wat het goede is voor jou om te doen. Een ander kan iets anders vinden, maar jij vindt de verlossing alleen in jezelf in jouw zuivere weten van goed en kwaad. Vaar op jezelf, zet je eigen koers uit hoe jij je leven in wilt vullen, doe nooit concessies aan jouw innerlijk weten. Leef in liefdevol respect voor anderen en jezelf en je bent je eigen verlosser.

