

## DEEL 1

Sinds vorig jaar ontvang ik van Maria  
Magdalena boodschappen die ik op schrift heb  
gesteld.

Maart 2005, voor vragen of reacties

[mariandieterman@hotmail.com](mailto:mariandieterman@hotmail.com)

MARIA MAGDALENA

33

BOODSCHAPPEN

## INHOUD

1. Liefde
2. Wees liefde
3. Effect van liefde
4. Liefde vreugde en respect
5. Rechtvaardiging
6. Liefdevolle kracht
7. Liefdevolle acceptatie
8. Vredigheid
9. Oprechtheid
10. Afstemming
11. Afstemming voor de vorm
12. Aansturing
13. Overgave
14. De eigen kracht
15. Leren voelen
16. Dubbele kracht
17. Hulp vragen
18. Je unieke persoonlijkheid
19. Liefdevolle energie
20. Wiel van beweging
21. Intentie telt
22. Vertrouwen
23. Je zielsopdracht
24. Terughoudendheid
25. Veranderend in stroming blijven
26. Opnieuw in je kracht
27. Alles in het licht zetten
28. Aardse vreugde
29. Aardse perfectie
30. Vertrouwen op je gevoel
31. Voelen in jezelf
32. Eer de ander en jezelf
33. Leef in vreugde

## **1. LIEFDE**

Wees in de vrede van jezelf, van Christus ... het maakt niet uit. Dan is er liefde die in jou is, je omringt en alles om je heen liefde laat zijn. Dan voel je liefde, spreek je liefde en ben je liefde alom.

Geef je over aan de liefdesstroom die vrede, geluk en wijsheid is.

Bezin in jezelf, liefde is dat wat ik spreek, doe en voel? Altijd en overal, dat is de weg die je te gaan hebt. Alle andere dingen mogen wegstromen, ze zijn geweest en dienen je niet meer; zijn niet belangrijk meer.

Of je nu wel of niet altijd liefde geweest bent is niet van belang. Wel of je altijd liefde zult zijn, vanuit liefde zult handelen. En als daar eens een misser is, maak je daarover niet druk. Je leeft in een mensenwereld op aarde, je bent van nature passie en hartstocht en dan is er wel eens een misser. So what, geen mens is volmaakt, jij ook niet.

Maar remember wees liefde... altijd, spreek liefde en handel vanuit liefde.

## **2. WEES LIEFDE**

Wees altijd en overal liefde, leer te beschouwen over de dingen die gebeuren. Waar en hoe je deze in liefde kunt interpreteren. Wat is goed voor mij om te doen of niet te doen in liefde; liefdevol naar alles en iedereen om je heen.

Ach zo voelt het voor de ander, voor mij voelt het zo dan is in liefde dit het goede antwoord of de goede actie of de goede houding.

Weet dat iedereen op zijn goede manier, passend bij hem het leven leeft.

Wees respectvol, liefdevol en vreugdevol naar de ander en ga in de liefdeskracht om jouw liefdevolle zijn te laten zien.

### 3. EFFECT VAN LIEFDE

Kijk om je heen, voel wat het is om jouw liefdevolle kracht neer te zetten. In begrip en acceptatie naar de ander, anderen en alles voelt goed. Alles keert zich ten goede. Wanneer jij begrip toont en de ander dat kan duidelijk maken, heeft dit effect. Je kent jouw kracht, onderschat het niet zowel de positieve als de negatieve invloed hiervan. Dit laatste als bijvoorbeeld ongeduld in een wachtrij, onbegrip als treinen te laat zijn; wees altijd liefdevol. De dingen die dan tegenzitten krijgen de helft van hun negatieve waarde. Je kunt door liefdevolle acceptatie het zelfs in positieve ervaringen laten gaan zoals door een goedlachs grapje of steuntje in de rug. Laat ook dit bij de ander, deze moet het voelen en accepteren hoe jouw liefdevolheid er is.

Dit geeft een accepterende vreugdevolle stroming door die doorgaat versterkt en zich uitbreidt als een kring in het water. Wij zijn nu met steeds meer die dit effect kunnen bewerkstelligen. En door deze liefdevolle acceptatie van wat is zoals het is (sommige dingen gaan gewoon wel eens mis) kan dit een voorbeeld zijn voor alle anderen die eraan deel hebben. En dan komen we in die betere wereld waarin iedereen mag zijn en leven zoals hij of zij dat wil.

Acceptatie in liefdevol vertrouwen naar elkaar dat is waar het om gaat. Ik eer jou, zie mij zo is

het voor mij. Ik ben in liefde en tot in de eeuwen der eeuwen *AMEN*

#### **4. LIEFDE, VREUGDE EN RESPECT**

Wees trouw aan jezelf, jouw gedachten en jouw willen. Eis voor jezelf op wat je aan anderen moet geven. Respect, liefde en vreugde. In deze kracht voor jezelf ligt alles: alles wat er in de wereld neergezet, of veranderd moet worden heeft hiermee te maken. Doorzie wanneer iets niets respectvol, vreugdevol of liefdevol is en distantieer je er dan van. Niet je ermee bemoeien of kritiek op deze (inter) actie geven van binnen of van buiten. Ook dit in liefde en licht laten zijn, maar wend je af. Het werkt vervuilend, zoals ook als de steen in het water. Maar realiseer je vooral wanneer je niet respectvol, vreugdevol en liefdevol naar jezelf bent. Daar ligt het begin van alle naastenliefde. In jezelf, in jouw gedachten, woordkeus en gedrag. Wees een voorbeeld van liefdevolheid, vreugde en respect naar jezelf. Goed voorbeeld doet goed volgen; verbeter de wereld begin bij jezelf. Wat je jezelf niet toewenst, wens dat ook een ander niet toe en omgekeerd. Gun jezelf alles wat nodig is om in vreugde en liefde respectvol naar jezelf te zijn. Trouw aan jezelf, je medemensen in deze drie eigenschappen. Bekijk alles door de bril van respect, vreugde en liefde en de wereld zal er voor jou anders uitzien. Het effect zal zich verspreiden, telkens weer, meer en meer.

## **5. RECHTVAARDIGING**

Wees sterk en krachtig in rechtvaardige liefde voor jezelf en anderen. Deze kracht is nodig op de wereld voor alle uitwassen en twijfelgevallen waar het geen liefde is. Bestrijden van corruptie of duistere zaken kan alleen opgehelderd worden door er liefdevol licht en kracht op te zetten.

De onrechtvaardige zaken te benoemen als vraag zoals: is dat zo? , klopt dat?

En dat is al voldoende om de rechtvaardigheid zijn werk te laten doen. Niemand hoeft te veroordelen, ieder oordeelt over zichzelf: de eigen rechtvaardiging is waar het om gaat.

Of het nu een president is die zichzelf ter verantwoording roept of jijzelf: is dat zo? klopt dat? Dit zijn de vragen die gesteld moeten worden voor het antwoord.

Jezelf overbluffen met een ja wat er niet is, werkt niet! Jezelf dan verontschuldigen, niet serieus nemen gaat een poosje goed maar wrekt zich later.

Niemand hoeft een ander te beoordelen in goed of fout; iedereen zal dit voor zichzelf moeten doen. Pas dan kan de juiste levenshouding via een zuiver en schoon geweten er zijn, zal wat gedaan moet worden gebeuren.

Wij steunen je graag om in de rechtvaardige liefdevolle kracht steeds de vraag te stellen: is dat zo? klopt dat? In deze vraag de ander terughoudend zijn eigen klus te laten doen. Niet

het antwoord geven, zelfontdekking, zelfheling mogelijk maken door de eigen krachten aan te spreken.

## **6. LIEFDEVOLLE KRACHT**

Graag geef ik wat ik te zeggen heb door zodat het op aarde vorm kan krijgen, geleefd en beleefd kan worden. Als een voedende kracht die goed is voor alle mensen om ze sterk en liefdevol te maken.

Het aardse leven kent veel voetangels, jullie aardse natuur geeft veel beperkingen. Wanneer onze inwerking daarbij komt verloopt alles veel gemakkelijker, liefdevoller en sterker... Voel deze kracht maar eens door je heen stromen en weet dat je altijd in deze kracht kunt gaan.

Misbruik is niet mogelijk want deze kracht is voor iedereen alleen liefdevol en wordt altijd herkend als de kracht/liefde waar het echt om gaat. Probeer te voelen wanneer je deze kracht/liefde nodig hebt en wanneer je eruit schiet pak het opnieuw op. Jullie mogen leren, leren en nog eens leren. Daarvoor zijn jullie op aarde om te leven, beleven, inleven en incarneren in het goede. Dan gaat de liefde steeds meer over de wereld in harmonie stromen en zullen mensen beseffen als het niet het goede is.

Als je niet weet hoe zuivere liefde, het goede voelt, kan je ook moeilijk voor het goede kiezen. Dan lijkt het alsof het tegen je materiële zelf, het ego-denken ingaat. Vaak heeft dat dan met andere gelijksoortige zielsverbindingen op aarde te maken van niet weten wat die echte liefdeskracht is. Het juiste doen, vooral voor

jezelf leert je steeds sterker in een liefdevolle kracht op de wereld zijn en dat is waar het uiteindelijk om gaat. Alles draait om de liefde, dit is een toverkracht waardoor alles gaat stromen en vreugdevol wordt.

Geef jullie hieraan over en maak er veel gebruik van.



## 7. LIEFDEVOLLE ACCEPTATIE

Zie jezelf niet als onbeduidend, als een klein radertje in het grote geheel tussen alle mensen. Je kracht kan bergen doorstralen en dus ook mensen. Het gaat niet zozeer om helpen maar om een ander bewustzijn, een snellere liefdevollere trilling.

Nu is het de sterkste, slimste is de baas, heerser door het aftroeven van minder gebekte/ bijdehante mensen.

Zo is het dus niet op zielsniveau, juist de ruimte, de eigenwaarde van het menszijn is het belangrijkste. Daarvandaan kan alleen maar de liefde stromen, nooit vanuit ego-bewustzijn. Voorbij het ego is de warmte, de echte warme liefdevolle kracht van binnenuit, de ander 'zien' in zijn zijn.

Door liefdevolle acceptatie mag de ander er zijn van jou, zichzelf en de wereld. En door deze zachtheid voor jezelf, je mogen spiegelen kan de ander zich verder ontwikkelen in kracht. Durven accepteren waar deze kracht vandaan komt, uit het diepste Zelf.

Dit zelfbewustzijn werkt als het ware helend op andere mensen, als voorbeeld hoe te leven als mensen. Niemand weet iets beter voor een ander als dat deze het voor zichzelf weet.

Maar daaraan vooraf gaat het zelfbewustzijnsproces om je niet meer de mindere te voelen, overblijft, onderdrukt te

voelen. De ware vrijheid ligt in je zelf, zelf leg je de beperkingen op die je weerhouden jezelf in alle liefdevolheid en kracht neer te zetten. Geef je over aan je eigen liefdevolheid en leef je leven in liefde en kracht. *Zie mijn kracht, zie mijn pracht: ik ben die ik ben*

## **8. VREDIGHEID**

Weet dat de vrede in jullie en om jullie is als jullie het willen en kunnen zien.

Soms is het leven op aarde te somber om het te zien en de vrede te voelen in jezelf. Want daar gaat het om als jezelf in vrede bent, je vredig voelt straal je deze innerlijke vrede uit. Probeer zoveel mogelijk in deze innerlijke vrede te zijn, deze te voelen. Hoe meer mensen dit kunnen uitstralen hoe meer de aarde vrij van somberheid, haat en oorlog komt.

Alles begint in het klein om door te groeien en zich te verbreiden naar grotere gehelen.

Voel je nooit nietig, een sterk vredig gevoel van een persoon kan een aantal andere verlichten.

Door dit begrip van vrede, liefde en licht te hanteren is het niet meer mogelijk je af te wenden in haat en onbegrip. Somberheid, je alleen gelaten voelen, de zwaarte van de hele wereld voelen kan je belemmeren om in de vrede te zijn.

Stem altijd op ons af om weer in de vrede te komen. Wij leiden jullie graag naar meer vrede en liefde.

Vraag ons om hulp als de dingen niet gaan zoals je graag zou willen. Samen kunnen we veel aan, veel lichtende kracht doet het duister verdwijnen. ga in liefde en licht, *Namasté*.

## **9. OPRECHTHEID**

Laat alles waar je je zorgen om maakt rusten.

Op het moment dat iets aan de orde komt, komt het antwoord erbij als je luistert. Vooraf zorgen maken is overbodig.

Dit is iets anders als een goed plan maken hoe dingen in de wereld te zetten. Het is moeilijk om het verschil te weten wanneer iets tot iets concreets leidt. Voel in jezelf: dient dit mij of de ander? Als het antwoord een volmondig ja is trek dan je plan. Als het antwoord uitblijft of nee is, weet je dat het verspillen van energie is. Geef jezelf over, laat de dingen komen zoals ze komen. Jullie mensen kunnen adequaat reageren en oplossingen bedenken op het moment dat het nodig is. Alle getob vooraf en achteraf dient niemand en leidt tot niets.

Wees wakker, zorg dat je geen signalen over het hoofd ziet in onachtzaamheid. En reageer dan direct als het nodig is; ja of nee zo is het. Deze directe reactie komt altijd echt uit het hart en is dan niet kwetsend maar alleen voor jouw gevoel noodzakelijk. Het ego zet er anders later vaak van alles om heen zodat de gevoelens die er oorspronkelijk waren vertroebeld worden door deze verlate reactie. Oprecht spreken, bewuste actie zonder oordeel is zuiver en bespreekbaar ook voor de ander om te reageren. Niet als straf voor fouten of misdragingen, maar puur als reactie op dat moment. Daarna is het

uitgesproken door beide partijen en helder wat er is gebeurd.

Zo is conflicthantering op zijn simpelst en kunnen tegenstellingen of overdreven reacties worden gehanteerd.

Ga in vrede en in de kracht van jezelf

## 10. AFSTEMMING

Wat afstemming werkelijk behelst, is dat je in jezelf bent afgestemd en van daaruit je richt op de ander als dat nodig is. Vaak word je tijdens het verhaal van een ander aangesproken door je eigen ervaringen. Dan lijkt het alsof jezelf en de ander een geheel van gezamenlijke ervaringen zijn. Dat is niet zo; laat de ander zijn verhaal en blijf in je eigen afstemming. Overhellen naar de ander als zijn verhaal wordt verteld is alleen actief luisteren naar zijn ervaringen. Jouw ervaringen zijn op dat moment niet van belang. Laat de ander zijn verhaal helder kunnen vertellen en in zichzelf klinken. Jouw bijna dezelfde ervaring met oplossing is op dit moment niet van belang. Wanneer de ander zijn verhaal beleeft kunnen nuances voor hem duidelijk worden. Dat kan niet als jouw verhaal er al in verweven wordt.

Later, achteraf is het heel plezierig jouw verhaal ernaast te zetten met jouw ervaringen.

Maar wat voor de een geldt, geldt nooit zo voor de ander. De ander mag zijn verhaal duidelijk krijgen door het te herbeleven in de eigenheid.

En jij kan dat alleen bij de ander laten, goede of adviezen en eventuele overeenkomsten zijn dan niet van belang voor de duidelijkheid van de ander. Ook als de ander tijdens zijn verhaal jou vraagt wat je ervan vindt, is het van belang het verhaal niet over te nemen. De antwoorden op de vraag weet de ander ook van binnen, maar

dat vereist naar binnen gaan en voelen wat het is voor hem. Soms is het zelfs erg gemakkelijk een ander te vragen om helderheid, maar deze helderheid moet in jezelf worden gezocht en niet door de ander worden gegeven.

Het lijkt een beetje op de vraag terug spelen in de trant van: “Wat denk je er zelf wat het beste is?” Maar het gaat er alleen om met de ander de vraag die er is te benoemen en de ander de tijd en de ruimte te geven voor het antwoord. Dat is dan ook het enige juiste antwoord voor hem. Suggesties zijn goedbedoeld, kunnen bij de vraag aangevuld worden. Maar de ander is vrij om te kiezen wat bij hem past; wat hem het enige juiste lijkt op dat moment. En dat is dan ook het enige wat zal werken, want het antwoord komt uit het eigen innerlijk. Het is dan wat de ziel wil. Het vereist een enorme discipline in terughoudendheid, in de eigen afstemming te blijven om dit proces te laten gebeuren. Vaak denken wij bij de vraag van een ander dat het antwoord simpel is. Maar de ander zit in het proces en moet dit zelf tot een goed einde brengen. Elk mens is hiertoe in staat, op elk niveau.

Maar wees altijd in de vrede met jezelf.

## **11. AFSTEMMING VOOR DE VORM**

Dat je naar mij luistert verheugt mij en mijn woorden in de aarde zet, op schrift stelt. Zo kan dus wat zonneklaar is in de geestelijke wereld nu naar de aarde gebracht. In de geestelijke wereld kan het niet worden uitgewerkt, in de vorm gezet. Wij kunnen bedenken, aanreiken maar jullie zullen het moeten doen. Wanneer wij te graag willen, sluiten jullie je af en wanneer jullie te graag willen sluiten jullie je af. Dan wordt het willen gedrevenheid van het ego, zo doe IK dat. De vorm gaat dan boven de afstemming; teveel afgestemd of te weinig maar de balans is waar het om gaat. Als wij door jullie spreken kan dit alleen in afstemming, als jullie *doen* moeten jullie uit die afstemming het in het aardse neerzetten. Dit kan geïnspireerd gaan, dan gaat alles gemakkelijk en weet je zo moet het. Het lijkt vanzelf te gaan.

Maar zo gauw er een plan is, deze in afstemming uit te voeren wordt het moeilijker. Waar eindigt jouw willen en alleen in de vrede van afstemming komt er niets in de vorm. En juist het vorm krijgen is van belang. Het maakt niet uit dat het soms niet zo lukt, neem de tijd en de rust om alles tot stand te brengen. Daar verheugen wij ons over, de juiste intentie zodat het juiste gedaan wordt. En tijd is totaal niet belang hierbij.

## **12. AANSTURING**

Weet je altijd geborgen, bij ons in goede handen. Wij weten en zorgen voor jullie, ook al merken jullie dat niet in het dagelijks leven. De zogenaamde toevalligheden nemen jullie bij het leven behorend aan; wij hebben in toevalligheden altijd de hand. Het is de manier om jullie te sturen, bewust te laten worden dat alles niet alleen maar is zoals het zich voordoet. Het grote plan, de dingen die niet vanzelf gaan om tot een groot geheel te komen moeten zorgvuldig worden aangestuurd. Elk klein detail is daarin van belang en aan de invulling wordt minutieus uitgewerkt. Tijd is hierin niet van belang, bewustwording en intentie wel. Het maakt niet uit wanneer iets gaat gebeuren, het gaat alleen maar om hoe; de kwaliteit is het die telt. Wij werken allemaal samen in dit grote goddelijke plan, alle wezenskrachten die beschikbaar zijn, zijn samengebundeld om de mensheid tot een groter bewustzijn te brengen. Elke bewustgeworden ziel draagt daarin bij op aarde en in de geesteswereld. Ons doel is te komen tot een liefdevolle eenheid waarin iedereen mag zijn zoals hij is en respectvol, vreugdevol en liefdevol is naar de ander. Ga in vrede en liefdevolle kracht, wees je van je mensdom bewust.

### **13. OVERGAVE**

Laat alles los wat je in gedachten hebt, geef je over aan de dingen zoals ze op je af komen. Vertrouw dat de dingen gaan zoals jij wilt, alles kan niet geregeld worden vooraf. Soms gebeuren er dingen zodat er een ‘change of plans’ noodzakelijk is. Vasthouden aan vooraf geplande zaken betekent dan een starheid, niet flexibel zijn. Dingen vooraf vastleggen betekent dat je mensen vooraf inschat op hun gedrag, dat is een overschatting van je eigen vermogens. Iedereen is vrij om te handelen, te denken en dus om aan jouw plannen mee te werken. Wanneer dit meewerken niet voor hen juist voelt zullen ze afhaken. Dat heeft niets met jou te maken, ze passen alleen op dat moment niet in jouw plan. Er is dan geen sprake van rancune maar puur van de vrijheid van ieder schepsel om te doen wat hun het beste op dat moment lijkt. Dat betekent niet dat je geen plannen moet maken. Maar laat het idee open vorm krijgen en blijf je open stellen voor de dingen die komen gaan. De mensen die dan hierdoor aangetrokken worden, misschien ‘toevallig’ op je pad komen kunnen meegaan in deze open, positieve stroming. Mensen die uit plichtsgevoel denken mee te moeten doen kunnen dan stagnerend op deze positieve stroming inwerken.

Weet je gedragen, ga en blijf in vertrouwen over de dingen die komen gaan. Jouw pad wordt altijd beschenen, niemand wordt alleen gelaten. Alleen als jullie ons afwijzen, denken alles zelf te moeten oplossen, kunnen wij geen helpende hand bieden en jullie niet ten dienste staan. Wees vervuld van je liefdevolle kracht, doe wat gedaan moet worden en vul jouw pad in met wijsheid en overgave.

#### **14. DE EIGEN KRACHT**

Wees altijd diegene die je wilt zijn. Doe geen concessies aan jezelf, in welke situatie dan ook. Jij weet in jezelf wie je bent, hoe waardevol je bent. Laat nooit door iets of iemand je uit jouw kracht halen.

Maar het is vaak moeilijk om te bepalen wanneer dat moment er is. Soms bedriegt de schijn en lijkt het allemaal plezierig of goed voor jou en kom je er pas achteraf achter dat dit niet is wat jij hebt gewild. Ga dan in jezelf en kijk wat er niet goed is gegaan, verander dat.

Dat doe je door dat gedrag te corrigeren naar zo had het moeten. Laat voor je geestesoog hoe het had moeten gebeuren voorbij trekken en hoe jij je daarbij goed voelt. Dan heb je het recht gezet. In de tijd maakt het niet uit, het gaat erom hoe jij over jezelf denkt en weet hoe het moet.

Dat is dan zoals het had moeten en dat is een klein foutje, een missertje. Dat is te overzien, maar als je meegaat met wat er eerder niet goed was gegaan blijft dat hangen in je gedachten; het wordt groter. En je wilt uit alle macht een volgende keer voorkomen dat het weer zo gaat.

Het is zaak je te realiseren vooraf wat er gebeurde en dat je daar iets mee doet. Waar ging je uit je kracht, liet je je meesleuren en was het achteraf niet de juiste actie. Als dit helder is, als je voelt en weet hoe het had moeten zal dit niet weer gebeuren. Want jij weet wat het beste is en bent ook krachtig genoeg om dit te

herkennen. Zo gaat het leven soepeler, dat voelt niet goed; je kunt kiezen ik doe niet mee, wend mij af zodat je niet in dezelfde valkuil stapt.

Zo leren en respectvol naar jezelf erkennen dat je mag leren effent de weg voor meer harmonie en respect, voor jezelf en je omgeving.

En dat is wat wij allen vurig hopen te bereiken voor jullie; liefdevolle vreugde en respect voor jezelf en de wereld.



## **15. LEREN VOELEN**

Achter elke gedachte gaat een andere gedachte schuil. Soms zie je niet duidelijk welke gedachte tot iets leidt. Neem de rust om te kijken waar deze gedachtes vandaan komen. Meestal is het een vage onrust, laat de gedachten er zijn en geef ze de ruimte zich te vormen tot waar het werkelijk om gaat. Dit zijn niet die gedachten zoals boodschappenlijstjes maken of dingen plannen. Maar het gaat om een gemoedstoestand, gevoelsmoment dat lijkt te drijven op iets anders. Door dat andere de tijd en de ruimte te geven om binnen te drijven kan de onderliggende gedachte met emotie worden ervaren en vervolgens worden herkend. Is dit zoals het voor mij echt voelt en soms kun je van deze onderliggende gedachten schrikken; “Zo erg was het toch niet!” Ja, zo erg was het dus wel, maar door rationeel gebeurtenissen te bekijken, schiet het voelen en ervaren er vaak bij in. Pas wanneer het dramatische vormen aanneemt, worden de dingen dan duidelijk. Door jezelf regelmatig te laten voelen en stromen met wat er op dat moment is, zich aan je voordoet kun je gevoelens die bij gedachten en gebeurtenissen horen tot klaarheid brengen voor jezelf. Elk mens heeft ze, niet elk mens doet er iets mee. Gevoelens kunnen begraven worden, tot uitbarstingen leiden of verharden en niet meer herkend worden. Dit zijn allemaal

mogelijkheden die jullie als mensen hebben om met de dingen om te gaan. Wij helpen jullie graag door in rustige meditatieve momenten de gedachten en gevoelens te stroomlijnen, als jullie ons dat toestaan. Dan wordt jouw leven vredevoller en rustiger, wat er gebeurd is heeft een plaats gekregen met het gevoel erbij. Dan kun jij weer in vrede zijn en dat zal weer zijn weerslag op je omgeving hebben. En zo is de cirkel weer rond om te komen tot een liefdevol gebruiken van de helende kracht in jezelf en naar anderen.

## **16. DUBBELE KRACHT**

Met afstemming op mij ben je dubbel, zowel je eigen ideeën en gedachten zijn met mijn inspiratie verweven. Daarom lijkt het vaak alsof je niet goed afgestemd bent; het zijn zozeer je eigen gedachten dat het bijna onwerkelijk lijkt. Toch weet je dan ook dat het niet zo is, maar alsof het hoger moet zijn. Bijna alsof je in trance moet zijn om ons te horen, je door ons te laten inspireren. Dat was ook altijd zo omdat jullie aardse gedeelte zozeer verdicht was. Nu is het nog verdicht maar wij kunnen jullie gemakkelijker bereiken, het is niet meer allemaal zo gesloten. Maar je weet ook dat het heel wat moeite heeft gekost deze ‘geslotenheid’ open te breken in het er mogen zijn. Veel mensen ervaren onze invloed, op de ego manier gedacht als, dat is wat ik zelf bedenk. Met soms de vraag hoe is het mogelijk dat ik precies nu het nodig is hieraan denk. Dat is een eerste vorm van weten dat het niet alleen jijzelf en vooral niet je ego is. Wij beïnvloeden maar proberen steeds meer directe contacten te zoeken zodat de boodschappen helderder zijn en niet meer aan een paar mensen verbonden. Dit kan door afstemmen in rust, tijd hiervoor maken en bewust kiezen voor afstemming. Maak je geen zorgen of je wel of niet ‘goed genoeg’ afgestemd bent; dan komen er iets andere meer aardse boodschappen. Wij passen

ons aan aan wat op dat moment haalbaar is en het is voor ons altijd een kostbaar moment.

Wees niet te klein, onderschat je vermogen tot inbreng niet, alles draagt bij aan het grote geheel van bewustwording.

De kringen in de vijver, soms worden ze heel groot, soms kleiner het maakt niet uit alles moet worden uitgewerkt. De grote dingen, maar de kleine kunnen net zoveel effect hebben. Net zoals een venijnige opmerking meer of evenveel effect heeft als een boze scheldpartij. Wij stellen graag alles aan de orde zodat jullie in liefde kunnen leren leven. Ga in de vrede en liefde voor jezelf en zie jezelf daarbij als motor.

## **17. HULP VRAGEN**

Weet je altijd gedragen door ons.

Je hoeft maar te vragen en wij helpen je altijd, maar het is aan jou of je de keuze maakt om te luisteren en te doen.

Je bent altijd vrij in deze keuze. Als het voor jou een onbegrijpelijke of moeilijke keuze is, kun je hem niet altijd waarderen of begrijpen.

Vraag ook dan ons om hulp om het begrijpbaar of uitvoerbaar te maken. Wij zullen alles ‘toevallig’ op je pad brengen om je te helpen.

Zo helpen we al eeuwen en zo heb je zelf ook al vaak geholpen. Het is een doorgaand systeem. Kiezen voor op aarde leven is met behulp van ons je plannen tot uitvoer brengen. Of je bent zelf aan de andere kant hier op aarde te helpen slagen. Vaak lukt dit niet helemaal want onze communicatie is niet van de aarde. We kunnen niet even bellen om het luid en duidelijk door te geven. Ook schrijven kan alleen maar zoals dit op deze manier. En dan nog is er vaak ruis en vraagt het veel echte afstemming om alles helder op papier te krijgen.

Maar als onze boodschappen, onze hulp door jullie wordt ontvangen, vieren wij dat in vreugde met jullie.

Met onze steun en hulp is het leven op aarde eenvoudiger, wat voor ons duidelijk haalbaar is voorzien jullie vaak nog niet.

Wij helpen graag, vraag ons zoveel je wilt en wees een zuiver afgestemd kanaal.

## **18. JE UNIEKE PERSOONLIJKHEID**

Laat wat geweest is achter je. De gebeurtenissen die voorbij zijn, zijn voorbij. Wat je eruit kan leren is dat niets teruggehaald kan worden wat voorbij is. Je kunt de herinneringen koesteren als herinneringen, maar dan ook alleen maar als her-inner-en. Maar weet dat wat zich eerder voor gedaan heeft, zich nooit op dezelfde manier zal herhalen. Want jij bent het die de gebeurtenis hebt be-leefd en dat is uniek voor jou. Een ander kan op dezelfde gebeurtenis nooit exact hetzelfde reageren, want jij bent uniek. Jouw ervaringen zijn altijd uniek, wat je met deze ervaringen wilt doen is ook alleen aan jou. Een ander kan je bemoedigen het op een bepaalde manier aan te pakken, maar het is altijd aan jou of jij er jouw unieke stempel op die manier aan wilt geven.

Weet daarom dat wat jij voelt over wat gebeurd is voor jou de juiste gevoelens zijn; ze kunnen lijken op die van anderen maar deze zijn van jou. Wees nooit ontrouw aan jouw gevoel, daarmee ga jij verder. Wat je wilt herinneren en wat niet; op welke manier en hoe vaak, hoeveel enzovoorts. Het is allemaal aan jou om dit op jouw eigen wijze vorm te geven. Blijf daarom met elke hulp die je aangeboden krijgt, ontvangt of afwijst bij jouw gevoel. Doet het recht aan jouw gevoel van herinneren dan kies jij jouw eigen unieke ervaringen opnieuw. Altijd en overal ben jij degene die bepaalt wat

in jouw leven her-innert of verinnerlijkt gaat worden. Dit is je eigen innerlijke rijkdom, jouw heiligdom en tempel waar je zorgvuldig beheer over voert en niets binnen laat komen wat dit kan bezoedelen. Wees trouw aan je eigen innerlijk.

## 19. LIEFDEVOLLE ENERGIE

Geef anderen kracht, kracht die in je in je voelt zal zich vermeerderen als je deze met anderen deelt. Dit is niet kracht weggeven maar delen, je kracht laten zien zodat de ander ook in de kracht kan komen. Dit is wanneer jij besluit om het te doen; als anderen jou vragen om kracht weet dan dat je weggeeft. Ook dat is geen enkel probleem en zal de kracht doen blijven bestaan, circuleren. Pas wanneer anderen denken jouw kracht toe te kunnen eigenen is er sprake van wegongeorloofd leunen op die ander. Dan kun je van misbruik spreken in plaats van geoorloofd gebruik. Dan vermenigvuldigt zich de kracht ook niet, doordat jij niet instemt vanuit je hart. Dan voelt het leeg alsof je bron wordt leeggehaald en jij geen zeggenschap erover hebt. Het lijkt alsof je kracht je ontglipt. Het kan ook zijn dat jijzelf te kwistig bent met het geven van aandacht, kracht aan de ander. Ongeveer als toe maar, gebruik het maar. Toch is dit een verkeerde manier van de ander steunen, je kracht geven. Alsof je ooit van iets teveel hebt wat een ander ongelimiteerd kan gebruiken. Zo is het nooit, jij bepaalt wat je (weg)geeft, jij blijft de baas over je eigen energiehuishouding. Je bent een bewaker van jouw eigen energie. Als het lekt voel dan, wat gebeurt er waarom ben ik zo leeg, down, somber enzovoorts. Degene die bij je opkomen zal je inzicht geven of het wel of niet goed

voelt; en neem daar dan actie op. Duidelijk een keuze maken OK je mag wat van mijn energie, of nee dat voelt niet goed.

Ga zorgvuldig om met je eigen energie, jouw kracht, jouw liefdevol in de wereld kunnen staan. Als je zelf niet voldoende hebt, heb je niets te geven; als jezelf voldoende hebt is het leven vreugdevoller en stroomt het allemaal. Dan kan deze vreugdevolle energie naar anderen toestromen *MET* jouw toestemming.

## **20. WIEL VAN BEWEGING**

Altijd kun je op ons rekenen, je kunt altijd een beroep op ons doen. Wij kennen geen tijd zijn altijd wakker en slapen nooit; we kunnen ons verdelen in aandacht en op verschillende plaatsen tegelijk met verschillende personen ons inzetten.

Dat is vooral niet vermoeiend, de energie is er om ten goede gebruikt te worden. Al is het moeilijk om dit in aardse begrippen van burn-out en dergelijke te begrijpen het is als een rad dat steeds draait. Telkens komt een andere spaak boven en door het rollen blijft het in beweging. Die beweging komt door de bewegingen die van ons gevraagd worden, dan kan de aandacht weer in beweging komen om het rad draaiende te houden. Wat mee kan draaien gaat mee of vormt een nieuw rad als dat nodig is. Het is als het raderwerk van een klok door de ene rader wordt de volgende geactiveerd en zo wordt het een ingewikkeld systeem van alles aan elkaar en bij elkaar maar ten dienste van een groter geheel in beweging brengen en zijn.

Als zich ergens iets voordoet waar wij op in kunnen springen, geeft dat als het ware een slinger aan het wiel, wij komen in beweging en kunnen daardoor weer andere bewegingen in gang zetten. Wanneer dit liefdevolle kracht is, is het deze kracht die vrij komt tijdens het

bewegen en overal omheen en vandaan kan stromen.

Zo gaat dat en wij genieten van het effect en willen graag verder, steeds verder helpen dat de liefdeskracht alleen nog maar overal in en om iedereen is. Dat iedereen gelukkig is en in de vrede met zijn eigen liefdevolle zelf. Dat is onze wens en hierbij hebben we veel hulp en inzet van mensen op aarde nodig die dit met ons kunnen verwezenlijken. Daarom zijn we dankbaar als door jullie inzet het wiel draaiend gehouden wordt ten behoeve van een betere wereld.

## **21. INTENTIE TELT**

Ja wij zijn er weer voor je om je boodschappen te kunnen geven. We staan altijd klaar, voel je niet geremd of het ons schikt; dit is tijd die niet bestaat. Wanneer wij gevraagd worden is tijd niet belangrijk, de intentie is wat ons altijd bereid maakt. Liefdevolle gedachten, vragen om begeleiding wij vangen ze allemaal. Dag en nacht bestaat niet, uitstel of als het niet doorgaat is ook niet van belang. De liefdevolle intentie is belangrijk. Dat is hetzelfde als iets goedmaken in gedachten als er iets gebeurd is wat niet OK is. Weet dat niets onherroepelijk is, alles kan in liefde worden hersteld, zonder lidtekens helen. Dat is iets anders dan wanneer je in je lichaam verhard bent, dat kan niet altijd worden hersteld tot het oorspronkelijke. Zeker niet wanneer de verharding, vastzittende gedachten zover zijn gevorderd dat er bijvoorbeeld een chirurgische ingreep heeft plaatsgehad. Dit voorbeeld is goed te begrijpen voor jullie omdat het dan zichtbaar is in het aardse. Een been, arm of nier verwijderd door een operatie kan nooit meer terugkomen in die vorm. Maar wat wel kan is in de liefdevolle energie deze energie weer laten stromen. Dat was dan verharding met hoe het lichaam het lichaamsonderdeel heeft afgestaan. Ook dit kan hersteld als vergeving, de tijd is hierbij ook weer niet van belang, of het kort geleden of lang geleden is in de tijd. Het hele aardse leven is een tijdszucht die kan worden

omgekeerd. Dat is ook wat er gebeurt als je overgaat en je aardse lichaam loslaat. Je hele leven zal dan aan je voorbijtrekken en alle momenten van niet liefdevol gedrag naar de ander zal je worden getoond. En dan is het ook niet tijdsgebonden, eerder of later, maar wat er heeft plaatsgevonden is aan de orde. Hoe de ander door jou heeft geleden, wat jij de ander hebt aangedaan. En om de schade te beperken kun je nu als er iets niet goed is gegaan, dit inzien en in gedachten liefdevol vorm geven. Het heeft invloed, harde, boze, vaak niet gewilde verhardingen kunnen worden gestagneerd om plaats te maken voor liefdevolle acceptatie.

## **22. VERTROUWEN**

Kom gerust met je zorgen bij ons, als muizenissen in je hoofd dienen ze je niet. Als je rond blijft draaien in een kringetje van steeds dezelfde gedachten vraag ons gerust om hulp.

Wij staan klaar om inzicht te geven, de grote lijnen voor je duidelijk te maken als je erom vraagt. Het moeilijke hierbij is dat we niet daadwerkelijk, maar alleen symbolisch kunnen helpen. Soms in de vorm van een veertje, een geur of een windvlaagje kunnen we onze aanwezigheid duidelijk maken. Dan weet je ook dat dit van ons is en word je erdoor geroerd en gesterkt.

Het menselijk brein is zo ingewikkeld, de sociale maatstaven over wat hoort en wat niet zo veelomvattend; het is geen wonder dat het jullie regelmatig duizelt en je niet meer weet of je nu aan het begin of het eind van een gedachtegang bent. Alle logica lijkt verdwenen en je gevoel erbij is wanorde, chaos kortom je weet het even niet meer. 's Nachts wanneer wij ook vrijelijk op jullie kunnen inwerken kan er dan veel worden verduidelijkt door dromen of inzichten. Een nachtje erover slapen geeft altijd veel lucht. Maar gewoon om hulp, bijstand vragen heeft hetzelfde effect. Je zult voelen dat er ruimte komt, je het niet allemaal alleen hoeft te doen, dat alles weer kan stromen. Als het ware loslaten in vertrouwen dat het goed zal komen. En dat komt het ook als jullie maar

vertrouwen hebben in jezelf, in ons en dat jullie beschermd en geleid worden.

Dat is onze taak en we staan te popelen om alles ten goede te keren naar vrede in en om jullie op de aarde.



### **23. JE ZIELSOPDRACHT**

Werk vormend aan je ziel, dat is waar het om gaat in dit leven hier op aarde. Weet dat je taken hebt te doen, opdrachten hebt te vervullen die je je voorgenomen hebt. Je bent hier om verder te involveren om je diepste zijn verder te ontwikkelen. Niemand kan je hierin op aarde raad geven hierover, alleen jij weet wat je te doen staat en hoe. Dat hoe is vaak het probleem, hoe je er vorm aan moet geven. Wanneer je in een sociale maatschappij leeft lijkt het alsof voorrang geven aan je eigen zaken egoïsme is. Dat is het niet. Jij alleen weet wat er moet gebeuren, diep van binnen weet je je opdracht. Dat strookt vaak niet met wat er om je heen gebeurt of wat anderen van je verwachten. En daar gaat het juist om dat dingen veranderen moeten zoals jij je had voorgenomen. Je ziel weet wat er moet gebeuren, een ander niet. De ander heeft een eigen opdracht die voor jou niet te begrijpen is. Jij kan denken dat je het voor de ander weet, de ander kan denken dat hij het voor jou weet. Maar alleen jijzelf kan op jouw zielsniveau weten wat goed is voor jou. En daar gaat het om bij helpen, ondersteunen en begeleiden; de ander leren zijn keuze te maken. De enige echte zielskeuze te laten maken ook al is die voor niemand te begrijpen. Soms komen er in de geschiedenis voorbeelden voor, ontdekkers die vasthoudend volhardend waren in hun ontdekking terwijl ze voor gek verklaard

werden. Zij wisten en hielden vol, nu kijken wij ernaar met een vanzelfsprekendheid dat ze het bij het rechte eind hadden. Dat de aarde rond was, een hele strijd is hiervoor geleverd, dat vrouwen minstens gelijkwaardig zijn aan mannen; die strijd is nog lang niet klaar. Maar blijf trouw aan je ziel, blijf in je kracht van je eigen innerlijk weten en verlies nooit het vertrouwen in jezelf.

## **24.TERUGHOUDENDHEID**

Voorzichtigheid is een goede raad die bij alles gegeven kan worden. Vaak zijn de dingen niet duidelijk en voorzichtig uitvinden wat er aan de hand is of gebeuren moet is dan aan de orde.

Beide partijen kunnen bij voorzichtigheid zegevieren. Als de een schoorvoetend voorzichtig iets wat niet duidelijk is naar voren brengt, verdient het liefdevolle aandacht van de ander om dit aan te gaan. Al gauw wordt iets wat voorzichtig gebracht wordt, met een zekere terughoudendheid, door de ander opgepakt als een vaststaand feit. Dan is het een feit geworden voordat het voor iemand echt duidelijk was, en het feit wordt een gegeven. Als uitgegaan wordt van dit vaste gegeven is twijfel aan de juistheid niet meer aan de orde en is het een voldongen feit, gegeven of mening.

Voorzichtigheid bij het formuleren van een mening, die overigens altijd veranderd kan worden, geeft een bredere invulling na ingewonnen informatie. Breed gedragen zal de mening genuanceerd, toegespitst kunnen worden op wat het werkelijk is. Dan ook kan er plaats en tijd zijn voor gevoelens die bij deze mening horen, vaak voelt het anders dan het klinkt. En als dan de mening bijgesteld kan worden tot waar het werkelijk omgaat is het een waardevol houvast.

Als daarentegen een mening onvoldoende is doorvoeld, doorleefd en min of meer als vraag

geïnterpreteerd wordt, kunnen alle nuances nog worden aangebracht. En het vaststaande feit kan alleen nog maar als stellingname geponeerd en verdedigd worden. Dat is vaak in hevige discussies aan de hand waarbij tegenstanders nooit bij elkaar komen. Ze verharden in hun eigen mening en nemen amper notie van de mening van de ander. Daar is het ego volop aan het werk om de schijnwerper op zichzelf gericht te krijgen en succes over de rug van een ander te behalen.

En dat is nu precies het tegengestelde van liefdevol spreken met elkaar; de mening van de een en de ander mogen er zijn. En in liefdevol toe buigen naar elkaar kunnen de wederzijdse standpunten aan de orde komen en toegelicht en zonodig herzien worden. Een heeft nooit helemaal gelijk, er zijn altijd ook waarheden in de mening van de ander. Maar als er een mening aan de winnende hand is, verhardt het standpunt en wordt het eenzijdig.

Het is altijd noodzakelijk in te keren om de mening in te voelen of het allemaal nog klopt. En een goede discussie geeft dan juist de ruimte voor het accepteren van andere meningen, gedeeltes ervan een nieuw gezamenlijk standpunt.

## **25. VERANDEREND IN STROMING BLIJVEN**

Bereid je voor op de dingen die komen gaan. Het is zoiets als plannen, maar dan vertrouwen hebben in de stroom, de loop der dingen zoals ze gaan.

Alles is altijd in beweging, niets staat stil. Als je net gewend bent aan iets, gaat het alweer veranderen. Dit zowel ten goede als ten kwade; heb je je net bij het onvermijdelijke neergelegd, dan komt er een andere wending. Heb je alles tot in de puntjes voorbereid gooit iets of iemand roet in het eten en kun je weer van voren af aan beginnen. De computer is een goede zondebok. Opeens alles verdwenen, of alles gaat mis en vooral als je haast hebt, volop in de actie bent. Toch geeft deze verandering moment voor bezinning; erna ben je blij dat het weer goed gaat en dat was je ervoor vergeten. Vaak lijkt alles zo vanzelfsprekend alsof je ongeoorloofd gebruik kan maken en zelf de eer opeist. Dat betekent niet dat je je eigen inzet moet verloochenen, die is er wel. Maar hoe de dingen gebeuren, wat er gebeurt is niet vaststaand. En dat is niet aan jullie, dat wordt bepaald door wat goed is op dat moment. Soms brengt het je tot nieuwe inzichten, zoals je eigen beperkingen of emoties als woede en onmacht. Door hiermee geconfronteerd te worden leer je dat de dingen gaan zoals ze gaan; jij kunt het hoogst mogelijke nastreven en er goed je best voor

doen met alle inzet. Maar toch gebeuren er dingen die je dan moet overlaten en hoe krampachtiger je ze probeert vast te houden, hoe meer ze door je vingers glippen en je het nakijken hebt. Dat brengt de mens tot bezinning, tot overgave. Door niet meer eindeloos tegen de stroom in te gaan, alles zelf te willen bepalen, komt het grote geheel naar voren. Alles heeft een plan een doel, als het goed is voor alles en iedereen zal de stroom blijven en als het goed is om te leren, los te laten of emoties te ervaren zal het anders gaan. Dan is het zaak om weer opnieuw in de stroming te komen, je te laten drijven op de golven in afwachting van de dingen die komen gaan. En dat is vaak zo moeilijk als je alles rationeel kunt vormgeven en moet opgeven voor iets wat je niet hebt gewild of gezien. Het ego voelt dit als falen, terwijl het heel normaal is dat alles niet foutloos gebeurt; anders leer je er immers niet van.

Het beschadigde ego heeft veel tijd en energie nodig om te herstellen en dat voelt als pijn, falen. Maar het ego is niet wie jij bent, als je uit liefde naar jezelf de dingen die gebeuren kunt toelaten, zal je vreugdevoller naar jezelf en de wereld komen te staan.

## **26. OPNIEUW IN JE KRACHT**

Vergeet de dingen die niet meer ter zake doen.  
Ook al ben je diep gekwetst en is het  
onmogelijk voor je sommige zaken te vergeten.  
Probeer ernaar te kijken als naar dingen die  
voorbij zijn, er opnieuw ingaan geeft alleen  
ongenoegen en ergernis.

Wanneer je dingen uit het verleden met  
mildheid probeert te bezien verandert het gevoel  
dat je erover hebt. Je kunt het verleden toch niet  
meer veranderen en in wrok omzien schaadt  
jezelf en je omgeving. Door er met vergeving  
voor jezelf en de ander naar te kijken kunnen  
mildheid zachtmoedigheid en de scherpe randjes  
afhalen. Dit geldt vooral voor jezelf, wanneer er  
steeds haken en ergernis zijn wordt je heden  
erdoor beïnvloed. Kijk met de ogen van nu, met  
je ervaring van nu wat je toendertijd gedaan  
hebt of juist niet hebt gedaan. En weet dan wat  
er is gebeurd, is gebeurd. Jij kan het niet meer  
veranderen, wel de manier waarop je er nu mee  
omgaat. Laat dat in vrede zijn, zodat je zelf in  
vrede met je verleden kunt leven. Want het  
heden is waar het om gaat; het verleden mag  
rusten, is voorbij en is er vooral niet om jou in  
het heden te hinderen. Kijk in vrede terug en om  
je heen en er zal een liefdevolle  
vergevingsgezinde rust over je komen waaruit  
je nieuwe kracht kunt opdoen voor het heden.

## **27. ALLES IN HET LICHT ZETTEN**

Laat alles achter je wat geweest is, het heeft je gediend als ervaring om je leven te vervullen. Zelf ben je dat niet bewust maar alle puzzelstukjes vallen uiteindelijk op hun plaats. Zelfs als je je afvraagt waarom en totaal geen idee hebt van deze ervaring, situatie of toestand dan is er toch een bedoeling mee. Het is ongeveer hetzelfde als toevalligheden. Deze zijn vaak verrassend en vaak plezierig, maar leren leven is niet alleen de plezierige ervaringen opdoen. Vaak kom je met eigenschappen van jezelf of anderen in contact waar je niets mee kan. Het juiste doen op dat moment is niet direct duidelijk voor je. De meeste keuzes zijn de juiste, maar het gaat om die andere. Die raak je niet kwijt uit je gedachten, ze blijven als het ware hangen in onvermogen. Om daarin de weg te vinden zou een diepe meditatie, naar binnen gaan vragen. Maar het leven op aarde is jachtig en druk en tijd om naar binnen te gaan, uitgebreid stil te staan bij alles wat je vindt of denkt is 'not done'. Het begrip navelstaren is inmiddels weer verouderd, maar dat was een extreme vorm van negatief kijken naar inkeren in jezelf.

Wat nu voor jullie moeilijk is, is de gemaakte fouten weer op te helderen, ze in het licht te zetten, recht te zetten en daarna los te laten. Dit is wel mogelijk alleen denken jullie dat gedane zaken niet terug te draaien zijn. Dan gaat het om

een verschil in waardering van het begrip tijd; de dingen hoeven niet noodzakelijk na elkaar te gebeuren. Herstel van iets in het heden kan het verleden wel veranderen, in een ander licht zetten. Dan gaat het weer niet om iets concreets zoals een bord dat gebroken is, maar wel om een gedachte die uitmondt in getob. Na het rechtzetten van hoe het gegaan is, komt om deze grijs gesluisde gedachte het licht en mag de nevel verdwijnen; het hindert dan letterlijk en figuurlijk niet meer als iets donkers. Voor jezelf en de ander is het donker verdwenen. Laat het rond jezelf niet donker worden, jullie zijn goed zoals jullie zijn. En jullie mogen leren van jullie fouten, maak deze fouten niet groter dan ze zijn, verhardt niet; blijf in de liefdevolle kracht van het licht voor jezelf en de ander.

## **28. AARDSE VREUGDE**

Probeer altijd in afstemming met je hogere Zelf te zijn. Dat is wie je bent en wilt zijn. Dat betekent niet dat het andere, het lagere, er niet mag zijn. Dat is de aarde ervaren, het in het aardse neerzetten, de aardse beslommingen meemaken. Wij kunnen dat niet, dus jullie zwaarte kunnen we ook niet oplossen, alleen lichter maken als jullie dat willen. Vaak staan wij machteloos toe te kijken als voor jullie het aardse leven te zwaar is om te dragen, verzachten mogen wij dan niet. Het is jullie keus je aardse leven in te vullen, je opdrachten uit te voeren. En aardse pijn hoort daarbij maar ook de vreugde het kunnen scheppen en bemind worden; jullie kontakten met elkaar kunnen worden uitgebouwd. En als je dan de vreugde van geliefd zijn, bemind worden ervaart, krijgen jullie immers vleugeltjes!

Wij zouden die vleugeltjes graag willen geven voor het hele aardse leven, maar juist daarvoor zijn jullie hier. Om in het aardse te scheppen, te creëren wat jullie van belang vinden. En dat kan dus niet 'zweverig' blijven zonder aardse vormen.

Ideeën ontstaan in de gedachten maar de uitwerking, de vorm om het voor iedereen zichtbaar, pakbaar te maken moet in het aardse. Bij het vormgeven kunnen wij inwerken, jullie noemen dat inspiratie. Maar als het een moeten, willen van jullie ego is, is de weg naar onze

inspiratie geblokkeerd. Dan is het 'werken' op aarde zwaar en wordt het een zwoegen zonder vreugde.

Probeer altijd de vreugde te vinden in alles wat je doet; als iets zwaar voelt is het niet goed. Er zijn wel eens minder vrolijke dingen te doen, maar die kun je ook met vreugde doen. Maar als waar je mee bezig bent je geen vreugde schenkt, loodzwaar wordt ga dan iets anders doen wat je wel vreugde schenkt. Want alles is lichter in vreugde en dan kan het 'werk' in liefde worden gedaan. Met jouw eigen liefdeskracht kun je de hele wereld aan, bergen verzetten, maar dan MOET het in liefde zijn.

## **29. AARDSE PERFECTIE**

Weet je altijd geborgen in de schoot van moeder aarde, dat is de plek waar je leeft. Hier haal je je voeding vandaan en kan je worden gekoesterd.

In je bed onder de wol, zitten op een stoel met je voeten voor aardekracht op de grond: dansen, stampen alles is aardend. Vergeet niet dat dit is waar jullie van leven, geestelijk voer alleen kan jullie op aarde niet laten uitvoeren wat geaard gebeuren moet. Alle plannen die tot uitvoer moeten worden gebracht moeten gegrond zijn, in de aarde passen om verder uitgewerkt te worden. Problemen zijn vooral niet aardend, ze brengen jullie weg van de aardse zaken. Dan zitten jullie teveel in je hoofd, gaan allerlei hersenspinsels bedenken die wij helemaal niet willen. Maar dan is het jullie keus om dit te doen en kunnen wij alleen afwachten, toezien tot jullie weer genoeg gegrond zijn om invloed mee te willen nemen. Wij werken graag op jullie in, maken het graag licht en gemakkelijk voor jullie maar dan moeten jullie goed gegrond zijn om dit te kunnen dragen en uitvoeren; in de aarde te zetten.

Veronachtzaam daarom nooit jullie aardse kanaal, jullie voeding wat in de geest is, is gespiegeld op de aarde. Het moet ergens houvast aan hebben om neergezet te worden.

Wees niet te kritisch naar jullie eigen scheppingen, het gaat vaak om iets anders dan jullie in eerste instantie zien. Pas als een ander

de gevoeligheid voor het hogere aspect laat blijken, geloven jullie in jullie aardse kwaliteiten. Dit is een vorm van bescheidenheid, maar ook van angst om het niet goed te doen. Niets kan voor iedereen goed zijn; iedereen heeft zijn eigen voorkeuren. Daarom kan nooit iets voor iedereen perfect zijn en dat hoeft ook niet want niemand van jullie is perfect. Om die perfectie te bereiken zijn jullie op aarde, maar daar gaan vele levens overheen om jullie hoogste staat van zijn te bereiken. En alleen degene die deze hoogste staat hebben zouden de niet- perfectie kunnen zien. Maar die zijn dus niet meer op aarde. En zo is het, dan mogen wij jullie steunen om de perfectie te bereiken.

### **30. VERTROUWEN OP JE GEVOEL**

Geef alles wat je hebt rustig weg aan anderen, je zal alles dubbel terug krijgen. Dat is de wet van het universum. Wat jij weggeeft krijgt de kans zich te vermenigvuldigen. Soms merk je daar zelf niets van, soms komt het in heel andere vormen naar je toe. Met verbazing denk je dan hoe dit kan, waar je het aan verdiend hebt dat dit jou toevalt. Dat is valse bescheidenheid, deze investering is voor langere termijn. Als jij iets weggeeft, een liefdevolle blik, een liefdevolle gedachte, een bos bloemen het maakt niet uit; dan heb je iets in beweging gezet. Deze goede dingen gaan het universum in en zullen anderen inspireren hetzelfde te doen. Het is hetzelfde als die piramide loterijen en ja, in het begin is de 'winst' het grootst. Wat zich door jouw insteek vermenigvuldigt, zal als het vaker wordt doorgegeven ook de glans van de andere doorgever krijgen. Uiteindelijk is het dan ook niet meer van jou, maar van allen en dan kan de energie terug vloeien naar jou. Je hebt als het ware een cirkel gemaakt, je kunt het ook het boemerang effect noemen. Wanneer het bij je (terug) komt, was je de oorsprong zelf meestal al weer vergeten en komt het als blijve verassing. Geniet en laat dit doorgaan, wees goed voor anderen dan zal het bij je terug kunnen komen. Als je je afsluit voor het goede, bijvoorbeeld gegeven bloemen weigeren, zal dit weer op een andere manier inhaken. Door dit

niet mee willen gaan in de stroming waar deze bloemen voor jou bedoeld zijn stop je het. Deze stagnatie hoopt zich op het kan als het ware zijn weg niet meer vinden. En alles erna kan niet meer doorstromen, wat je ook probeert alles lijkt tegen een 'onwil' muur op te lopen. Het is dan zaak om te kijken hoe je de stroming weer op gang krijgt en erachter te komen wat jij daarin doet. Waar stop je de stroming, wil je iets niet, wil je niet afhankelijk zijn: stop daar dan mee. Als het bos bloemen niet goed voelt om te krijgen van een bepaalde persoon is het iets anders; maar zelfs dan kun je het beter accepteren zonder te waarderen. Achter dit gebaar zit namelijk ook meestal iets goeds; het is aan jou hoe je daarmee omgaat. Ga je buiten jezelf en doen alsof je blij bent, of accepteer je zonder oordelen. In het laatste geval kan de stroming blijven en ga je er niet tegen in. Mensen moeten leren hun wensen neer te zetten in het met elkaar omgaan, vaak speelt het eigen willen, het ego, daarbij een grote rol. Dat is iets wat je alleen kan voelen je moet blij zijn met een bos bloemen, maar je bent het niet. Vertrouw op je gevoel en weet dat dit het juiste handelen initieert. Ook hier geldt weer dat je reacties later kunnen worden rechtgezet om de stroming weer te laten plaatsvinden. En als deze stroming een liefde volle kracht is zal de hele wereld er wel bij varen.



### **31. VOELEN IN JEZELF**

Voel waar je mee bezig bent. Niet alleen bedenken, weten maar ook voelen in je acties geeft een andere invulling. Voel je je gehaast, dan is de taak anders dan wanneer je je lekker voelt. Wanneer je je somber voelt is het moeilijk tot actie te komen, het is alsof de brug naar actie te ver weg is. Dat geeft een stagnatie in het doen en vooral in het voelen. Meestal gaan we er vanzelfsprekend van uit dat alles wel goed voelt. Als het niet te sterk tegen zit, je de dingen nog kunt overzien of narigheid kan wegedeneren lukt het wel om de dingen te doen die je wilt. Het probleem zit hem erin dat wanneer je denkt dat je je wel goed voelt en de dingen toch niet lukken dat het aan jou ligt. Dan is het zaak om te bekijken of de dingen die je doet nog zinvol zijn voor jou. Let op de eerste gewaarwordingen en VOEL. Pas door dit voelen kun je weten wat goed is voor jou en voor je lichaam. Ontwikkel het voelen als iets wat belangrijk is; zonder voelen is het weten alleen verstandelijk. Vanuit je hart de dingen doen, in een liefdevolle stroming komen is een innerlijk weten, voelen vanuit je diepste zelf. Daar vandaan komt je echte kracht, daar word je gevoed door liefde en wijsheid, dit geeft je de mogelijkheden om verder te gaan. Alles in te vullen met de dingen die jij wilt doen vanuit je diepste zelf, met heel je hart.

### **32. EER DE ANDER EN JEZELF**

Geef iedereen wat hij vraagt als dat kan, beaam, bevestig de mensen om je heen. Afwijzend op een vraag reageren is voor niemand plezierig. Geef de aandacht die nodig is, de aandacht aan de vraag die gesteld wordt. Of het antwoord ja of nee wordt, dat is een andere zaak. Dat heeft te maken met wat jij wilt en heeft niets met de ander te maken. Jij bent vrij om te kiezen als de ander je iets vraagt. Maar honoreer de vraag die gesteld wordt. Op het moment vraagt de aandacht de ander te zien, te horen en te luisteren naar de vraag. Als het antwoord de ander niet bevalt laat het dan bij die ander, misschien heeft die ander teveel voor jou bepaald wat jij moet doen. En het is altijd aan jou, ook als het een hiërarchische werkverhouding is. Je hebt gekozen te werken, een contract getekend, maar dat betekent niet dat je een slaaf bent. Laat altijd je eigenwaarde, de liefde voor jezelf meespelen in elke beslissing die je neemt. Wanneer dit niet goed voelt, kijk wat je moet veranderen. Vreugde is in elke activiteit te behalen, koffie brengen kan je diep ontroeren en vele andere dingen die uit bereidwilligheid en liefde voor het werk worden gedaan. Pas wanneer je weet dat het niet jouw ding is om te doen, doe het dan niet maar maak dat de ander in respect duidelijk. Eerlijkheid in wat je antwoord op iedere vraag die gesteld wordt. Komt het wel of niet uit dat

de vraag gesteld wordt vertel dat dan. Maar honoreer de vraag, behandel de ander zoals je zelf behandeld wilt worden. Geef wakkere aandacht, wees alert op je reacties en blijf altijd voor jezelf in een liefdevolle kracht waarmee je de wereld aankan

### **33. LEEF IN VREUGDE**

Waar het in deze laatste boodschap omgaat is dat je moet weten dat jullie onvervangbaar en uniek zijn. Zoals jullie je leven invullen, ter goeder trouw en met de allerbeste bedoelingen verdient alle lof. Het pad dat jullie hebben gekozen en kiezen is vaak vol onduidelijkheden voor jullie.

Wij helpen graag om jullie de duidelijkheid te laten zien, maar juist op aarde is dit verscholen en soms in duisternis gehuld. Daar om denk je vaak ook achteraf en zo zit het: dan voelt het alsof je het altijd hebt geweten. Maar intussen heb je zelf het hele pad moeten bewandelen om deze zekerheid weer helemaal voor jezelf te voelen. Geef jezelf daarom de ruimte om te gaan zoals het voor jou juist voelt. Vertrouw op je innerlijke wijsheid, handel en denk in liefdevol respect naar anderen en laat er vooral vreugde zijn. Ga van het leven genieten, kijk hoe alles om je heen zijn weg vindt. Voel hoe jij meestroomt met alles en iedereen, oordeel, beoordeel en veroordeel niet; vooral jezelf niet. Je mag er echt helemaal zijn zoals je bent en jouw liefdevolle kracht is kostbaar. Verloochen jezelf nooit en wees in de vrede van Christus op aarde.

## DEEL2

Dit is het tweede exemplaar  
33 boodschappen van  
Maria Magdalena  
die ik op schrift heb gesteld.  
Mei 2005, voor reacties  
[mariandieterman@hotmail.com](mailto:mariandieterman@hotmail.com)

MARIA MAGDALENA

33

BOODSCHAPPEN



## **INHOUDSOPGAVE**

- 1. Door begrip vertrouwen**
- 2. Je liefdevol uiten**
- 3. Overgeven in vreugde**
- 4. Respect voor jezelf en de ander**
- 5. Eigen- aardigheden accepteren**
- 6. Leren inkeren**
- 7. Stromen in actie**
- 8. Voelen en verstand**
- 9. Bewust leren voelen**
- 10. De tijd nemen**
- 11. Jezelf en anderen te laten**
- 12. Zelf bepalen**
- 13. Stromen naar vreugde**
- 14. Waarde van alle mensen**
- 15. Getob loslaten**
- 16. Kiezen vanuit het hart**
- 17. Laat het komen zoals het komt**
- 18. Ware waarheid**
- 19. Meer zien door voelen**
- 20. Doorstroming mogelijk maken**
- 21. Alleen vertrouwen op jezelf**
- 22. Handelend in actie treden**
- 23. Je droom verwezenlijken**
- 24. De goede dingen doen**
- 25. Liefdevol afwenden**
- 26. Respect voor de eigen energie**
- 27. Doen wat je wilt**
- 28. Emoties er laten zijn**
- 29. Het eigen verhaal**
- 30. Oordelen over een ander**
- 31. Gevoelens eren**
- 32. Respectvol naar jezelf**
- 33. Volg je vreugde**

## **1. DOOR BEGRIP VERTROUWEN.**

Alles kan in de wereld gezet worden, langzaam aan zal het begrip komen.

De veelal simpele waarheden komen bij iedereen binnen en mensen zullen er steun van ondervinden. Het is vaak moeilijk om in elke nieuwe situatie je precies de context te herinneren, maar elke situatie kan worden herkend.

Een belevenis waarvan je weet dat je het eerder hebt gehoord en je vraagt je af: "Waar ken ik dit van?" en jouw reactie zal al anders zijn. En achteraf begrijp je wat er gebeurde. Zo krijgt degene die de boodschappen ter harte neemt, ze ver-inner-lijkt meer grip op zichzelf en op de wereld om hem heen. En dat is nu juist wat er de laatste tijd ontbreekt. Het is zo moeilijk alle ins en outs te begrijpen, dat in de moderne maatschappij veel mensen hun houvast kwijt zijn geraakt.

Net als met het geloof; was dit eerder een zekerheid die verworven kon worden nu is er niets meer zeker. En wat is erger dan dat je niet weet waar jij of iets naar toegaat. Voor iemand die kan vertrouwen en met de stroom mee durft te gaan is het niet zo'n probleem. Maar als je enige zekerheid in dit leven was dat je in de hemel zou komen als je je best deed er niet meer is, is het leven een grote onduidelijkheid. Alsof alles door je vingers glipt en alles je

zomaar ontnomen wordt. Toch is dit een dal waardoor je van binnen weet dat je kunt en mag vertrouwen op je eigen goedheid. Dat jijzelf het enige bent wat er toe doet. Alles eromheen is bijkomstig want jij weet van binnen dat je goed bent, te vertrouwen bent. Deze zekerheid kan je uit de onzekerheid halen van het oude vaststaande besef dat elke aflaat, goede daad je een stapje hoger in de hemel deed komen. Nee, zo werkt het niet en heeft het nooit gewerkt; in de hemel komen jullie allemaal omdat jullie allen op aarde zijn om verder te komen, het goede te doen. Maar het zijn de beperkingen die je jezelf oplegt en waar moeilijk door heen te komen is. Als deze beperking wegvalt, dat je het niet waard bent, niet goed genoeg of zondig bent dan gaat de hemel en de wereld voor je open. Dan mag je leven zoals jij van binnen weet dat het goed is en mag je stralen in vertrouwen in jezelf en anderen. Dan wordt de wereld en het leven op aarde zoals het bedoeld is. Het tegenovergestelde van een tranendal, een waar paradijs waar in vreugde geleefd mag worden.



## 2. JE LIEFDEVOL UITEN.

Heb weet van je eigen zuiverheid, onderschat je eigen vermogens niet.

Jouw kwaliteiten zijn uniek, er is er maar een op deze wereld die zo deze ervaringen en kwaliteiten krijgt te verwerken.

Je mag leren, jouw ervaringen zijn alleen voor jou en jij mag weten wat je wilt doen of voelen.

Als jij denkt dat kwaad worden als je onrecht aangedaan wordt voor jou het beste is: doe dat.

Schreeuw, laat je woede er uit komen. Maar weet tegelijkertijd ook de grens bij het uiten van deze woede. Er is altijd een moment dat je je realiseert hoe je dit doet en de gewaarwording wat er gebeurt. Sta je jezelf toe dat je helemaal uit je zelf gaat of is het eerder tijd om te stoppen? Als je zo boos bent dat je *MOET* slaan, realiseer je dan dat je slaat. Je bent nooit zo door woede bevangen dat je niet meer weet wat je doet. Eventjes in het begin misschien, maar dan is de rede er al weer. Het kan wel lekker voelen je even helemaal te laten gaan, maar houdt dat binnen de perken. Realiseer je wat je doet en als je het doet, dat je altijd een keer moet stoppen en dat moment kan nu zijn. Ga je door, dan zul je merken dat het niet meer het uiten is maar een vastbijten wat niet meer oplucht.

En weten dat de gevolgen er zijn, zal je dan alleen maar tot wanhoop drijven om door te

gaan. Geef je over aan je gevoel, voel.... maar weet de grens te hanteren. Dan weet de ander waar het om gaat, hoe je geraakt bent en dat er een grens is overschreden. Jij bepaalt altijd deze grens, ook die van de ander op dat moment. Als jij wilt dat iets stopt, maak dat duidelijk. Het liefst met woorden maar soms lukt dit niet, laat je boosheid zien maar ga met je eigen boosheid om. Het gaat niet om de ander, jouw boosheid hanteren is jouw zaak. Het is ook niet fair de ander de schuld van jouw boosheid te geven. Jij bepaalt altijd hoe ver je de ander op jouw terrein toelaat; is dit te ver gegaan dan komt er boosheid bij je op. Dat is *OK* maar zorg er de volgende keer voor dat jij je bijtijds realiseert waar deze boosheid komt, wanneer je je boos voelt worden en doe dan iets. Voel en neem actie, zò niet dat gaat te ver, sla met je vuist op tafel in gedachten of in het echt, verhef je stem, schreeuw maar blijf bij jouw woede op dat moment. Het gaat namelijk niet om de woede, maar wat jij je laat aandoen. Waar jij geen grens trekt, met je laat spelen, over je heen laat lopen. Wanneer een duidelijk *NEE* niet gehoord wordt, wend je af, blijf bij jezelf.

Weet je eigen wijsheid, dit wil jij niet, laat het jezelf niet overkomen.

Want anders ben je met de ander in een cirkel bezig, jij trekt geen grens, de ander gaat steeds verder, jij gaat over je grens in boosheid en de ander weet dan dat dit niet van hem is.

Gun jezelf liefde en vertrouwen op je eigen gevoelens in redelijkheid. Dat vertrouwen heb je in jezelf en houdt het vast ook in de moeilijke momenten. Val jezelf niet af, jij bent koninklijk in jouw koninkrijk en dat is niet van de ander zonder jouw toestemming. Geloof in jezelf als het hoogste schepsel hier op aarde dat mag leren zijn leven liefdevol, vreugdevol en respectvol naar de ander in te vullen.

### 3. OVERGEVEN IN VREUGDE.

Voor totale overgave is veel inzet nodig: de inzet om alles los te kunnen laten.

Dat is in aardse begrippen moeilijk te vatten, je hebt de dingen of je hebt ze niet. Loslaten is niet weggooien, weggeven of achterlaten.

Loslaten is in liefde laten gaan, alles zijn gang laten gaan. Je niet willen bemoeien met wat er gebeuren gaat, dit kunnen loslaten in vreugde en vertrouwen is geen eenvoudige zaak. Zeker als het kinderen betreft; deze heb je gekregen en worden groot. Je weet dat ze je niet meer echt nodig hebben om te overleven. Maar loslaten is ook niet aan de orde als ze jong zijn en jouw raad nog kunnen gebruiken. Het zorgen voor houdt niet op als ze zelf voor hun eten kunnen zorgen, een levenspartner hebben gevonden. Juist dan kan er zoveel ervaring en liefde worden uitgewisseld. Maar zoals je kinderen zelf hun eigen stappen moet laten doen is ook het levenspad van jouw kind er een dat hij helemaal zelf moet kiezen. Eerst kan het nog een goede raad zijn, maar uiteindelijk moet gebeuren wat er gebeuren moet.

Het eigen levenspad en met schrik en huiver kan een ouder zien hoe het kind dit pad kiest. Wanneer je vertrouwen hebt in je kind kun je dit laten gaan, dit is een vorm van loslaten. Eng en kaal tegelijk; jij hebt er niets meer mee te maken. Het is je min of meer ontnomen aan

deze keuze deel te hebben. Pijn kan het doen deze verbinding los te moeten laten, vooral als het levenspad zich niet voorspoedig ontwikkelt maar door dalen gaat om de weg te vinden. Je staat aan de kant als de stuurder die het *WEL* beter weten, maar het is niet aan de orde en je moet deze eigen -wijsheid van je kind accepteren. In liefde en begrip lukt dit vaak wel omdat je ook weet dat een kind zijn eigen weg moet vinden. Maar als het om het loslaten, de overgave voor jezelf gaat is het vaak nog moeilijker. Zelf niet meer bepalen maar je overgeven, je leven in Gods hand te durven leggen is bijna tegennatuurlijk.

Alles op aarde is bedacht, gemaakt, geregeld en opeens alles los laten, alsof het geen waarde meer heeft, lijkt niet van deze aarde. En toch is dat het waar het echt over gaat, jouw eigen wensen en bedenksels doen er niet toe. Wat voor jou reuze belangrijk is, is dat voor een ander niet en ook niet voor het grotere geheel waarin we leven. Wanneer onze eigen wensen en willen er niet meer toe doet ten behoeve van het grotere geheel, kunnen we leren loslaten. Dat betekent niet dat we geen bezit meer kunnen hebben of geliefde eigendommen. Maar net als bij kinderen geldt dat dit allemaal zijn eigen weg kan gaan; banen kun je verliezen, eigendommen kwijtraken en als je daar om treurt, is dat een vorm van niet kunnen loslaten.

Zie hoe kinderen hun weg kunnen vinden en terechtkomen waar ze moeten zijn. Zo gaat het ook met eigendommen en ons willen. Dit bepaalt niet de zin en de vreugde van ons leven, als een ander er meer mee gediend is, is het zaak los te laten. Vasthouden geeft alleen inkrimping, verkramping, je kunt de dingen niet tegen de stroom in vast houden. En in vertrouwen loslaten omdat er dan ruimte komt, dat er iets anders beters voor in de plaats kan komen is in het begin *MOETEN* loslaten. Deze tegenstrijdigheid is bijna niet op te lossen en vooral omdat er dan nog een eigen willen in je oplossing zit. Niet mijn wil maar Uw wil geschiede is een stap naar het ware loslaten. In rust en vrede de dingen kunnen overgeven omdat ze hun beloop moeten hebben vereist een terugtreden van je eigen willen, jouw kleine ego-willen. Wanneer het duidelijk is dat jijzelf stagneert door iets vast te houden kan het stromen beginnen; dan kun je je overgeven aan de levensstroom waarvan je niet weet waarheen dit gaat. Het onzekere kan veranderen in verwondering en het kind in jezelf weer op ontdekking laten gaan. Daarbij komt dan de vreugde van het leren leven met de stroom, om van het leven te genieten.

#### **4. RESPECT VOOR JEZELF EN DE ANDER.**

Weet je altijd geborgen en beschermd, wat je ook doet wij zien dit welwillend aan. Als je echt uit je hart handelt, verwelkomen wij dit in vreugde. Maar als de dingen niet gaan zoals jij zou willen en wij wensen, dan kijken wij toe. Zonder oordeel en vooral niet oordelend of veroordelend.

Wij weten dat op aarde de dingen ten uitvoer brengen veel moeilijker is dan dat het in de geest bedacht is. Dat weet je zelf ook, al heb je vaak iets goed bedacht of bedoeld lang niet altijd komt dat zo over en wordt dat door de ander zo ervaren. Als je dan probeert alsnog je goede bedoelingen uiteen te zetten, wordt dit door de ander nog steeds niet begrepen. En dan komt het ego, het eigen willen er ook nog eens bij om jezelf in de wereld te zetten met waardering die je verdient. Waar je meent recht te hebben op deze waardering, dit respect. En dat is wat het zo moeilijk maakt, opeisen van respect van de ander is tegengesteld. Respect is er of is er niet, je kunt het verdienen maar meestal valt het je toe. Dan merk je achteraf pas dat er toch respect is. Maar tijdens het ‘verwerven’ van respect is er die moeilijke ingewikkelde verwarring.

Goede bedoelingen, enorme inzet, hier is ook altijd het ego bij om het te etaleren. Hoewel je

het vooral niet zo bedoelt, het ego eist zijn deel op; jouw kunnen en willen. Dat ego is ook nodig om het in de aarde te zetten, vat te krijgen op de dingen en ze vorm te geven. Alle (on)mogelijkheden doorzettend vast te houden tot de vorm er is die jij wilt. Maar zo gauw het vastbijten wordt, dat de stroom waarin anderen gaan niet meer herkend wordt, zit het ego ertussen. En dan is er vanuit jou ook geen respect meer. Daarna zul je merken dat anderen ook niet meer vreugdevol, respectvol zijn en dat *WIL* je terug eisen. Probeer wanneer je iets te gedreven wordt een stapje opzij te doen; “Hoe voelt dit voor mij?” “Hoe voelt dit voor de ander?”. En als je dan in alle eerlijkheid de meningen tegen het licht houdt *WEET* je waar de schoen wringt. Jullie zijn het niet eens, maar wel van goede wil en vol goede bedoelingen. Probeer dan vanuit de ander de acties vorm te geven, wat kan de ander wel of niet, waar liggen jouw beperkingen. Kijk vanuit je hart alsof het jou niet aangaat; zet je ego even opzij. Wanneer jouw willen eraf is kan de ander weer stromen en kun jij weer in die stroom gaan. Even de pas inhouden als je in jezelf de fluisterende waarschuwingssignalen krijgt. Luister ernaar neem er actie op en bekijk de vervolgacties vanuit jezelf met terugtrekend eigen willen. Als je iets wilt bereiken met de ander zal deze evenveel ruimte moeten krijgen. Als jij die beperkt haakt de ander af. Het is vaak

een heel subtiel spel, de signalen zijn heel flauwtjes en alleen op gevoel te determineren. Als je je daarvoor openstelt, je hart erna laat spreken voelt de ander zich in zijn totaliteit begrepen en kan er een enorme creatieve samenwerking tot stand komen om alles te bereiken wat jij graag wilt. Jij hebt de ander nodig, de ander heeft jou nodig maar de dingen kunnen bij een ander nooit worden afgedwongen vanuit jouw willen. Liefdevol, vreugdevol en respectvol denken over de ander zal ditzelfde voor jou geven, de ander zal dan ook liefdevol, vreugdevol en respectvol naar jou zijn.

## 5. EIGEN – AARDIGHEDEN ACCEPTEREN.

Ga waar je pad je leidt; het is jouw eigen unieke levenspad. Jouw ervaringen op dit pad zullen je verrijken, je kunt ervan leren en groeien. Als je oppakt wat zich voordoet op jouw levenspad zal jouw levensweg zich in een stroomversnelling ontwikkelen. Soms zie je niet wat zich op jouw pad voordoet als iets wat voor jou bedoeld is. Je kunt denken dat het voor een ander is, maar de ander is altijd een spiegel voor jou. En meestal zie je bij een ander ook scherper wat er aan de hand is; het is ongeveer de splinter bij een ander zien en niet de balk in je eigen oog. Probeer bij alles wat je opmerkt bij een ander jezelf er voor in de plaats te zetten. Hij heeft daar last van, dat is een typisch trekje van hem; dan wordt het ik heb daar last van, dat is een typisch trekje van mij. Eerst zul je dit ontkennen:” Nee, dat is niet van mij, zo ben ik niet!”. Maar gaandeweg leer je accepteren dat het bij jou hoort, je gaat het herkennen en leert jezelf met deze hebbelijkheid accepteren. Wat eerst een onhebbelijkheid leek is door jouw acceptatie een hebbelijkheid geworden. Jij hebt geleerd dat een typisch trekje uit je schaduwkant naar voren is gekomen en bij jou hoort. Het is uit het donker gekomen doordat jij er je licht op hebt laten schijnen.

En wat in het donker was is uit de schaduw gekomen en mag er zijn: *OK* ik mag er helemaal zijn, ook met *MIJN* hebbelijkheden. En doordat je er op gefocust hebt, het in het licht zet wordt de onhebbelijkheid, letterlijk en figuurlijk lichter. Jij kunt vanuit je hart in acceptatie naar de onhebbelijkheid kijken. Door dit proces van liefdevolle acceptatie, met humor er naar kijken slijt je dan de scherpe kantjes er af. Je zult merken dat tijdens dit accepteren je bij veel mensen om je heen bijna hetzelfde ziet; wij brengen deze op je pad om je aan dit ervaren te verrijken. Denk niet dat je de enige bent met een onhebbelijkheid en een mens is altijd meer dan ontkende onhebbelijkheden die in de schaduw van zijn bestaan aanwezig zijn. Wanneer je merkt dat je ze van een ander accepteert, gewoon omdat ze bij iemand horen en niemand volmaakt is, kan het proces van jou ook zijn beslag krijgen, je zult groeien door van je schaduwzijde een vreugdevolle eigenschap te maken. Dit veranderingsproces kan jij alleen voor jezelf doen. Een ander kan de spiegel zijn, maar jij haalt jouw schaduwen uit het donker. Als je je realiseert dat dit mogelijk is en je in vreugde naar jouw hebbelijkheden kunt kijken weet je dat je gegroeid bent. In liefdevol, vreugdevol respect voor jezelf en de ander.

## 6. LEREN INKEREN.

Ga naar binnen, keer in en bekijk jezelf van binnen uit; wat jou innerlijk bezig houdt, wat je raakt, bezielt, begeistert. Weet hoe jij van binnen voelt, wat de dingen met je doen en waar jouw gevoeligheden liggen.

Neem de tijd voor bezinning op jezelf, wees hierin vooral niet zuinig in de tijd. Elke minuut die je aan jezelf besteedt is welbestede tijd en komt vroeg of laat te pas. Gedachten, ideeën die je van binnenuit er hebt laten zijn kunnen later van pas komen en vorm krijgen. Als je ergens nog nooit over gedacht hebt, kun je je overvallen voelen als zich iets voordoet dat je raakt. Het is alsof er over een laagje uitgewerkte gevoelens een ervaring komt; erna is het weer voelen wat dat met je doet, wat jij erover voelt. Daarna weer een of meerdere ervaringen en je begint je zekerder te voelen. Het basisgevoel kan je erdoorheen leiden totdat je de nieuwe ervaring en het voelen geïntegreerd hebt.

Soms gaat het in een traag tempo, soms is het sneller en heftiger en kost het je veel tijd om zowel te begrijpen als te voelen. Deze zaken moeten in evenwicht komen, je verstand moet ook kunnen blijven begrijpen wat er allemaal in je gevoelswereld heeft gespeeld en wat jij ervan vindt. Dan pas is de ervaring ingebed, zowel in het voelen als in het weten. Als je het een overslaat of te vlug naar het volgende gaat is die

mogelijkheid tot inbedding er niet en zal je je overspoeld voelen met onverwerkte emoties. Pas door inkeren in jezelf kan wat er zich bij jou van binnen roert aan de oppervlakte komen, als ruis, of herrie waardoor je door de bomen het bos niet meer ziet. Hoe meer ruis en herrie in je gedachten hoe langer het duurt voordat dit wegtrekken kan en je voelt waar het werkelijk om gaat. Dat kan zijn als ‘aha, zit het zo’ of ‘nu weet ik wat ik moet doen, waar het echt over gaat’.

Dit inzicht bevrijdt en geeft je vertrouwen in jezelf en de wereld om je heen. Alsof het niet meer door je vingers glipt zonder dat je er vat op hebt. Maar als je begrijpt met voelen is het voor jou waarheid, jouw wijsheid en een diepe innerlijke verbinding die als een puzzel in elkaar past. Daarna kun je op dit inzichtelijke begrip verder bouwen in vertrouwen op je eigen mogelijkheden. En jij bent de enige die jezelf de echte duidelijkheid kan geven. Een ander kan een handreiking, advies of methode aanreiken, maar als jij er niet bij kunt in je gemoed, valt het kwartje nooit. Eerst moet er innerlijke rust en orde zijn; pas in deze rust is er ruimte voor ordening en als de puzzel is afgerond kan er aan nieuwe dingen worden gewerkt.

Veel onuitgewerkte onduidelijkheden kunnen je tot onrust brengen en dan wordt het steeds moeilijker in die rust te komen en in te keren. En toch is dat de enige, soms zeer zware



intensieve weg om in je eigen innerlijk te komen en te weten dat jij het bent die de onrust veroorzaakt en weer op moet ruimen. Daarna kan er diepe vrede en dankbaarheid komen omdat je weet wat voor jou belangrijk is.

## **7. STROMEN IN ACTIE.**

Probeer te weten waar je voor gaat, waar je warm van wordt en wat goed voelt als je iets wilt gaan doen.

Soms kunnen de dingen vanzelf gaan en voel je dat je in een stroom zit dat alles lukt, alsof alles wat je aanraakt in goud verandert. Dan zit je in de goede stroom, doe je wat gedaan moet worden en wat jij op dat moment moet doen. Daar liggen je sterke kanten, daar is behoefte aan en moet in de wereld gezet worden. Het kan zijn dat je opeens denkt iemand een kaartje te sturen, op te bellen en alles werkt mee. Het adres is onmiddellijk gevonden, het telefoonnummer ligt voorhanden en het lijkt je allemaal toe te vallen. Je voelt je blij en voldaan en de wereld lacht je toe. Dat is de goede stroom, maar die is er niet altijd. Soms moeten er dingen gebeuren waar je gewoon geen zin in hebt; ze stuiten je tegen de borst en waarom is je niet duidelijk. Het kan hetzelfde kaartje sturen zijn, of iemand opbellen. Weet dan dat je niet tegen die stroom in moet gaan. Probeer je te realiseren wat er aan de hand is, waarom voel ik wat ik voel, deze tegenzin. Door in dat voelen te gaan, kom je er meestal wel achter wat er is dat het voor jou zwaar voelt. En bekijk dan nog eens of je dit plan het kaartje sturen of opbellen wel ten uitvoer moet brengen. Tegen je zin ingaan is tegen de stroom in en dat gaat vooral

niet vanzelf. Het kan zijn dat je er pas achter komt wanneer de postzegels op zijn, je pen leeg of het nummer steeds in gesprek is. Weet dan dat het op dat moment niet kan en hoeft te gebeuren. Laat het even rusten, zet het even van je af en laat het even. Het is duidelijk niet aan de orde voor jou op dat moment. En dan kan gebeuren dat je opeens weet dat je een hele brief moet schrijven of even in persoonlijk contact naar iemand toe moet gaan. Dat inzicht, het opeens weten, is wanneer wij hebben kunnen inwerken als je je eigen willen hebt losgelaten. Het voelt dan dat het is wat gedaan moet worden, je voelt weer vreugde in de actie die nu van binnen uit komt. En in die vreugdevolle stroom kun je wat je wilt weer met gemak en in liefde in de wereld zetten, het enige dat juist is en goed voelt dat gedaan moet worden. Daarna kun je het met een gerust hart loslaten omdat je zeker weet dat dit de goede actie was.

## 8. VOELLEN EN VERSTAND.

Voel waar je naar toe moet, waar jouw oorsprong ligt en wat je doel is. Er zijn veel activiteiten te verrichten op aarde, veel mogelijkheden om artistieke verrichtingen te ontplooien. Vaak komt het door het drukke jachtige leven er niet van te ontdekken wat jouw passie is. Allemaal hebben we de mogelijkheden ons anders dan met woorden uit te drukken; onze gevoelens kunnen we zonder spreken vormgeven.

Of je nu gedichten maakt, simpel, grappig, of ingewikkeld en mooi, ze vertellen je altijd meer over jezelf. Je kunt zelfs verbaasd staan over wat het gevoel is, dat je dan pas krijgt en voor die tijd niet wist dat je het had. Vanuit je gevoel dingen maken wat het ook is, is altijd met een verbondenheid vanuit je ziel. De vorm in hout snijden lukt dan, het bloemperk wordt anders en mooier dan je had bedacht.

Als je je over geeft kun je zelfs tot grootse prestaties komen, je kunt dingen vertellen en begrijpbaar maken zoals je ze zelf nog nooit had bedacht. Weet, dat je door je op je gevoel af te stemmen ons de mogelijkheid geeft mee te werken. Je staat open en dan kunnen wij inwerken, jou tot enorme prestaties, uitvindingen laten komen. Twee weten al meer dan een, maar wanneer wij met meer op je inwerken kan het tot een enorme omvang

komen. Of tot een zo diepe verbondenheid dat iedereen er verbluft over staat. Een voorbeeld is de Mona Lisa, dit is vanuit een zo bijzondere invalshoek geschilderd dat het iedereen in verbazing en verwondering heeft geraakt en nog steeds raakt. Als dit met technisch perfecte penseelstreken vanuit het verstand was geschilderd, was het nooit zo geworden. Onze bijna verborgen invloed is er duidelijk in verweven, in de aardse vrouw is duidelijk te zien dat er meer achter het aardse wezen schuilt. En juist het mysterieuze, het weten achter de dingen is een vrouwelijke eigenschap die je kunt benoemen als invoelen. Doordat dit niet grijpbaar is, achter een sluier van wijsheid en weten is verborgen kan het anderen, met name mannen ook ergeren. Het niet kunnen pakken van een hogere wijsheid is dan waar het omgaat. Mannen hebben hun eigen sterke, duidelijke kanten en de andere vrouwelijke kanten lijken ongrijpbaar als ze niet in hun gevoel gaan. Wanneer mannen zich overgeven en in het gevoel durven gaan, zoals Leonardo da Vinci, wordt het mysterie zichtbaar op een manier wat een vrouw nooit zo had gekund. Zo voelen vrouwen het mysterie niet maar ze weten het wel, achter het verstandelijk weten zit het echte weten. De combinatie hiervan kunnen leven maakt jullie tot volledige wezens, kort gezegd het mannelijke met het vrouwelijke verweven maakt jullie compleet. Het een is niet

beter dan het ander, alles rationeel kunnen beredeneren maakt niet gelukkig. En alleen maar op gevoel de aardse zaken invullen is ook geen succes; jullie hebben je verstand niet voor niets gekregen.

Gebruik beide, het een en het ander de volgorde maakt niet uit of je eerst denkt en dan voelt of het goed is, of dat je eerst vanuit je gevoel het daarna overdenkt. Wanneer iets hieruit vorm krijgt heeft het meer-waarde en kun je bijstellen als het nodig is. Na het verstandelijk bedenken zal het gevoel aangeven wat er ontbreekt: bij het gevoel zal het verstand aangeven wat er haalbaar is.

En zo kan het volledig in de aarde gezet worden.

## 9. BEWUST LEREN VOELLEN.

Er is altijd afstemming mogelijk als je dat wilt, vertrouw dat het er is. Je bent nooit alleen, al voel je je wel vaak alleen staan. Dat is de afscheiding die er is tussen hemel en aarde. Wij kunnen deze afstand wel in de geest overbruggen, maar als je je op aarde in je aardse bestaan eenzaam en alleen voelt, staan wij machteloos. Wij kunnen niet inspringen, je hulp geven als je er niet om vraagt. Wel kunnen we door toevalligheden je op het pad brengen om hulp te gaan vragen, bijvoorbeeld door je in contact te brengen met mensen die je kunnen helpen. Op deze manier werken we ook op je in, alleen lijkt het alsof het door die andere mensen is en dat is dan ook zo. Het besef van alleen staan is een proces om je bewust te maken dat je het inderdaad zelf moet doen, er alleen voorstaat om het juiste te doen. Iedereen kan je raden, om je heen zijn, maar alleen jij kunt het bepalen dus ook dat je je alleen voelt staan. Dit gevoel van hulpeloosheid, hopeloosheid brengt je bij de kern van je wezen. Waar gaat het allemaal om, wat heb ik hier in het leven wat ik de moeite waard vind of wat mij de moeite waard maakt voor een ander. De vreugde en motivatie in jezelf zoeken is vaak gemakkelijker door dit door de ogen van een ander te doen. Het ego wil graag een beetje opgepoetst worden door de waarde van jou bij een ander te zien.

Niet als zelfwaardering maar door waardebepaling. Daar gaat het dus om, als je kijkt naar wat een ander jou waard vindt schiet je niks op, jij bent niet in waarde-geschat-gewicht als goud uit te drukken. Jij bent jij, uniek in jouw persoonlijke zijn en zingeving. Een ander kan het misschien zien, maar zal jouw waarde nooit weten hoogstens vermoeden. En dat vermoedelijke maakt het allemaal zo onzeker, je begint zelf te geloven dat het vermoedelijke waarde is. Dus kun je niet meer van je eigen waarde op aan en dan begint je ego de waarde te bepalen. Het is geen waardebepaling maar de moeite waard zijn, jij bent het waard, jij verdient alles ook zonder dat een ander dat ziet. Jij weet dat je van binnen zuiver bent, het komt er alleen niet altijd even zuiver uit door je passie, hartstocht, emoties, driften en overtrokken gevoelens. En daar zit hem nou net de kneep, als je voelt, regelmatig voelt hoe de dingen voor jou zijn *WEET* je je waarde van binnenuit, niet door de ogen van anderen. Je eigen kracht, je mogelijkheden, je sterke kanten maken jou de moeite waard voor jezelf en voor anderen. Maar kijk niet door andermans ogen naar jouw waarde, dat kan nooit *JOUW* waarde zijn. Wees je bewust wanneer de dingen niet goed voelen, probeer er meteen in te gaan. Als je dit uitstelt komen de verschillende vervelende gevoelens tegelijkertijd en kun je ze niet meer ontrafelen.

Dan ben je burn-out en is het tijd om alles te resetten. Maar daarvoor heb je een aantal keren signalen van onvrede in de wind geslagen, je door je ego laten leiden en niet je gevoelens serieus genomen. Probeer gevoelshoorntjes te ontwikkelen, als het je niet lukt direct deze gevoelens toe te laten is het niet erg maar wacht niet te lang. Dan lijken er problemen te zijn wat gewoon een misverstand is. Jij bent *OK*, soms moet er iets rechtgezet, teruggedraaid, bijgesteld en dat weet je gevoel je te vertellen. Als je er aan voorbij gaat, komt het toch weer bij je terug. Wees alert op de signalen van andere mensen, ze vertellen je vaak waar het om gaat. Wees alert, stop je hoofd niet in het zand als er iets pijnlijks wordt gezegd. Dat het je raakt betekent dat het voor jou bestemd is om er iets mee te doen en dat je het op kan ruimen. Eerlijk in jezelf vragen wat het is, waarom het je raakt en voelen, voelen en nog eens voelen wat het met je doet. Dan effent de weg tot begrip, keuze en acties zich vanzelf en kun je weer in vrede met je zelf verder.

## 10. DE TIJD NEMEN.

Neem alle tijd die je nodig hebt om de dingen te doen die je wilt doen. Soms lijkt het alsof tijd van belang is, het tijdstip waarop iets in de wereld gezet wordt. Dat is niet zo, maar wel of het door deze inbreng kan blijven stromen. Als je weet dat een beurs over een week is heeft het geen zin om plannen voor over twee weken te maken. Maar of iets direct gestalte moet krijgen in een race tegen de klok is iets anders. De inspiratie die jullie krijgen om iets in de wereld te zetten kan de tijdspanse beïnvloeden. Doordat het bij jullie als het ware in de tijd gezet moet worden van binnenuit, is het niet de werkelijke tijd die dan telt. Het moet nu, het kan niet langer wachten heeft in wezen niet met tijd te maken, maar met de behoefte die er op dat moment gevoeld wordt. Liever vandaag dan morgen, dan staat het in de wereld en kan het zijn plek krijgen. Voor iedereen lijkt er dan een noodzaak te zijn om het zo snel mogelijk te doen en dan moeten er deadlines worden gehaald. Toch zal wanneer er uitstel komt dit altijd ten goede zijn, de stroming wordt even onderbroken soms of je wilt of niet. Dan kunnen in rust de puntjes op de i gezet worden en de tijd is nog niet verlopen. Wel je haast om iets gelijk te doen; dat is het gevoel wat spreekt en tijd past daar

niet in; de rust en de tijd bepalen het gevoel niet. Wel de noodzaak, de spirit, de inspiratie die er op dat moment aanwezig is. Die is er dan: je weet, voelt als een enorme innerlijke drang om het te vervolmaken op dat moment. Maar het is niet dat het gevoel ophoudt, je kunt het in dit gevoel van inspiratie niet overzien als de spirit er niet meer is. Dan lijkt alles minder waard als het niet in de tijd die erbij hoort wordt neergezet, maar dat hoeft helemaal niet. Het is vooral niet voor niets als het nog tijd krijgt om te rijpen. En je kunt in jezelf weer vragen of er nog aanvulling van de spirit bij moet worden aangebracht. Deze aanvulling in de tijd is juist een rijping van wat je in de wereld hebt gezet. Wat gisteren af was geweest had je niet in deze rust kunnen overzien. Al lijkt de tijd een belangrijke maat in deze haastige tijd, overweeg welke rol het werkelijk speelt als je je gehaast voelt. Overzie de consequenties van een uur eerder of later, een dag eerder of later, een week eerder of later en voel .... Wat is hier nodig op dit moment, kan het wachten? Kan ik wachten, is het mijn ego- willen dat het direct moet of mag er nog een nachtje overheen gaan voor de uiteindelijke vervulling van je actie.

## **11. JEZELF EN ANDEREN LATEN.**

Ga de weg die voor je ligt. Andere wegen lijken gemakkelijker en zijwegen zijn er genoeg.

Probeer wat voor je ligt onder ogen te zien en ga er niet omheen. Dan komt het toch nog een keer weer op je pad want het is bedoeld voor jou om te leren. Jezelf leren kennen is een ingewikkeld proces. Het lijkt alsof alles dat vanzelf naar je toe komt, het ideale pad is. Toch weet je ook dat wanneer je ergens hard voor gewerkt hebt of erg naar verlangd hebt je veel meer voldoening schenkt.

Voor iedereen is het levenspad anders, zelfs voor degene waar het allemaal gemakkelijk voor lijkt te gaan. Hier vormt zich een soort onrust met afvragen hoe dit kan; waar het zelf niet hoeft in te springen. Als het moeilijk gaat is er de verzuchting waarom het jou treft dat het allemaal zo moeilijk gaat. En als het in stapjes gaat dan eens moeilijk dan weer geleidelijk is er de vraag of het nooit eens ophoudt.

Nee, het houdt nooit op; jullie zijn hier om te leren, ervaringen op te doen die jezelf en de anderen gelukkig maken. Dat is jullie diepe intentie en van binnen ken je je diepe opdracht.

Daarom is het voor bepaalde mensen onverdraagzaam als ze niet kunnen of mogen helpen, als het ware met hun handen op de rug moeten toekijken hoe anderen fouten maken. Andere mensen die niets zien aankomen, vragen

zich daarentegen weer af waarom ze dat niet zien aankomen. Jullie kijken ernaar door de ogen van ervaringen uit andere levens. Als je al hebt geleerd te helpen is het nu aan de orde de ander de kans te geven zichzelf te helpen. Of als je niets aan ziet komen wat zich voordoet, dan mag je nu bewust worden dat alles een reden heeft. Alles is al door en met jou bepaald toen je besloot het leven op aarde te leven. Wat je tegenkomt en een levensvraag is, is alleen door het te leven op te lossen, in te vullen en te ervaren. En als je deze ervaring hebt doorleefd kan er weer iets anders worden ervaren en bepaal jij opnieuw of je deze ervaring aangaat, een zijweg neemt of er omheen gaat. Dat is je eigen vrije wil en het maakt niet uit of je het direct oppakt of nog even een zijweg neemt. Het is jullie ervaren en verder komen, die drang zit van binnen. Daarom kun je ook nooit een ander pressen om iets te doen wat jou het goede lijkt. Het is altijd de weg van het zelf die wordt gevolgd.



## 12. ZELF BEPALEN.

Laat de dingen komen zoals ze komen. Bekijk met verwondering wat er komt. Voel in jezelf wat het met je doet en wees alert. Welke emotie voel je blijdschap, woede er is een scala aan gevoelens mogelijk. En die gevoelens komen van jou. Een ander kan bij hetzelfde wat op hem afkomt een totaal andere emotie ervaren. Dat hangt helemaal af van jou en de ander hoe het binnenkomt. Wat binnenkomt kan hetzelfde zijn maar wat jij er mee doet van binnen, hoe je het interpreteert kan het verschil zijn. Heb je iets dergelijks al eerder meegemaakt, is het bekend en heb je ervaring mee: weet je hoe je het moet interpreteren? Is het iets onbekends waarvan je totaal niet weet hoe je ermee om moet gaan? Doet het je aan iets plezierigs denken, aan iets vervelends? Kortom het gaat er helemaal om hoe jouw referentiekader is waarmee je de dingen die op je afkomen in je gevoel een plaats laat krijgen. Dit geldt zelfs voor een ontslagbrief thuisgestuurd krijgen, iedereen zal dit vervelend vinden. Maar als het je al eerder gebeurd is zal het een hele andere ervaring zijn. Weet, dat je altijd vrij bent om te reageren zoals het voor jou voelt. Houd je je bij iets naars ervaren groot alsof het je niets doet, dan houd je behalve de ander ook jezelf voor de gek. Die ander doet na een poosje niet meer mee, maar jij blijft met dit gevoel dat je jezelf voorhoudt

achter. Dan klopt het niet meer, je gaat twijfelen aan je gevoel of dat wel klopt. Maar het gaat erom dat je het gevoel er laat zijn en jij moet kunnen vertrouwen op je eigen gevoel bij de dingen. Pas dan kun je de emotie ervaren, weer sterk en krachtig vanuit je eigen gevoel je leven vorm geven. Als je over je heen laat lopen, het excuus of de ander het niet zo bedoelt of dat het nu eenmaal niet anders is, telt niet. Jij bepaalt of je accepteert wat er gebeurt, of je in je kracht vanuit jouw voelen de dingen vorm wil geven. En dit kan een hele weloverwogen keuze zijn om iets totaal anders te willen doen dan anderen verwachten. Dat gebeurt er als je jouw kracht aanspreekt, dan kan je weer je ziel in de dingen leggen en kun je groeien in kracht. Erna weet je dat de dingen niet voor niets gebeuren, pak je de bal op of laat je hem liggen; ga je erin of eromheen de keuze is altijd aan jou. Leg hem niet bij een ander neer maar houdt hem bij jezelf.

### **13. STROMEN NAAR VREUGDE.**

Doe de dingen die je graag doet; waar je plezier in hebt. De dingen die vanzelf als het ware fluitend vorm krijgen onder je handen of in je gedachten. Waarbij het een leidt naar het ander en het allemaal klopt. Waar je aan het begin niet weet waar je eindigt en het einde steeds verder weg raakt bij het invullen. En als de klus klaar is dat je je dan realiseert hoe bijzonder dit proces en het resultaat is.

Je staat dan verstelt van je eigen mogelijkheden, dat je dat allemaal in je had. De complimenten die je krijgt verrassen je en brengen je in een enorme stroom van warmte en je gedragen voelen door alles en iedereen. Je bent deel van het universum en met iedereen verbonden. Zolang je ego je niet wijsmaakt dat je bijna almachtig bent en alles overziet en kan, zie je de bijzonderheid ervan in. En in dat bijzondere voel je je klein, want je hebt ervaren hoe groots de dingen kunnen zijn. Als jij openstaat voor de stroming, je met de stroming mee laat gaan ben je tot dingen in staat die je jezelf nooit had toebedacht. Voel, geniet en stroom zoveel mogelijk, geef je over en laat de dingen tot stand komen naar ieders wensen en geluk. Dat is wanneer wij kunnen meevieren dat grootse dingen op de aarde gestalte krijgen. Dat je in geluk en

vertrouwen in de stroom van het universum je kunt ontwikkelen tot vreugde van alles en iedereen.

Maar als het een keer niet loopt zoals je zou wensen, verval dan niet in mokkend gedrag; alsof er niets en niemand deugt. Ook deze dingen horen bij het leven, het leven ervaren is met de pieken en de dalen, de vreugde en het verdriet. Als alles altijd van een leien dakje zou gaan, zou je de echte diepe vreugde niet kunnen voelen als alles vanzelf in de stroom gaat. Het betekent niet dat je gestraft wordt of dat het aan jou ligt als alles anders gaat dan je zou willen. Kijk wel of dit nog steeds is wat je moet doen en wat je van de tegenslagen kan leren. Wat je anders zou kunnen doen of waar je door je ego uit de stroom bent gegaan. Kijk zowel bij voorspoed als tegenslag naar binnen in verwondering en bewondering. Verwondering als je je open en eerlijk afvraagt wat er niet goed gaat; waar het aan ligt. Maar vooral ook als het goed gaat, bewondering voor de dingen die tot stand gekomen zijn en weet dat je je gedragen gevoeld hebt; dat het universum je gedragen heeft en dat er hulp is geweest. Dat maakt dan dat je je weer klein en nietig voelt als een stipje in het universum altijd op pad om je eigen weg in te vullen.

Een met het grote geheel waar je een onderdeel van bent, een belangrijk onderdeel. Wat jij met deze intentie in de wereld zet kan weer verder

vorm krijgen, ofwel door jou of door iemand anders. En dat maakt niet uit, de blijde verbazing, de innerlijke vreugde in en om je handelen, kan jou weer verder helpen om te weten wat het leven werkelijk voor jou is. Hoe jij dit leven vorm wilt geven, waar je je voor inzet als je weet waar het werkelijk om gaat; liefde, vreugde en respect voor jezelf, de anderen en de wereld om je heen.

#### **14. WAARDE VAN ALLE MENSEN.**

De wetenschap staat voor niks, alles is te onderzoeken. Jullie leven in een tijd dat alles wetenschappelijk achterhaald kan worden. Dat maakt het leven moeilijk en gemakkelijk en dit is tegenstrijdig. Wanneer de dingen onderzocht worden op hun wetenschappelijke waarde is dat gemakkelijk te accepteren als goed bevonden. Maar wat als iets zijn wetenschappelijke waarde nog niet heeft bewezen. Homeopathische druppels zijn wetenschappelijk onderzocht en de wetenschappelijke waarde is niet bewezen; toch varen veel mensen wel bij iets wat niet wetenschappelijk goed is bevonden. Met de middelen die er nu voorhanden zijn voor de wetenschap is het effect nog niet aan te tonen, dus krijgen homeopathische druppels geen keurmerk en het voordeel van de twijfel. Nieuwe dingen zijn voordat ze wetenschappelijk zijn onderzocht ook nog van geen waarde, behalve voor degene die het wil aantonen. Er zit dus altijd al een tijdsparre tussen het wetenschappelijk bewezen keurmerk en het er mogen zijn. Onze aanwezigheid hier op aarde heeft ook geen keurmerk en toch zijn we er. Jullie moeten diploma's halen, in een keurslijf lopen en je aanpassen aan de maatschappij om maatschappelijk geaccepteerd te worden.

Kinderen die niet over alle verstandelijke vermogens beschikken worden gediscrimineerd en hebben nauwelijks nog recht om geboren te worden. De norm ligt hoog op wetenschappelijk en maatschappelijk gebied; wat niet door de test komt heeft geen bestaansrecht. En dat maakt het voor alle mensen een bijna onmogelijke opgave om het leven te leven zoals de ziel dat bedoeld heeft.

Liegen, stelen, moorden als de Tien Geboden bekend, vallen hier niet onder. Dat is ook werkelijk onacceptabel binnen het leven op aarde. Respect voor de ander betekent niet liegen, jezelf als het ware groter maken. Stelen is ook niet iets wat uit respect naar de ander en in harmonie naar de ander gebeurt. En moorden, wie denkt dat het leven van een ander niet meer de moeite waard is, eigent zich een hele vreemde gedachtegang toe. Alsof het leven ooit gebonden is aan een oordeel van een ander wat goed of kwaad is!

Je een dergelijk oordeel aanmatigen, betekent eigenlijk dat je je eigen leven ook maar zo zo vindt: geen respect voor het leven van een mens dat op aarde wordt uitgewerkt en vormgegeven. Waar het om gaat is dat met de huidige onderzoek- en maatschappijvormen er een oordeel over wat kan en niet kan wordt gegeven. Wijk je daarvan af dan klopt er iets niet. Maar het gaat er juist om dat ieder mens zijn eigen ontplooiing vorm geeft en daarbij niet

gehinderd moet worden door regels van bovenaf. Daar komt de angst uit voort, het niet voldoen aan de geldende normen; wat anderen ervan vinden als dogma omdat 'anderen' menen de wijsheid in pacht te hebben. En daarvan moet de mens zich losmaken, het eigen normbesef wat goed is en wat niet goed is moet weer duidelijk worden. Wanneer iedereen over zichzelf in liefdevol respect oordeelt en het oordelen van de ander aan de ander laat, zal dit vreugde geven en begrip voor de ander. Mensen worstelen allen met hetzelfde en moeten het allemaal ook zelf uitzoeken en vormgeven. Liefdevol respect voor elkaar met alle moeite en moeilijkheden is op zijn plaats en met het respectloos afwijzen of afkeuren van andere denkbeelden en uitvindingen van iemand anders, is niemand gebaat.

## 15. GETOB LOSLATEN.

Het is er altijd, je kunt te allen tijde vragen om hulp en steun. Als het leven moeilijk is en je voelt dat je het niet meer kunt dragen, vraag ons om je lasten te verlichten.

Blijven tobben en in een kringetje rond draaien van je eigen sombere gedachten leidt tot niets. Je maakt jezelf alleen maar kleiner en dat is helemaal niet nodig. Hoogmoed is iets heel anders, dat is wanneer je vanuit je ego denkt alles te kunnen terwijl het niet zo is. Als je tobt ben je al bezig met een inkeerproces. Dit inkeren is prima, maar laat je niet meevoeren naar onwaarschijnlijkheden en onmogelijkheden. Weet altijd je eigen kracht en dat wat je denkt te hebben aangericht, je ook weer kan herstellen. Niets is voor eeuwig zoals het is, alles is oplosbaar. Dat gaat tijdens het getob je verstand te boven en omdat je de oplossingen niet meer ziet, zak je steeds dieper en verder in getob. Maar dat is ook het moment dat je weet dat je hulp nodig hebt. Vraag je ons om hulp, wij staan klaar aan de zijlijn te wachten. Maar hoe je met de hulp omgaat, is weer helemaal aan jou. Jij moet het altijd zelf vormgeven, maar het mag zachter, liefdevoller en respectvoller voor jezelf dan in getob. Wanneer je weet dat het getob is, weet je ook dat het tot niets leidt dat ronddraaien in een kringetje. En je hebt als mens het verstand

gekregen dat dan over het gevoel van getob uit kan stijgen, om in te zien dat het tot niets leidt. Maar getob betekent eigenlijk dat je zelf de oplossing niet kunt vinden en toch halsstarrig aan dat eigen kunnen, het oplossen van je eigen sores vasthoudt. En dan kun je je niet geholpen voelen, ervaren dat andere mensen of wij voor je klaar staan. Eigenlijk gaat het dan dus om jouw geholpen *WILLEN* worden, je ego opzij zetten en op anderen vertrouwen durven. Het is niet erg als je alles niet altijd even goed kan, soms is het lijntje te stak gespannen geweest en heb je zelf geen rust om alles te overzien. Weet dat jij, je ego niet alles kan en in vertrouwen de stroom weer moet zien te vinden. Dat overgeven aan de stroom staat haaks op het ego dat alles meent te moeten kunnen. Het lijkt een wanhopig vasthouden aan een zinkend schip; pas als je je dat realiseert, dat het vasthouden tot niets leidt, kun je loslaten en je overgeven. Maar dat gaat op een heel diep niveau van binnen dat je niet kunt sturen, wat je zelf niet in de hand hebt. En juist in getob ben je zo bezig alles weer onder controle te krijgen. Om in getob te kunnen zeggen vanuit je hart *OK* ik weet het niet meer, maakt de weg vrij om los van het ego te komen. En dan kan er een proces op gang komen wat je niet meer weet en wat je heel zeker weet. Dan kan er inzicht komen in wat jij wel wilt en niet wilt en wat je vasthoudt aan je

oude patroon. Dat betekent niet dat het gemakkelijker wordt, maar als je het niet meer weet, kun je het weer overlaten; *OK* ik weet het even niet, ik kan niet alles en hoef niet alles te weten. De dingen gaan nu zoals ik het niet heb bedacht maar het zal wel ergens goed voor zijn. En dan zul je veel later pas je realiseren, dat de voortgang versnelt van in de stroming komen, in jouw stroom meegaan wat voor jou bedoeld is. Waar jij vanuit je hart en ziel naar toegaat en daar is er geen getob maar vreugde over wat zich langzaam voor je zal ontfouwen. Wanneer de ziel weer over het ego zegeviert en je in de stroming van het leven bent is er weer plaats voor vrijheid van keuze. En deze vrije keuze kun je in respect voor het leven en jezelf in vreugde vanuit je diepste zelf zelf bepalen.

## 16. KIEZEN VANUIT HET HART.

Waar het in het leven om gaat is niet altijd even duidelijk te zien waarheen het gaat leiden. Soms heb je een voorkeur voor iets, maar vaker komt er iets op je pad waar je gewoon ja tegen zegt. Weliswaar is het niet een volmondig ja recht uit je hart maar is er toch iets dat je doet besluiten om het te doen. Dan zijn er ook nog de plotselinge invallen waarom je iets per se moet doen.

Dit is een scala aan mogelijkheden, de weloverwogen keus lijkt het gemakkelijkst. Rustig achterover geleund de voors en de tegens afwegen en de uiteindelijke beslissing garandeert bijna de succesvolle afloop. Toch is dit niet de meest uitdagende vorm, je gevoel en je hart spreken dan niet echt mee. Wanneer er iets vanuit je ziel *MOET* gebeuren zijn alle andere dingen onbelangrijk. Hiervoor ga je, dit is je passie en hartstochtelijk stort je je in het onbekende. Het is bijna te vergelijken met verliefd worden, dan weet je ook niet wat er komt of hoe het afloopt. Alleen het moment is belangrijk.

De ene keer zal het rustiger gaan dan de andere keer, elke persoonlijkheid zal ook anders met de uitdagingen omgaan. Alleen het gevoel laten spreken past bij de ene en alles zwaar overwegen, vooral niet over een nacht ijs gaan, past bij de ander. Toch is het van het grootste

belang dat je bij elke gemaakte keuze je ermee kan verbinden, dat het jouw keuze is. Als die verbinding er niet meer is, dan gaat het mis. Wat prachtig leek, verliest zijn glans en wat een enorme uitdaging leek wordt saai. Dat is dan hoe we mogen leren hoe we om kunnen gaan met keuzes. Vaak denken we dat een ander het gemakkelijk heeft door in rust te kunnen kiezen, of juist te weten wat hij wil kiezen vanuit zijn hart.

En op zich heeft het niks met de manier van kiezen te maken maar alles met wat er daarna gebeurt. Kies je steeds op dezelfde manier dan maak je jezelf wijs dat het daaraan ligt als het niet naar tevredenheid afloopt: "Ach ik had dat ook niet zo moeten doen!"

Maar dat is eigenlijk waar het omgaat, je kunt nooit altijd de enig juiste keuzes maken en daarbij situaties en jijzelf veranderen. Als de keuze niet de juiste blijkt, maak een nieuwe keuze. Waarom zou je niet opnieuw mogen kiezen als er dingen veranderd zijn. Gun jezelf de rust om een keuze te herzien, een andere keuze te maken op een andere manier. Bevalt het niet, niet getreurd de volgende keer weet je dat dit ook niet het enige juiste is. Laat je meenemen door het leven, kies wanneer er keuzes gemaakt moeten worden op de voor jou op dat moment juiste manier. Heb vrede met jezelf en met de dingen die wel of niet op je afkomen, of beter gezegd die jij met jouw



energie aantrekt. Alles is er om van te leren, van het moeilijke, het lelijke, het gemakkelijke en het mooie. Het leven is rijk geschakeerd en opent zich voor jou om ervan te proeven en als het je bevalt te behouden wat je goeddunkt. En dat is zo persoonlijk dat niemand je hierin kan evenaren; alleen voor jou is jouw keuze de beste keuze. Een ander zou een andere keuze maken en dat is maar goed ook want anders zou iedereen hetzelfde zijn.

## **17. LAAT HET KOMEN ZOALS HET KOMT.**

De dingen in het leven komen zoals ze komen. Je kunt ze liefdevol accepteren of ver van je af duwen. Als het vreugdevol is zul je sneller het eerste doen. Als het je niet bevalt, je tegen de borst stuit zal je anders reageren. Het kan zijn dat er twijfel is of je het aankunt, dat het teveel voor je is. Maar het kan ook zijn dat je tegenstand zit in iets heel anders omdat je het niet begrijpt. Alsof het qua gevoel door je strot wordt geduwd en je weet dat het voor jou is. Dit is dan niet te begrijpen, maar vaak is er vooraf al een paar keer bijna hetzelfde gebeurd wat je toen ook hebt ontweken. Daarom is de weerstand zo groot, je wilt het niet, het past niet in jouw visie. Wanneer er een ja ik doe het wel komt, zul je juist aan deze taak de meeste vreugde beleven. Want aan elke taak is vreugde te beleven als je er voor gaat, open staat voor alle aspecten. Er is eigenlijk niets wat niet kan, als je je er maar aan overgeeft om het te doen omdat het op je pad ligt.

En dat is ook bij het eerste het geval, als je het kan ontvangen in vreugde opent je hart zich. Als je je hart sluit, doordat je ego je zogenaamd beschermen wil tegen iets wat je niet wilt, niet denkt te kunnen, wordt het een steeds sterkere afkeer. Dat is die hartgrondige hekel, van niet willen; niet willen overgeven aan de dingen die

er voor je zijn om opgepakt te worden.

Eromheen gaan, je ogen ervoor sluiten als je voelt dat er een snaar wordt geraakt waarvan je de reikwijdte niet kan overzien.

Maak je geen zorgen jullie kunnen alle taken aan die op jullie pad komen. Er is geen enkele juiste oplossing, jouw manier zal voor jou altijd de beste zijn. Heb vertrouwen in je kunnen; juist als je het niet weet of durft kun je je open stellen en extra inzichten verwerven. Als je een taak al kent, je hand er niet voor omdraait valt er ook niet veel meer van te leren. Het wordt routine en op den duur gaat het vervelen: dan is het tijd voor iets anders. Realiseer je hoe je omgaat met 'nieuwe' taken, is het niet voor jou bedoeld terwijl je ego dacht dat het wel zo was? Dan is het gedoemd te mislukken en zul je bakzeil moeten halen. Dit kan beter vroeg dan laat als inzicht komen dat het niet voor jou bestemd is. Maar als een taak zich aandient en je kunt er niet omheen probeer in overgave er jouw taak van te maken en de resultaten zullen je vreugde schenken.

## 18. WARE WAARHEID

Wat er nog niet aan de orde is geweest, is de reden dat jullie hier en nu op aarde zijn. Dat is een lang en ingewikkeld verhaal en voor iedereen verschillend. Jullie ontwikkelen je zoals je ziel dat zelf wil vormgeven. Om in de materie te komen en dienen uit te werken, moet er eerst een lange gang worden gemaakt. Wat je op aarde wilt uitwerken en neerzetten, wordt eerst in de geest uitgewerkt. Daarna moet je het op aarde vormgeven. Er is wel een blauwdruk maar los hiervan zal dit op aarde gestalte krijgen. Wij helpen en sturen je zoveel we kunnen maar de beslissingen zijn altijd aan jou. Als jij de klus achteraf op aarde te zwaar vindt, kun je ervoor kiezen dit niet uit te werken. Misschien is je pad te optimistisch gekozen en is voor jou nog niet eens de helft haalbaar. Vergeet niet dat er grootse dingen plaats moeten vinden in de verdichting van de aarde. Was alles eerst erg eenvoudig en werkten we als het ware hand in hand, onze en jullie gedachten waren een; nu is dat nog lang niet weer zo. Na de zwaardere materievormen, waarbij jullie echt alleen op de aardse kracht konden vertrouwen, wordt het nu weer lichter en gemakkelijker. De basiszaken zoals eten, kleden en andere simpele overlevingszaken waren jarenlang het

enige wat in de vorm gezet kon worden. Daarbij is er een systeem ontstaan waarbij de slimmere, de voorlopers of degene die nog het meest met ons in verbinding waren de touwtjes in handen hadden. Dat was geen probleem zolang het ego, het eigen-willen en het egoïsme nog niet zo sterk waren. Maar later kregen degenen die het materiele gewin lieten zegevieren het steeds meer voor het zeggen. En alles wat niet van de aarde kwam werd gewantrouwd, alles moest te verklaren zijn vanuit aardse begrippen. Maar ook als dat de aardse begrippen te boven ging was er de oplossing voor bedacht dat het dan niet kon, niet waar was. Dat heeft vele mensenlevens gekost deze waarheden die voor onwaarheden werden neergezet. Om de onderdrukking van armen en rijken nog maar niet aan te roeren, want dat is alleen maar egoïsme. Maar als de mensen in een bepaald patroon met waarden worden opgevoed zoals 'in de derde wereld heerst armoede en wij doen ons best het te verhelpen', is het een omgekeerde waarheid. Alleen ervaren jullie dat als waarheid, tenminste jullie kunnen ermee leven en denken ook dat het zo is. Dat was met het fascisme zo en nog vele andere zaken. Het is jullie niet aan te rekenen, die dingen zijn in de loop der jaren gegroeid en de denkbeelden zijn jullie met de paplepel ingegeven. Maar weet wanneer je zomaar waarheden accepteert, dat het wel eens heel anders kan

zijn. En met name als het tegen jouw gevoel van  
waarheid ingaat. Neem altijd je eigen waarheid,  
jouw innerlijke wijsheid serieus. Laat je door  
niemand bij onrecht in slaap sussen en dat is  
waar het uiteindelijk omgaat. Dat jullie je  
ontwikkelen in jullie eigen kracht naar jullie  
eigen waarheid in liefde naar elkaar.

## **19. MEER ZIEN DOOR VOELEN.**

Laat je niet verleiden om dingen te vergeten die je niet uitkomen te zien of te doen. Je ogen sluiten voor wat er is maakt je ziende blind en de dingen waar het om gaat mis je dan. Het is alsof je je leven maar half leeft, dat er altijd dingen zijn gebeurd waar jij bij was en waarvan je niets gezien of gemerkt hebt. Dan voel je je als het ware aan de kant staan, maar dat doe je zelf. Wanneer je alert bent en open kun je van een afstand de dingen zien. Stel je open en kijk, kijk ook met je gevoel. Je kunt de dingen die niet te zien zijn soms voelen en dan wordt het bijna zien. Dan weet je er soms een kleur of vorm bij en lijkt het op zien. Maar als je je zelf niet toestaat dit te zien, te voelen of te weten dan gebeurt er niets. En dan mis je alle franje die er om gebeurtenissen heen ligt. Een stralend bruidspaar zijn dan twee mooie gelukkige mensen; maar de extra straling dat opperste geluk zit niet in de mooie jurk of sluier. Dan zit binnenin en dat kun je niet zien maar voelend zien. Die stralende ogen van binnenuit, is niet te beschrijven, net als bij een baby. Daar mag je ook soms naar binnen kijken en dan zie je meer dan oogwit en een kleur met een zwart stipje. De som is hier veel meer dan deze drie gegevenheden; wat er zich in zo'n pure blik laat zien kan je tot tranen toe roeren. Maar officieel is het een babyblik. Probeer achter de dingen te

kijken om meer te zien en te ervaren. Ervaar het leven met alles wat je kunt zien, voelen, ruiken en horen, al die extra's maken het leven zo meer de moeite waard. Wanneer jij je gevoelens erbij toestaat en je los van het echt zichtbare komt, kijk je als het ware in de ogen van God. Dan hoor je de goddelijkheid in muziek, raak je van de geuren doordrenkt en kun je vreugde van anderen meevoelen. Als het voelen je overweldigt, weet dan dat dit hogere dingen zijn, het is die meerwaarde die je ontroert en doet voelen; maar je moet het jezelf wel toestaan en het niet als onzin of sentimenteel interpreteren. Voel, voel in de diepte van het bestaan en je zult er anders door gaan denken, bijna zachter worden in het voelen. Alles kan gevoeld worden, bij alles hoort iets anders wat er achter ligt. Als je dit verborgen laat, je niet realiseert wat er gebeurt als je voelt dan blijft het onbereikbaar. Maar als je je openstelt en vraagt om te ervaren kun je de diepste roerselen van je ziel leren voelen en zal het leven een stuk rijker, levendiger en voller zijn. Maar je moet het wel willen!

## 20. DOORSTROMING MOGELIJK MAKEN

De weg naar het geluk is erg gemakkelijk alleen zien jullie dat vaak niet. Jullie verheugen je al bij voorbaat en dan is wat er komt vaak teleurstellend. Als je de dingen zou laten komen zoals ze komen en accepteert zoals ze zijn is het vanzelfsprekend goed. Maar als jullie je al vooraf over verheugen, er als het ware jullie eigen plan eromheen zetten en de werkelijkheid anders is, is het niet zoals jullie wensen. En dat terwijl het wel is wat jullie wensen. Het ego neemt de wensen over en dan worden het mankementen, in plaats van dingen of eigenschappen die anders zijn. Zo is het dus niet, de ander is wie hij is en jij bent zoals je bent. Jouw gedachtegoed en het gedachtegoed van de ander is evenveel waard; jullie zijn gelijkwaardig. Als jij er gedachtespinsels omheen gooit is de ander niet wezenlijk 'anders', maar in jouw hoofd wel. Het zou een stuk gemakkelijke voor jullie zijn als jullie de ander zouden accepteren zoals hij is. Met al zijn fratsen en eigen- aardigheden, want jij hebt ook jouw fratsen en eigen- aardigheden. Het moet wel passen en blijven passen. Als een van beide kiest het leven anders in te vullen zal het niet meer passen en is er alleen nog maar een mogelijkheid voor harmonie als jullie wegen zich scheiden. En ook dat is dan weer zoals de

dingen gaan en komen, iedereen verandert, relaties, werk de natuur; tegenhouden heeft geen enkele zin. Als er andere vogels komen is iedereen bezig om de oude vogels te beschermen, dat valt op den duur niet tegen te houden; de dingen veranderen, de evolutie staat niet stil en er moet stroming blijven voor verdere ontwikkeling. Want als de dingen stil blijven staan, als jullie krampachtig vasthouden aan verworvenheden verharden jullie in het vasthouden; de stroming is er uit en alles wat eerder vreugdevol was zal zijn glans verliezen. Wat een mooie weg leek, is veranderd in een dor pad waar steeds meer doornen, stenen en onbegaanbaarheid is.

Wees alert, is dit nog wat het moet zijn als je iets *WILT* vasthouden of is de stroming veranderd? Dan alleen kun je bijtijds het roer omgooien in respect voor de ander je weg gaan. Dank de ander in respect voor wat jullie samen hebben mogen doormaken, van elkaar hebben mogen leren en laat elkaar in liefde los. Dan is er voor beide weer de mogelijkheid om te stromen waarheen jullie levenspad jullie leidt.

## **21. ALLEEN VERTROUWEN OP JEZELF.**

Nergens op de wereld is het geluk voor eeuwig te vinden, kant en klaar en voor altijd gegarandeerd: dat bestaat er niet en zal er ook nooit bestaan. Het leven is geen tranendal, maar er zijn wetten waaraan de schepping moet gehoorzamen. Dat is niet de zondeval, uit het paradijs gegooid vanwege het eten van de appel door Eva. Maar het is niet de bedoeling van het leven alleen maar gelukkig te zijn. Alles heeft diepte en kan intens worden ervaren en uitgewerkt. Dat is waarom jullie hier zijn, om de dingen vorm te geven, ze in de aarde te zetten. Als je alleen maar gelukzalig tevreden rond zou kijken zou dat niet gebeuren. Daarom zijn er pieken en dalen. Er kan iets worden opgebouwd als er een dal is geweest, dan weet je hoe het de volgende keer niet moet. Als alles altijd alleen maar lukt, onderschat en veronachtzaam je die dalen die er wel geweest zijn maar die je niet als zodanig hebt gevoeld. Soms is een correctie op iets geen dal, maar een leerpunt dat je na herstel gemakkelijk kan accepteren, of een foutje waarbij je denkt: “Volgende keer beter!”. Maar als je nalatigheden moet corrigeren, of aan de grens van je mogelijkheden zit wordt het al anders. Kun je alles nog in de juiste baan krijgen dan voelt het als een zware klus, maar als dat niet lukt voel je je afglijden met een onzekerheid voor je ego.

Kun je daar mee omgaan, met bijvoorbeeld te denken de volgende iets eerder of beter luisteren naar mijn innerlijke stem, dan is er nog niets aan de hand. Maar wanneer het ego het wil overnemen, dat je het moet kunnen en bereiken wat je je voorgenomen had, dan wordt het moeilijk. Dan lijkt wat licht was zwaar en donker omdat jij het niet meer kan en niet weet hoe het je het moet doen. Altijd ben je beschermd door ons, wij helpen je zoveel we kunnen, maar als jij denkt dat je het allemaal alleen kan en moet oplossen, dan sta je alleen. En dat is heel alleen, tot je grote verdriet voel je je klein en wanhopig en er is geen redding mogelijk. Pas wanneer je je ego er af kan halen met een overgave als: “Ik weet het niet meer.” Dan kan er weer stroming komen waarbij je in de lift uit het dal gaat. Maar zolang je vast blijft klampen aan je eigen kunnen, toch vasthouden aan iets wat er niet is wat je eigenlijk weet, dat is een regelrechte ramp. Je kunt dan niet alleen op jezelf vertrouwen, je moet leren vertrouwen dat alles een bedoeling heeft, dat er pieken en dalen zijn en dat alles een doel heeft om jou te laten ervaren, leren en groeien. Pas als je je daar bij neer kunt leggen en het overgeeft, kunnen wij je weer terzijde staan en helpen groeien in je ervaringen.

## **22. HANDELEND IN ACTIE TREDEN.**

Laat je niet verleiden dingen te doen die niet voor je bestemd zijn. Soms lijkt het wanneer iets je raakt dat je moet handelen. Maar vaak is het zo dat als jij er niets mee te maken hebt je ook niet handelend hoeft op te treden. Laat de dingen gebeuren zoals bedoeld is, ze moeten stromen omdat er iets in stroming is gezet. Jij kunt de stroming stoppen, maar dan zal het op een ander moment weer tot hetzelfde leiden, want de stroom zal voortgang moeten vinden. Door een ingreep of actie kan het een tijdelijke stop zijn maar dat is dan een oponthoud. Daarna moet hetzelfde proces weer zijn loop hebben en zo is het alleen gestagneerd door jouw handelend optreden. Voel voor je handelend wil optreden: “Is het de bedoeling dat ik hier iets mee kan veranderen?” en weet dan als je het niet voelt als een duidelijk JA, dat je de natuur zijn gang moet laten gaan. Sommige dingen moeten worden uitgewerkt en dat moet zijn beslag krijgen al denk jij er op dat moment heel anders over. Vaak kun je dan de grote lijn van de ontwikkeling niet zien, maar weet je niet als je in actie bent geweest of het een goede actie was. Realiseer je dan wat er zou zijn gebeurd als jij er niet was



geweest. Kijk met je innerlijke ogen of jouw actie inderdaad iets heeft toegevoegd of van generlei waarde is geweest. Draai in gedachten het scenario af zonder jouw handelen en laat dit zo zijn als het beter is achteraf. Dan kan alsnog de loop der dingen weer zijn voortgang vinden; als je telkens weer in deze actie gaat verstoort je de natuurlijke stroming. Dan voelt de actie niet meer vanuit je hart maar als een moeten, wat van een goede actie nooit de bedoeling is. Leer handelen vanuit het gevoel, stem af of het de juiste actie voor jou is. Je kunt levens redden door handelend op te treden, maar je kunt aan de andere kant stagnerend werken door iets te onderbreken wat zijn beloop moet hebben. In geen enkel boekje staat hiervoor een handleiding beschreven, nu wel en dan niet. Alleen het innerlijk weten is waar je dan op kan vertrouwen, want dat is jouw wijze zelf.

### **23. JE DROOM VERWEZENLIJKEN.**

Op iedere manier kun je zelf bepalen hoe je leven eruit zal zien; dat heb je allemaal zelf in handen. Als je arm geboren wordt kun je hard werken om hogerop te komen. Als je rijk geboren wordt kun je dingen nalaten en aan lagerwal geraken. Dat zijn de uitzonderingen, maar voor ieder mens is alles mogelijk. Wat jij wilt en doet is waar het om gaat, welke keuzes jij op welke tijdstippen in je leven maakt. Ben je een speels kind en droom je ook nog graag weg op school, dan zullen je leerprestaties niet hoog zijn. Maar weet jij wat je wilt en heb je er alles voor over om dat te bereiken dan lukt je dat. Het lijkt een beetje op het Amerikaanse ideaal dat elke krantenjongen in principe directeur kan worden. Wat jij met je gaven, jouw talenten doet bepaalt welke toekomst je tegemoet gaat. Kun je mooi zingen maar durf je niet dit te laten horen, zal het niemand opvallen en kun je je carrière als zanger wel vergeten. Alles heeft te maken met hoe jij het neerzet in de wereld. Maar als je niet durft is dat iets wat een beperking voor je is in dit leven en zul je deze beperkende eigenschap moeten leren omvormen tot een voor jouw goede vorm. De uitdaging is dat je goed kan zingen, dus de drijfveer om het niet- durven te over winnen is aanwezig. Toch zal het niet altijd lukken om deze eigenschap in je jonge jaren te ontwikkelen, daar is vaak een

heel leven voor nodig. En dan is de kans om nog een zanger te worden verkeken. Wel is er de mogelijkheid om in de volwassenheid er iets mee te doen. Als deze angst overwonnen is, kan dit zingen een talent zijn waarmee je vol overgave in een koor kunt gaan zingen. En dan eindelijk voelen, dit komt uit mijn hart, dit is wat mij bezielt. Zo lijkt het goed terecht te komen maar ondertussen is het leven al een end geleefd en dus uiteindelijk met een andere tevredenheid dan dat het zanger worden je had gebracht. Maar uiteindelijk kom je steeds die uitdagingen tegen die het overwinnen van angsten of andere dingen uitwerken mogelijk maken. Dat is jouw pad en je kunt wel eens verzuchten waarom jou dit altijd moet overkomen. En ja, dit moet jou overkomen om jouw leven te leven om te weten dat je durft zingen als je wilt. Dat iedereen het mag horen omdat jij goed kan zingen en dat graag doet!

## 24. DE GOEDE DINGEN DOEN.

Laat de dingen voor wat ze zijn, jij hoeft niet met alle dingen iets te doen. Er zijn veel dingen die gedaan moeten worden, maar er zijn ook veel mensen om het te doen. Een goede efficiënte taakverdeling is onmogelijk. Iedereen moet doen wat op dat moment het beste is voor hem. Soms lijkt het dan alsof anderen er de kantjes aflopen maar dat is niet zo. Als het niet het juiste is voor die persoon om te doen, kan een ander waarvoor het wel het juiste is deze taak doen. Dit lijkt wat onwaarschijnlijk en onuitvoerbaar in een zakelijke maatschappij. Toch is het zo, nu gebeuren te veel dingen door mensen die er niet capabel voor zijn. Iedereen kan schoonmaakklussen doen, niet iedereen heeft er plezier in: directeursfuncties, niet iedereen kan het en heeft hierin echt plezier. Het heeft vooral met status, kaste en ego te maken wat wel en niet leuk is om te doen. Poetsen kan een verademing zijn voor lichaam en de geest. Een creatieve directeur die zijn mensen weet te enthousiasmeren zal de medewerkers tot topprestaties kunnen motiveren. Maar daartussen is veel wat niet is wat het zou moeten zijn. Een ongeluk op straat, iemand die alleen goedbedoeld gaat helpen is nu zonder EHBO niet gewenst. Wanneer het een daad van naastenliefde is, kan je in Amerika voor verkeerde hulp al een proces krijgen. Dat

is dus niet waar het om gaat. Vanuit je hart *WEET* je of je de goede taken doet, of het jouw zielsbestemming is. Andere taken moeten ook gebeuren maar daar gaat het dan niet om. De politicus die zijn taken niet adequaat doet hoort niet op die plek, een schoonmaker die niet goed schoon maakt hoort ook niet op die plek. Er zijn taken genoeg en mensen genoeg, als iedereen doet wat op dat moment voor hem de taak is om te doen gaat alles vanzelf, moeiteloos vanuit het hart. Dat zijn bijvoorbeeld die hartelijke caissière waar je met plezier bij afgerekend hebt, het winkelpersoneel dat precies begrijpt wat je bedoelt, de politieagent die ook begrip voor jou heeft. Waar het de ander in het hart raakt, de juiste persoon op de juiste plek, dat is waar het om gaat. Dan wordt iedereen gestimuleerd door elkaar en wordt het bestaan vreugdevoller met respect voor elkaar. En hoe je die juiste taak voor jou kunt vinden is los van je ego, wat anderen ervan zouden kunnen zeggen, op je eigen gevoel afgaan, jezelf vertrouwen dat jij weet wat voor jou de goede taak is. De dingen zijn vaak al op je pad, je kunt eromheen gaan, twijfelen of het wel of niet goed voor je is maar kiezen vanuit je hart is waar het om gaat; dan is dat de juiste taak voor jou op dat moment.

## 25. LIEFDEVOL AFWENDEN.

Wordt stil van binnen en weet wat er werkelijk belangrijk is voor je. Er is in de wereld zoveel gedoe, er wordt zoveel gepraat, bedacht en verteld dat het je gaat duizelen. Als je alles wat op je afkomt geestelijk zou verwerken had je er een dagtaak aan alles te plaatsen wat er dagelijks op je afkomt. Een opmerking van de een, een blik van de ander, nog een mening bij alle andere meningen van de TV; journaals elk uur van de dag en daarbij allerlei achtergrondinformatie over de meest uiteenlopende zaken. Dat jullie dat allemaal niet kunnen verwerken is niet zo vreemd; geen enkel mens kan dat. Alleen degene die selectief omgaat met alle informatie die op hem afkomt kan dat. Dat betekent meer dan de helft van alles simpelweg negeren, omdat je er toch niets mee gaat doen. Het is moeilijk om dit goed te selecteren. Nu al is het zo dat je soms dingen niet hebt gezien, gehoord of ergens totaal aan voorbij bent gegaan omdat je even in gedachten was of door iets anders in beslag genomen werd. En dat is nou precies waar het om gaat. Je kunt eenvoudigweg niet alles behappen, je moet selecteren jouw keuzes maken waar je op in wilt gaan. En dat betekent niet met oogkleppen asociaal rondlopen maar bewust en alert bekijken wat er om je heen gebeurt. Of iets wat er gebeurt voor *JOU* van belang is. Vaak is dit

het belang van de ander en dan gaat het jou niet aan, dan hoeft jij je brein er niet mee te vervuilen. Als anderen jou dan gaan vertellen dat het wel voor jou is, maakt dat het onduidelijk. Bovendien kun je deze informatie moeilijk onthouden, het wil maar niet worden vastgehouden. Het lijkt een beetje op van een vreemde taal rijen woordjes gedachteloos in je hoofd stampen. Je kunt ze erna opdreunen en zo nu en dan herkennen op een heel ver niveau; en verder hoeft je er niets mee. Vooral niet verder over ‘inhoudsloze’ woordjes nadenken, er betekenissen aan geven of er een betekenis achter zoeken. Je kunt dit ook als ruis omschrijven, iets wat op je af komt maar niet van belang is. Daar kun je afwezig op reageren want op alle ruis ingaan is veel te vermoeiend en dan kun je als er echte informatie op je afkomt niet adequaat reageren. Probeer te voelen wanneer iets ruis voor jou is, want voor de ander is het vaak geen ruis. Maar jij en de ander zijn verschillend en jij hoeft je niet te vervuilen met de ruis van een ander. Dat is niet respectloos afwijzen van betekenisvolle dingen van de ander, maar je kunt ze als woordjes zien wat voor jou verder niet van belang is. Wanneer de ander dan nog eens aandringt en herhaalt, wend je af in liefde en geeft aan dat het voor de ander van belang is en niet voor jou.

## **26.RESPECT VOOR DE EIGEN ENERGIE.**

Ga voor jezelf, eigenlijk ben jij de enige die echt telt. Jouw opdracht, jouw levenspad is het waar het om gaat. Niet ten koste van anderen maar voor jou is jouw pad het allerbelangrijkste. Als je jouw doelen kunt bereiken in dit leven zal dit je verder brengen in het verwezenlijken van jouw levensenergie. Je zult steeds lichter worden, liefdevoller en helderder inzicht krijgen in waar het allemaal werkelijk om gaat. Dat krijg je niet als je je alleen op anderen richt, bezig bent met de problemen van anderen. Houdt je pad voor jou helder, is dit belangrijk voor mij of is het alleen belangrijk voor die ander. Wat levert het mij op, kost het mij energie of krijg ik er energie van. Voelt het voor mij goed om te doen of voelt het onduidelijk, verwarrend of gewoon niet goed. Leer bewust te worden van hoe de dingen om je heen voelen die bij je komen of om je heen blijven hangen. Probeer dit onduidelijke gevoel te analyseren in wat je voelt en wat het met je doet. Als je niet weet hoe of wat te kiezen voel hoe het verloop voor je voelt; vraag jezelf: “Als ik niets doe en hierin mee blijf gaan, hoe voelt het dan straks voor mij?”. Zelfs dit voelen kun je je voorstellen, als het ware vooraf beleven door je er vooraf in in te leven. Dan *WEET* je tegelijkertijd ook waar het vage voelen in overgaat, in gelukzaligheid, blijheid of in stress,

een onaangenaam gevoel of leeggezogen worden. Door je op deze manier in het vervolg te verplaatsen, maak je het voelen van het moment duidelijker. Doordat die zwaardere, sterkere gevoelens duidelijk zijn weet je hoe het voelt en welke actie je er nu op moet nemen. Het laten gebeuren en ervoor gaan vanuit een heerlijke overgave of stoppen en jezelf afwenden voor iets wat niet goed voelt en ook niet beter zal worden. Denk niet dat jouw invloed of goede bedoeling deze energie kan beïnvloeden. Die energie is er en is door jou niet te wenden, het is de energie van de ander die jij niet kan beïnvloeden, omkeren of in een andere stroming kan brengen. Je kunt wel door wat jij doet of zegt hopen dat de ander het kan toepassen, maar dat is altijd aan de ander. En als dat wel gebeurt, dan is het ook niet iets wat jij hebt bewerkstelligd, maar die ander. Die is zowel voor als na het contact met jou verantwoordelijk voor zijn eigen zaken en of hij wel of niet hierdoor beïnvloedt of aangeraakt wil worden. Die keuze hebben jullie allemaal, jij kiest voor jezelf en de ander kiest ook voor zichzelf. Heel prettig als je over deze keuze, je levensverhaal of je visie met een ander van gedachten kan wisselen. Maar het is en blijft altijd het levensverhaal van ieder uniek persoon die zijn eigen persoonlijke keuzes maakt. Of de ander het nou goed of slecht vindt, denkt dat hij dit moet sturen of veranderen. Dat is van de

ander en iedereen verdient het respect van een  
ander om zijn eigen keuze te mogen maken.

## 27. DOEN WAT JE WILT.

Vergeet de spijker niet op zijn kop te slaan als je ziet dat je het kan, dit is hetzelfde als het ijzer smeden als het vuur heet is. Laat je kansen niet verloren gaan door ernaar te kijken, in plaats van er iets mee te doen of in actie te komen. Zo vaak is er iets gebeurd wat wel gezien is, zelfs met de mogelijkheden die er waren, maar toch is het niet tot actie gekomen. Het kan zijn dat een ander de mogelijkheden wel heeft benut, maar vaker zal het zijn dat de situatie zich wijzigt en de kans verkeken is. En dat is jammer, want als een gecreëerde situatie niet wordt uitgewerkt is dat een verloren opdracht. Dan moet er eerst weer een kans komen om diezelfde opdracht uit te werken. Dus aarzel niet als je voelt dat dit een kans is die voor jou is weggelegd, stap in de stroom. Dan overhaast je niets, maar ga je jezelf in dit met de stroom meegaan ook weer niet overschatten. Als jij de situatie vervolgens naar jouw hand wilt zetten, stagneert de stroom weer en kan het verder voor jou weer niet weggelegd zijn. Probeer altijd te voelen of iets voor jou is, of iets voor jou blijft en of je niet krampachtig bezig bent jezelf wijs te maken dat dit voor jou is weggelegd. En laat je, als het niet meer voor jou is, met de stroom meedrijven naar iets anders. Er is altijd voor iedereen iets, al lijkt het niets te zijn dan is het misschien innerlijk werk of bezinning wat moet

gebeuren. Geef je over, de dingen komen zoals ze komen, jij kunt de wereld niet forceren. En weet dat je door overgave in een innerlijke diepte van begrip kan komen voor de dingen zoals ze zijn. Wanneer een mens in zijn leven deze innerlijke inbedding, deze rust niet heeft ervaren kan het leven een grote haast en drukte worden. Want als je denkt dat jij alles regelt, dan is het einde zoek en moet je voortdurend bezig zijn om dingen te regelen. Je kunt niet even opzij kijken, want dan gebeurt er iets wat je misschien niet wilt en je daarna weer recht moet zetten zodat het in jou strategie past. En al snel hol je achter de dingen aan in een stroomversnelling die je zelf amper bij kan houden. Dat is voor een poosje niet erg, maar als je zo je leven voorbij leeft is er innerlijk niets gewonnen. Wat je diep van binnen wilt, wordt totaal overstemd door alle drukte van de onrust, de haast en het moeten van het ego. En toch is het alleen wat ons innerlijk bezielde wat ons echt doet groeien in het leven. Waarvoor we hier zijn en vanuit ons diepste zelf willen vormgeven. Als je niet weet hoe je op dit moment in je leven bezig bent, of dit nog het juiste voor jou is sta er dan bij stil. Laat het in rust vorm krijgen in je gevoel en als je concessies aan je diepste verlangen doet, weet het dan. Dan gaan de kansen en de mogelijkheden niet aan je voorbij. Al pak je ze niet, dan weet je tenminste dat jijzelf er niet

voor kiest en hoef je niet je grip op je geluk te verliezen omdat je niet weet waarom het nooit voor jou is bestemd. Alles wat je wilt is voor jou bestemd, je hoeft het alleen te zien, te willen, te pakken en ervoor te gaan. Maar dan wel met hart en ziel, in overgave aan je diepste willen.



## 28. EMOTIES ER LATEN ZIJN.

Rust en vrede in jezelf daar gaat het uiteindelijk allemaal om. Als je in je eigen innerlijke rust bent, weet je wat goed is en wat je moet doen. De dingen voel je bijna naar je toekomen en in vreugde bedenk je, voel je, wat er gebeuren moet. Dat is een heerlijke ervaring, je kent het wel. Vaak is er niet de rust en zijn er de routineklussen te doen en daarbij is er vaak een misnoegd gevoel, waarbij je gedachten bij iets onaangenaams zijn. Iets waar je je druk over maakt, wat weerstand oproept en waarvan je niet weet hoe het allemaal zal gaan. Vooral hoe jij jezelf daarin moet opstellen, uiten of een actie moet ondernemen die je liever uit de weg zou gaan. Die actie kan ook zijn, niets doen de dingen laten gebeuren.

Vaak is dit juist wat te snel terzijde geschoven wordt. Jullie hoeven niet zoveel te doen. Jullie ego laat je geloven dat het reuze belangrijk is wat je allemaal moet doen. Maar juist kiezen voor niets doen, terughoudendheid, de dingen op zijn beloop laten is een hele goede actie. Vaak verstoren andere doe-acties het beloop dat de dingen moet hebben; dat de situatie helderder wordt door het beloop, dat het als het ware rijpen moet.

Als hieraan vooraf een actie ertussen komt, zal deze rijping, zoals escalatie niet plaatsvinden. Voordat het zich dan kan oplossen, zal eerst

weer dit hele proces doorlopen moeten worden. Pas als nadat het is uitgerijpt, zoals uitgesproken met wederzijdse gevoelens vorm gegeven, kan het weer verder. En daar zit zo vaak de kneep, het niet uitgesprokene, de angst voor escalatie bedekken jullie zo vaak met de mantel der liefde. Maar dat is een versluieren van de werkelijkheid, als iemand boos, driftig wordt, laat het gebeuren. Het is altijd aan de ander om met zijn eigen emoties om te gaan. Bang zijn voor de emoties van een ander is de omgekeerde wereld. Behalve dan die van het ego; het ego denkt daar iets mee te *MOETEN* doen. Emoties van een ander hebben niets te maken met jou, je ego dient daar van af te blijven. Pas als je voelt dat de ander je nodig heeft, het gevraagd wordt *WEES* er dan. Laat de ander zijn eigen verdriet, boosheid angst voelen waar jij bij bent, er kan jou niets gebeuren en vooral, jij hoeft niets te doen. Wat de ander zegt, doet, het is niet aan jou. De ander is altijd verantwoordelijk voor het uiten van zijn eigen emoties. Weerhouden deze emotie te uiten is tegen de stroom ingaan en zal alleen extra blokkade oproepen.

## 29. HET EIGEN VERHAAL.

Altijd is er wel iets of iemand die jou nodig heeft. Je kunt altijd bezig zijn met een ander, dat is helemaal niet moeilijk. Als er iemand een beroep op je doet of je zijn verhaal wil vertellen, hoef je niet altijd hierop in te gaan. Dat heeft niets met egoïsme te maken, maar het moet jou ook schikken.

Je hoef je nooit ondergeschikt te maken aan een ander. Als het jou niet dient, als het voor jou niet goed voelt is het niet de bedoeling dat je het doet. Daarin kan je liefdevol zijn, een heel verhaal aanhoren en erop reageren is iets anders dan je afzijdig houden. De ander kan het verhaal desnoods vertellen, maar er hoeft van jou geen mening te komen. Wanneer de ander jouw mening vraagt over iets van hemzelf, is het de bedoeling niet dat jij jouw mening over zijn verhaal geeft. Als je merkt dat de ander jou nodig heeft om zijn eigen gedachtegang zuiver te maken, kun je rustig afwachten tot het gezuiverde beeld duidelijk is en er een goede versie van het verhaal komt. Dat is als een soort praatpaal dienen om de ander tot inkeer of duidelijkheid in zijn verhaal te laten komen. Maar ook dat hoef je zelfs niet te doen, een ander kan door zelf de tijd te nemen, zijn verhaal te laten rijpen, zelf tot inkeer komen. Vaak is het moeilijk te zeggen dat je er niet van gediend bent, maar dat kan ook weer in liefde

worden aangegeven zoals: “Ja, dat is een moeilijke kwestie voor je.” Hiermee geef je aan dat het niet jouw probleem is en is de ander genoodzaakt ‘zijn’ moeilijke kwestie opnieuw te bekijken. Dan laat je de ander vooral niet in de steek, maar laat je de dingen die op zijn bord liggen, op zijn bord. Al te gauw is bij een vraag van een ander het ego bereid dit wel even op te lossen, zogenaamd om goed te doen. Maar iets voor een ander oplossen wat hij zelf moet doen is nooit goed. Dat komt dan steeds weer op het levenspad tot de moed, de kracht om het zelf op te lossen kan worden aangesproken om het op te lossen. En dat is dan ook de enige juiste oplossing voor de ander.

### **30. OORDELEN OVER EEN ANDER.**

Geef andere mensen het voordeel van de twijfel. Maar al te gauw hebben jullie een mening klaar over het gedrag van een ander. Alsof je al weet wat het totaal is terwijl je maar een aspect kan zien. Het lijkt herkenning van iets binnen in je zelf waar je een totaal plaatje van maakt. Maar het is gebaseerd op vooroordelen, bij een beweging schuif je als het ware algemene kennis van deze beweging samen in een patroon van herkenning.

En dat is niet zo; elk mens is uniek, een beweging zegt niets. Iedereen heeft bepaalde uitingen die bij het mens zijn horen, soms met een bepaalde hand, - arm, - of hoofdbeweging. Vaak zijn dit wel uitingen van een bepaald gedrag, maar dat hoeft niet.

Als je er een gedragspatroon op plakt, zelf al de invulling over de ander er aan vast haakt, doe je de ander geen recht. De ander kan dan als het ware zijn ware zelf niet meer laten zien, want jij bent door een klein stukje te zien, bevooroordeeld. Dat was in de zestiger jaren aan de orde: de buitenkant, zoals mooie kleren, deed er niet meer toe, het ging om het innerlijk. Het uiterlijk vertelde niet wie de mens werkelijk was. Maar dit werd weer van onbelangrijk naar een ander uiterste doorgevoerd als een recalcitrant statement, dat het uiterlijk totaal onbelangrijk was en zo is het ook weer niet.

Alleen het uiterlijk zegt niets, is niet bepalend voor het innerlijk evenals een beweging, dit vertelt niet hoe de hele persoon is. En vooral niet in welk hokje hij zou passen om door een ander op dezelfde manier te benaderen. Dit geldt voor allerlei groepen mensen: mensen met schizofrenie zijn verschillend, hoe graag de wetenschap ook dezelfde symptomen en behandelingen er op wil plakken. Bij de een is het afwijkende gedrag totaal verschillend dan bij de ander; stempels plakken is onmogelijk. Dat mensen met zichzelf in de knoop zitten is duidelijk.

Maar niet dat daarna voor alle mensen hetzelfde geldt: dezelfde oorzaak en met de noodzaak van eenzelfde behandeling. Dit leidde dus ook niet tot dezelfde goede resultaten, omdat er in deze benadering te weinig oog was voor wat de individuele, soms totaal ontredderde mens bezielde. Medicatie om de reacties te verzwakken kunnen rustgevende effecten hebben, maar daarna is het weer die mens die worstelt. En daar kan nooit een vast patroon van behandeling op worden geplakt. Bij de een zal een aantal weken rust goed werken, contact met familie vermijden goed zijn, terwijl bij een ander dit averechts kan werken en blijvend schade kan betekenen.

Waar het om gaat is dat als er iets niet helemaal goed is, of is misgegaan er al snel wordt geoordeeld hoe het zou moeten zijn. Als er een

ding losgeslagen is betekent het niet dat de mens in een ding is veranderd. De mens kan altijd zelf bepalen op elk niveau en soms heeft hij daarbij hulp nodig van anderen, maar meestal veel minder dan goedbedoelende hulpgevers denken. Het eigene, de wanhoop en noden van de ziel moeten worden uitgewerkt en het gaat om ruimte die elk individu soms nodig heeft, om weer tot zichzelf te komen. En het is pure discriminatie wanneer op basis van een uiterlijk kenmerk of een gedragsaspect iemand over een ander oordeelt. Te veroordelen tot moeten passen in een 'normaal' hokje en door deze mens te willen helpen hoe goed bedoeld ook. Daarmee wordt de ziel niet vrij maar ingeperkt en het is niet respectvol een ander niet in zijn 'zijn' te laten zijn.

### **31. GEVOELEN EREN.**

Waarom iets stoppen als het bezig is, een stroom die op gang gebracht is stopt nooit zomaar ineens. Ingrepen van buitenaf kan de stroom omleiden maar stoppen kan het niet. Wel kan er dan een opstopping oftewel een overstroming komen en dat is geen gewenste situatie. Toch gebeurt het vaak met dingen die gebeuren, emoties die gevoeld worden, acties die worden overgenomen. De een stroomt harder dan de ander, als een ander denkt dat zijn snellere stroom beter is, dan heeft hij het mis. De een kan snel iets overzien en tot handelen overgaan, waar de ander na rijp beraad actie onderneemt. Dat rijpe beraad zal nooit op die manier in de eerste actie zijn verwerkt, dat zal later vaak bijgesteld moeten worden. Dan blijkt het tragere resultaat van de tweede actie uiteindelijk net zo snel de gewenste resultaten te hebben opgeleverd. Dus denk nooit dat een ander te veel tijd voor iets neemt; het zal altijd de tijd zijn die de ander nodig heeft om tot actie te komen. Jullie zijn allemaal verschillend, denken dat jij de juiste snelheid, actie, of omgaan met emoties voor een ander kan bepalen is alleen je ego. Dat je denkt dat je dat moet weten en ook nog wilt bepalen. Laat de ander in zijn stroom, respecteer die stroom. Als de een bij verdriet wordt

is dit juist voor die persoon. Als de ander totaal geen emoties laat zien is dat ook *OK*. Maar grijp niet in als er veel emoties komen, een tranenvloed stoppen zou tot opstopping kunnen leiden. Bedenk dat ook bij jezelf, als je verdriet voelt en je flink houdt tegenover de buitenwereld. Alsof je niet geroerd, geraakt bent; laat je tranen vloeien, een opstopping geeft een onderstroom die tot boosheid en andere gevoelens leidt. Eer je dat weer ontrafeld hebt kost veel energie en het geeft een hoop onduidelijkheid. Wanneer je bij jezelf kunt blijven bij jouw gevoelens blijft het duidelijk voor je. Erkennen: “Ja, dat raakt me!” en keer naar binnen om te weten waarom en wat je raakt. Als je dat helder hebt kun je er weer mee verder. Het verdringen of bagatelliseren van jouw gevoelens zal je nooit baten. Uiteindelijk komt het toch weer boven en moet je de klus om helderheid te krijgen opnieuw doen. Dan is de klus inmiddels verzwaard en zal het je veel meer moeite kosten. Wees hierin liefdevol naar jezelf, onderschat je gevoelens niet. Ze laten je iets weten wat belangrijk voor je is en jij hoeft alleen het belang hiervan in te zien om voor jezelf duidelijkheid te krijgen. Versluieren achter stoerheid zal een poosje goed gaan maar van binnen weet je beter, ga ervoor om je binnenwereld te eren.

### **32. RESPECTVOL NAAR JEZELF.**

Wacht maar tot voor jou ook alles duidelijk wordt, dat je begrijpt hoe de dingen in elkaar steken. Dat je inziet dat de dingen die gebeuren door jezelf geïnitieerd worden. Ze komen weliswaar op je pad maar alleen als daar de energie voor is. Als jij ervan kunt leren en de energie kan omzetten in doorstroming, zal het uitgewerkt zijn. Dan zal datgene niet meer op je pad komen, je zult dezelfde situaties met de bijbehorende energie niet meer aantrekken om ervan te leren. Waarschijnlijk heb je je wel eens verbaasd dat soortgelijke situaties zich een paar keer achter elkaar voordoen, zoals dezelfde soort opmerkingen van mensen. In het begin ben je verbaasd, dan stoor je je eraan en uiteindelijk begrijp je de boodschap die door de herhaalde aanbieding is doorgedrongen. Of je er vervolgens iets mee doet, je gedrag wijzigt, dat hangt van jou af.

Als de boodschap je nog niet helder is, kun je er weinig mee beginnen.

Soms duurt het lang voor jullie een boodschap begrijpen en kunnen toepassen. Wat onder de boodschap wordt aangeboord zit vaak diep verscholen, al vele jaren verborgen voor het bewustzijn. En juist als het al jaren vastzit, is het losweken moeilijk en het gedragspatroon veranderen ingewikkeld. Meestal is het gedragspatroon er juist omheen gezet om je verdere pijnlijke ervaringen te besparen en je niet steeds aan dezelfde dingen herinneren.

Toch wordt dit gedragspatroon je pas duidelijk als je weet wat er aan ten grondslag ligt. Daar kun je jaren later naar kijken met andere ogen, dan toen je middenin of kort na de ervaring was. Met de ogen van nu en het inzicht wat de gevolgen zijn, kun je de herinnering weer beleven en bedenken wat je toen had kunnen zeggen of doen bij die gevoelens.

Daarna kun je deze actie van nieuwe mogelijkheden toepassen, loslaten op de herinnering en voor je geestesoog verschijnt dan de situatie zoals het had moeten gebeuren.

Wanneer je deze vasthoudt en voor de adequate reactie de juiste situatie in de plaats zet van de oude herinnering, kan het helende werk voor jezelf beginnen en er inzicht komen waarom je reageert zoals je reageert. Vaak is het dan niet meer nodig zo te reageren, het raakt je niet meer en de energie zal veranderen. Daarna zul je die energie niet meer naar je toe trekken en zullen deze dingen niet meer voorkomen.

Behandel jezelf altijd met liefdevol respect naar hoe je reageert en hoe je gereageerd hebt. Jij hebt gedaan en doet nog steeds wat voor jou het beste is en dat verdient vooral je eigen respect.

### **33. VOLG JE VREUGDE.**

Volg je hart waar het je naar toe wil leiden;  
verzet je niet.

Ga niet tegen de stroom in of allerlei  
tegenredenen bedenken om niet te gaan doen,  
wat je voelt dat je moet doen. Probeer los te  
laten en je over te geven aan de stroom. Het zal  
je alleen tot vreugde leiden, al is daar moeilijk  
in te geloven als je de touwtjes zelf niet in  
handen hebt. Maar alles wordt begeleid, je bent  
nooit alleen of nooit overgeleverd aan een  
ander. Alsof jij niet zou weten wat goed is.  
Toch houdt jouw eigen- zinnigheid je vaak af  
van geluk, maar dat gebeurt door onzekerheid  
die moeilijk is te overzien en te hanteren. Het is  
als de aap die blij is dat hij nootjes in zijn  
handen heeft. De mooie, grote, gele banaan ziet  
hij wel, maar dan moeten eerst die nootjes  
losgelaten worden. En die nootjes zijn de  
zekerheid om te eten te hebben, in je  
basisveiligheid te voorzien. Als de aap zou  
weten dat de banaan veel lekkerder was en dat  
er een heleboel bananen voorradig zijn.....  
Zo is het dus ook met mensen.  
Als jullie konden overzien, of beter los konden  
laten omdat je bang bent dat je veiligheid in  
gevaar komt, zou het leven een stuk  
gemakkelijker en vreugdevoller zijn.  
Je zou jezelf weer kunnen vertrouwen, je  
zelfvertrouwen zou groeien.

Door positieve ervaringen zou het leven weer  
uitdagender worden, vergelijk maar de aap die  
de banaan geproefd heeft en die dus nu alleen  
nog maar voor het lekkerste gaat, naar bananen  
op zoek gaat en zich in het avontuur stort. Zo  
kun jij jezelf ook heel goed voorzien in wat je  
nodig hebt.

Ga voor het hoogste, wat goed is voor jezelf en  
waar je vreugde in kunt vinden.

DEEL3

MARIA MAGDALENA

BOODSCHAPPEN



## INHOUDSOPGAVE

### 1. Overgave

2. Vertrouwen
3. Begrip
4. Loslaten
5. Inspiratie
6. Verspilling
7. Verstillig
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 waard’ 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 relativeren 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 denkbeelden, 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, gekwetstheid 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 beziel 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 robotten 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 tomen 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 verkoolde 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,

beperkt heden 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 onwerkelijk 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 verzinselfs 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 blijde verrassing 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, zuigelingen zorg 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 mensen 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 hebben 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 hoeft 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 verbaast 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 lichamenlijk 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, blij 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 lager 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 onderwaarden, 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.

