

## **'Het hart aan het stuur in ons leven Nú'**

**Breda, Ceres, 1 september 2010**

Korte inhoud:

In deze tijd van grote veranderingen denken veel mensen dat ze toch geen invloed hebben op het grote geheel. Dat is jammer, want het grote geheel heeft veel invloed op óns en wij, ieder op zich, hebben óók invloed op het grote geheel. Deze lezing probeert duidelijk te maken hoe belangrijk het is, dat ieder van ons zo goed mogelijk zijn bijdrage levert aan het veranderende geheel.

Marieke:

Wat betekent het als het hart aan het stuur staat in het Nú? Wat vraagt het Nú van het hart niet alleen op persoonlijk niveau maar ook op maatschappelijke niveau?

Als deel en geheel goed op elkaar zijn aangesloten, dan houdt dat het volgende in: Er wordt een onuitwisbare invloed op het geheel uitgeoefend door de wijze waarop een persoon zichzelf ervaart.

Andersom geldt ook. Het geheel zal onmiskenbaar op jou doorwerken, daar jij een deel bent van het geheel. Dit gebeurt vaak veel minder bewust dan je denkt.

We leven in een algemeen collectief veld. Dat veld is bezwangerd van ideeën, vooroordelen, aannames, gedragingen en belevingsvelden van allerlei aard, en dus ook van het belevingsveld van dieren, de natuur en het milieu. Al-wat-is zal ongemerkt jou beïnvloeden, of het nu gaat om het meest nietige, of het meest zichtbare. Dit houdt in dat het ongelooflijk belangrijk is dat jij je eigen middelpunt vormt van jouw heelal en dat iedereen, net als jij, het middelpunt is van zijn of haar heelal.

Hoe kan je nu goed in je middelpunt staan? Er is een punt in jou, (o.a. bekend vanuit yoga) drie vingerdiktes onder je navel, dat een centraal ijkpunt is. Je kunt daar al je gevoeligheden herbalanceren. Ook jouw auraveld, dat voortdurend volloopt met indrukken, kun je zo weer in balans brengen, egaliseren en gelijkmatig om je heen te leggen.

Wie zichzelf verzekerd weet in zijn eigen middelpunt, kan met recht zijn eigen Zelf de toekomst indragen en van daaruit op een zorgvuldige wijze het geheel beïnvloeden door wie je bent. Dus wie zichzelf durft te zien, als zijnde belangrijk voor het geheel, zal ook onmiskenbaar het geheel beïnvloeden door middel van de eigen tussenkomst. Dat doe je niet vanuit bewijszucht. Je doet dat gewoon door te zijn wie je bent, vanuit eenvoud. Het bijzondere is dat dat-wat-is, de grootste actieradius kent als er

- a) geen miskenning op rust en
- b) er aan de andere kant ook geen overmatige verwachtingen worden gekoesterd van de mogelijkheden die in jou geschapen zijn en die zich nog moeten realiseren.

Je kunt zeggen dat wereldwijd steeds meer mensen gezocht hebben naar dat eigen Zelf. Zij deden dat om steeds dieper hun eigen authenticiteit te leren kennen, dieper uit hun eigen bronnen te kunnen putten en als het ware in zichzelf thuis te komen.

Dat proces duurt voort. Sommigen hebben dit al gevonden anderen zijn nog op zoek. Dit op zoek zijn is tegenwoordig veel meer algemeen aanvaard, dan vroeger. Als je dan uiteindelijk steeds meer en meer dieper in jezelf thuiskomt, in eenvoud en in de kracht die daar vanuit gaat, dan is de vraag 'wat nu?' aan de orde.

Als ik jullie nu als groep schouw, zie ik als eerste beeld, dat er door jullie veel is geluisterd naar anderen, maar dat je daar onderhand ook wel een beetje moe van bent geworden.

Veel zaken zijn je vertrouwd geworden, of meer bekend, wat niet altijd inhoudt dat al deze zaken je al eigen zijn, maar wél dat je eraan geroken hebt. De verlegenheid om te spreken over je eigen ervaringen neemt af. Het wordt gewoner om bij een kopje thee iets met elkaar te delen, minder met schroom en meer van *"hoe is dat nu bij jou, en dit gebeurt er bij mij."*

Dit doe je niet om jezelf de lucht in te steken, maar je doet dit als zijnde één van allen die iets meemaakt en die ervaring graag met anderen wil delen.

Je hoopt dat dit delen met anderen ook ergens toe zal leiden, maar zeker ben je er niet van. Kunnen jullie dit herkennen?

Dan ga ik verder kijken. Ja, vergissingen zijn ook mogelijk. Je bent soms verwonderd over jezelf dat je je nog zó vaak kunt vergissen in mensen. Er is nog steeds een zekere naïviteit in jou ten opzichte van mensen, die zich mooier voordoen dan ze zijn. Zij blijken toch meer geheime agenda's te voeren, dan dat je je realiseerde. Soms voelt een aantal onder jullie zich te gemakkelijk ingelijfd worden in de agenda's van anderen, waardoor je weer opnieuw moet uitzoeken wat je nou eigenlijk zelf wilde bereiken. Er zijn onder jullie meerderen die hiermee te maken hebben.

Dan zie ik dat er in de buitenwereld veel gebeurt dat diep op jullie netvlies inkerft, maar ook een zekere radeloosheid van: hoe moet ik daar nou mee omgaan? Want aan mooie woorden heb je niets, en het besef wat die mogelijkwerwijs teweeg kunnen brengen, maakt het verdriet er nog sterker om. Dus de vraag 'en wat nú?' leeft bij velen van jullie bewust. Bij anderen minder, omdat het stellen van deze vraag niet gemakkelijk is en een antwoord vereist.

Meer weten is meer verantwoordelijkheid dragen. Meer weten maakt niet altijd gelukkiger want wat kun je met je kleine 'ik' nu echt betekenen? Veel mensen voelen zich dan ook steeds meer lamgeslagen, in plaats van op een creatieve manier iets betekenisvol neer te leggen.

Wat is nu belangrijk? Ik haal gewoon maar even een aantal praktijkvoorbeelden van stal. Ik werk al een tijdje op het thema '**Het Wezenlijk Waardevaste Bestel**'. Dit thema gaat over economie en geldstromen.

De bedoeling is om financiële en economische onderwerpen in een ander licht van bewustwording te brengen. Maar dat gaat niet gemakkelijk. De angst is groot en de beheerszucht en behoudzucht nog groter. Men blijft daarom voor de oude oplossingen kiezen boven nieuwe en vernieuwende, want met die oude oplossingen is men vertrouwd.

Ik merk, als ik me dan inspiratief afstem, dat ik gesprekstechnieken doorgeef, die voor vernieuwing trachten te voorkomen dat de angst wordt geactiveerd!

Angst activeer je door in algemene zin te zeggen: "U kunt nu reageren."

Je krijgt dan alleen maar discussies. Het gaat er echter om, als er nieuwe zienswijzen en richtingen getoond worden op dit gebied, de vraag te stellen: "Kunt U wezenlijke waarden hierop aanvullen?" Je krijgt dan een andere vorm van ontmoeten en dialoog. Je toont op die manier ook begrip voor hun angst. Je voelt dan compassie voor de mensen, die hun oude begrippen moeten los zien te laten en nieuwe moeten zien op te nemen, die vaak op totaal andere uitgangspunten gebaseerd zijn. En het maakt redelijk kopschuw als je die oude veiligheid moet opgeven.

Als mensen voor een drempel staan en ze worden uitgenodigd over die drempel heen te stappen, dan is het belangrijk dat je mensen aanspreekt op wezenlijke waarden. Op die manier worden zij gestimuleerd om mee te gaan doen. Dan is er niet het verzoek om een debat of een discussie te gaan voeren, maar een dialoog. En dáár zit het creatieve verschil.

Mijn begeleiding zegt:

**"In deze tijd wordt het doemdenken groter bij mensen en ook de lusteloosheid. Als er vele zaken gaande zijn hebben zij het gevoel dat hun bijdrage maar zo klein is. Het geeft hen een mat gevoel. Dat is zo jammer. Dit zou bij uitstek de tijd dienen te zijn dat de creativiteit maximaal aangewakkerd wordt en ook de inventiviteit, de gezamenlijkheid en de bewustwording. Ook het besef dat wat je niet alleen kan veroorzaken je wel samen met anderen teweeg kunt brengen. Het is de tijd waarin het onafhankelijke 'ik' dat zijn eigenwaarde hervonden heeft, in samenwerking met anderen het grote WIJ kan oproepen. Ieder blijft**

**zichzelf en levert zichzelf niet in. Ieder blijft in eigenwaarde staan, maar in samenzijn blijkt men tot iets groots in staat te zijn.”**

Maar omdat we allemaal zo individualistisch geworden zijn en het met onszelf steeds meer oké hebben, is dat een grote stap en voor velen te groot, om dat WIJ-gevoel aan te gaan met behoud van de eigen individualiteit. Dat kan je alleen maar doen als je waarde vast in jezelf verankerd blijft. Dan ga je jezelf niet groter of kleiner maken als je met anderen samen bent. Dus de enige kans van slagen voor een samenwerking met behoud van de eigen identiteit is, dat het gezonde 'ik' blijft bestaan en iedere zelfontkenning of zelfverheffing tot het verleden behoort. Dan komt de kracht van het WIJ naar voren, die in staat is bergen te verzetten, optimale creativiteit wakker te schudden en in gezamenlijkheid zaken tot stand te brengen. Die kracht van het WIJ komt extra naar voren, omdat ieders uniciteit gebruikt kan worden in dat grotere samenzijn. Geen van ons kan immers alle facetten van het menselijke vermogen in huis hebben. Sommigen zijn goed in het één en de ander weer in iets anders. In deze tijd heb je een samenballing van die aspecten nodig wil je grote onderwerpen ten gunste kunnen keren. Anders blijf je vanuit de angst voor die drempel staan. Dan aanvaard je niet, kopschuw geworden, de vernieuwing die nodig is. Je wilt je dan veilig blijven voelen op basis van die oude patronen. Kun jullie dat tot zover volgen?

Dit geldt voor alle maatschappelijke vraagstukken. Je kunt daar niet meer solistisch in opereren. Het grote WIJ, hoe moeilijk ook, dient steeds meer opgezocht te worden. Wat ik hiervoor al benoemde, is dat het aangaan van samenwerkingen niet vanuit naïviteit dient plaats te vinden. Je moet een goede inschatting weten te maken met wie je die samenwerking aangaat. Je dient af te tasten hoe trouw die ander aan zichzelf is en op welke natuurlijke wijze hij in relatie staat tot de eigen inbreng naar dat 'wij' toe. Staat hij oprecht open voor wat de ander ten gehore wenst te brengen? Want als we allemaal voor eigen parochie preken dan blijft het een onvruchtbaar samenzijn.

Samenzijn in het Nú vraagt ook een open blik voor wat er gaande is. Stel jezelf de vraag: "Wat doet het met mij? Kan ik het aan? Word ik er niet down van, of wordt mijn creativiteit wel geactiveerd?" Want wie als het ware te lusteloos wordt, omdat er teveel zaken hem of haar aangrijpen, verliest het vermogen om een gezonde positieve bijdrage te leveren binnen dat geheel. Een mens hoeft niet meer in zich op te nemen via beeldmateriaal, of via het krantennieuws, dan wat hij kan verwerken. Sterker nog, jouw eigen bron dient het uitgangspunt te zijn, niet wat anderen jou aanreiken of jou onder bedelven.

Het vraagt moed om in het Nú het kleine te eren en het grote niet te weren.

Dát is belangrijk: *het kleine te eren en het grote niet te weren.*

In het kleine is het belangrijk dat je de verwondering openhoudt naar dat wat jou verwondering kan schenken. Dat is voor iedereen anders.

Ik weet dat ik in een periode, waarin ik overbelast was, vaak mijn fotocamera pakte om de kern van bloemen te fotograferen. Ik keek naar hoe grassprietjes bewogen en hoe de wolken dat deden. Ik luisterde naar het ruisen van de bomen. Zo kon ik mij in die kleine details steeds verwonderen, maar ook ontlasten. Daardoor bleef mijn hart open om toe te laten dat wat grootschalig tot me kwam en minder aangenaam was.

Ik heb periodes in mijn leven gekend, waarin mijn verantwoordelijkheden door het vele wat ik wist, aan het toenemen waren. Dat vroeg van mij mijn lichaam extra goed te verzorgen, zoals zelfmassage, stilteoefeningen, in de natuur zijn, extra baden. Ik wist dat dit mij hielp het grote te verdragen, omdat het fysiek in mijn lichaam moest indalen. Mijn lichaam had extra bijstand nodig. Een ander is daar niet verantwoordelijk voor. Alleen jijzelf bent dat en pas veel later andere mensen, die jou tot steun willen zijn. Maar zij kunnen nooit de verantwoordelijkheid in dit opzicht van je overnemen.

Het vraagt een verbreding van de draagkracht in jezelf, het aanvaarden van wat is. Het wil niet zeggen dat je alles accepteert wat er van je gevraagd wordt, maar je moet ermee in het reine zien te komen. Respect heb je naar dat wat wezenlijk is. Je hoeft niet alles te accepteren, omdat je niet naar alles respect kan hebben. De grondvoorwaarde voor verandering is aanvaarding dat het er is, dat het bestaat, en dat je je naïviteit dient te verliezen. Als je iets niet onder ogen durft te zien, kan je er ook geen invloed ten positieve op uitoefenen.

Deel en geheel zijn dus onontkoombaar met elkaar verbonden. Hoe meer je iets open vanuit het hart durft aan te zien en hoe meer je in je hart durft te rusten, terwijl je het aanziet, des te meer zorgt jouw compassie voor het onderwerp al voor een ongemerkte verandering. In de stappen die wellicht daarna komen, kan die verandering zich nog versterken. Maar positieve bewogenheid vanuit een geroerd, open hart, doet ongemerkt iets al veranderen.

Verlies van eigenwaarde ontstaat vaak, wanneer men denkt dat men tot meer in staat is dan dat men is. Als er een groot verlangen is iets te betekenen wat je in de realiteit nog niet tot uitdrukking kan brengen, dan kan het zijn dat je jezelf gaat miskennen. Je kunt dan namelijk niet accepteren dat iets buiten jouw vermogen valt.

Belangrijk is om dan je eigenwaarde weer snel te hervinden, want als je je natuurlijke eigenwaarde hervonden hebt, dan doe je al goed aan de samenleving. Als je jezelf gaat miskennen omdat je op een bepaald terrein onvermogen bent, dan verklein je je

eigenwaarde en doe je daarmee ook de samenleving tekort. Kunnen jullie dat zo begrijpen?

Het verlangen tot méér hoeft niet noodzakelijkwijs er toe te leiden dat jij gaat doen wat anderen je voorhouden. Als jij doet wat binnen je eigen maatgeving valt, doe je genoeg. Dus bij al die grote vraagstukken die in het nú actief zijn, kan je in je eigen maat functioneren en die maat sluit aan op het geheel. Als iedereen naar eigen maat zou functioneren, dan kan vernieuwing op een heel natuurlijke manier doorbreken. Hoe herken je jouw eigen maat? Hoe kun je merken dat jouw maat ook verandert door de tijd heen? Doordat je hart zich op een natuurlijke, ongedwongen wijze steeds vrijer opent naar dat wat bij jou begeestering en compassie oproept. Als je hart vrijer opengaat, wordt er ook meer geestkracht actief. Je inspiratie en je creativiteit waaiert dan zomaar naar binnen, niet omdat je dat vanuit je denken opzoekt, maar omdat het je spontaan toevalt. Dan is het de kunst om daar gehoor aan te geven.

Misschien is het goed om nu even een moment stil te zijn en te voelen voor welke zaken je hart de laatste tijd meer open is gaan staan.

- Is het voor een individu, is het voor een thema?
- Stel jezelf de vraag of je ook de ruimte durft te nemen om daar iets mee te doen.
- Voel dan wat het jou kan geven en wat het mogelijkwijs aan anderen kan bijdragen.
- Tast in jezelf af of je bereid bent de ruimte die je in je hart naar dat gebied toe voelt, in dóen om te zetten, of uit te breiden.
- Zo ja, vraag aan jezelf wanneer je dat gaat doen. Verdring het niet.

Vraag:

*Is er een vorm van compassie en mededogen die je als het ware dient te begrenzen?*

Marieke:

De begrenzing ontstaat dáár waar je de ander de eigen verantwoordelijkheid niet gunt en zelfs overneemt.

Compassie en begrip leiden er vaak toe dat de ander zich gezien weet en daardoor zichzelf serieuzer neemt en besluit iets aan zichzelf te gaan doen. Maar soms voelen mensen zich niet in staat zichzelf aan te pakken. In dat geval kan je even ondersteuning bieden tot er meer zelfinzicht is gegroeid en zij daardoor gemakkelijker zijn vlot te trekken.

Sommige mensen hebben zó 'n vorm van compassie en mededogen, dat ze iemand daar helemaal mee inzwachtelen. Die persoon voelt zich dan heerlijk in een superwarm bad, maar komt tevens tot niets meer door al die betutteling .

Compassie is de olie waardoor een motor, die droog is komen te staan, weer in beweging komt. Maar daarna moet je zélf de olie erin gooien! En andersom, als mensen een teveel aan compassie en begrip voor zichzelf hebben en daar helemaal in weg zwijmelen, dan vraagt dat soms ook wat olie om weer in beweging te komen en zichzelf de vraag te stellen 'en wat nu?' Het is fijn dat je dat mededogen naar jezelf toe ontwikkeld hebt, maar na deze voeding komt er een nieuwe fase. Die vraagt een actieve houding, om na al die voeding die je jezelf gegeven hebt, jezelf daarna ook op gang te brengen.

Kijk, er is niets verkeerd aan om met veel mededogen naar je eigen processen kijken en daarbij steeds dieper en dieper gaan. Maar het Nú, en mijn begeleiders zijn daar heel duidelijk in, vraagt je vooral om niet voortdurend bij het verleden stil te staan, want dat verleden reist toch wel met je mee, en het Nú kan je juist helpen je daarvan te bevrijden. Die jaren van graven en spitten in onszelf om tot inzicht en verwerking van oude zaken te komen, liggen nu achter ons.

Het huidige tijdsfragment is daar niet meer op gebaseerd. Alleen als je jezelf niet vlot kan trekken moet je dit nog doen, maar blijf daar niet oeverloos mee bezig. Het heden vraagt daadkracht en een open blik om te zien wat er gaande is. Het vraagt je erop te vertrouwen, dat als jij vandaag het juiste doet al het oude in transformatie meegenomen gaat worden. Want de dingen die nu op je pad komen, helpen vaak al het oude dat nog in je rest, te verlichten en te ondersteunen. Maar met maar blijven spitten, verlies je vaak tijd om in het heden de vernieuwing te activeren. Je toont dan niet het vertrouwen dat in het vernieuwen die laatste steentjes gewoon meegenomen gaan worden. Veel mensen vergissen zich daarin. Zij blijven maar in die diepgraverij hangen.

Maar waar het om gaat is inzicht. Wat neem je mee voor de toekomst? Is er voldoende inzicht verworven, dan heb je een rugzak vol met zinvolle bagage en ben je toegerust voor een nieuwe ontdekkingstocht. De inzichten die je ontwikkeld hebt haal je bij tijd en wijle uit je rugzak en gebruik je ter plekke. Het herkauwen van het verleden doet je geen goed en begeesterd niet het heden.

## **PAUZE.**

Marieke:

Ik zal beginnen met een stukje poëzie dat met dit onderwerp te maken heeft. Het heet 'Het is bitter' uit de bundel 'Een lange weg in liefde'.

*'Het is bitter wat er gebeurt.*

*Maar ik wil niet tot bitterheid geraken.*

*De pijn van ontgoocheling zal mij niet verharden, niet verslaan.*

*Ik zal mijzelf in liefde bewaren.'*

Als je kijkt naar het huidige tijdsbeeld is er ook veel wat bitter kan stemmen, ondanks het vele dat ook tot prachtige verwondering op kan roepen. Het is altijd de kunst om jezelf in je nekvel te grijpen, wanneer zaken die je bitter kunnen stemmen, je raken. Spreek dan met jezelf af dat je dit niet laat gebeuren. Daar moet je wel je huiswerk voor doen, maar zo'n bindende afspraak alleen al doet wonderen. Dus van welke akelige dingen, die je in de wereld ziet gebeuren ook moet bijkomen, en hoe moeilijk je het daar ook mee hebt, word nooit bitter. Werk aan het verruimen van je hart en blijf dat doen door steeds opnieuw de verwondering op te zoeken en je compassie te geven aan onderwerpen die bij jou compassie oproepen. Als je door bitterheid wordt overspoeld, word je bewegingloos. Je kunt dan niet op de juiste manier reageren als vernieuwing spontaan, door jouw aanwezigheid, ontstaat. Het gaat erom dat de ondertoon in jou schoon blijft en dat je hart openblijft.

De vraag is dus: hoe kun je nu voorkomen dat je verleid wordt tot zelfmiskening, het ontcrachten van je eigenwaarde, of tot het je flinker voordoen dan je bent?

Doorsnee kan je zeggen dat je niet erg prettig in je lijf komt te zitten, als jij je laat verleiden tot bovengenoemde misvormingen. Jezelf verkleinen doet voortdurend pijn. Het toestaan van zaken die voor jou niet natuurlijk aanvoelen en die niet door compassie en liefde worden ingegeven, gaan heel veel moeite kosten. Daar raak je niet door begeesterd, maar wél vermoeid.

Als je dus die eigenschappen in jezelf ontmoet, dan is het belangrijk de oorzaak ervan op te zoeken. Als uit dat onderzoek blijkt, dat je iets doet wat niet wezensecht bij jou hoort, dan dien je bewust je koers weer bij te stellen.

Ik wil hier nog iets aan toevoegen. Heel veel mensen denken dat een spiritueel leven een hallelujah-leven is. Als je niet blij, gelukkig, en overdonderend vreugdevol bent, ben je niet goed spiritueel bezig. En dat is dus niet waar. Echt spiritueel bewustzijn geeft ook een bepaalde verantwoordelijkheid en verantwoordelijkheidsgevoel komt niet aangewaaid. Als je verantwoordelijkheid neemt voor je bewustzijn en je diepere weten, met álles wat dat van je vraagt, dan betekent dat tevens, dat je soms ook moet handelen tegen de stroom in. Óók door soms ongevraagd te dóen, omdat je altijd trouw aan jezelf dient te blijven. Soms raak je wat vervuild door tegen de stroom in te zwemmen, omdat je weet dat dat nodig is. En dat geeft dan echt geen hallelujagevoel! Echter het feit dat je trouw gebleven bent aan jezelf brengt altijd meer geluk in je teweeg, dan in ontrouw met de stroom mee te zwemmen. Ga er dus niet vanuit dat spiritualiteit een voortdurend hallelujah-gevoel oproept, want dan kom je bedrogen uit. Mensen die echt staan voor dat diepere weten in hen en hun inspiratie en creativiteit ook durven te volgen, weten ook wat het betekent om getoetst te worden op de

waarachtigheid van dat innerlijke wéten. Want als dat innerlijke weten wáár is, dan word je steeds onafhankelijker in het stáán daarin en durf je ook de eenzaamheid die dat soms kan geven, te verdragen. Je ervaart dan ook hoe louterend dat kan zijn. Ondanks al je gebreken ga je dan toch dóór en word je steeds bekwamer in het voeden van jezelf om dit vol te houden.

Gelukkig is het niet allemaal kommer en kwel, en sta je op dat gebied niet altijd alleen. Want met goede vrienden, die begrijpen waar je het over hebt, omdat ze door dezelfde ervaringen zijn heengegaan, kun je veel delen. Met elkaar kun je spreken over zaken, die maatschappelijk gezien, nog niet zijn aanvaard en met elkaar proberen daar verandering in te brengen. En met zo 'n groepje mensen om je heen, kan de wereld ineens heel snel veranderen. Dan kun je na een tijdje met verwondering terugkijken naar alles wat je al met elkaar hebt bereikt, terwijl de tegenstand aanvankelijk toch zo sterk was.

Alle volhouders, die er écht voor gaan, vanuit hun innerlijke geïnspireerdheid en begeestering, krijgen met maatschappelijke tegenwind te maken. Als je desondanks toch weet dóór te gaan, dan ets je niet alleen iets in de ether, maar ook in je letterlijke **Zijn**. En dat zal zijn vruchten gaan afwerpen.

Als je deze vruchten niet ziet in dit leven, dan kan je er toch vanuit gaan dat in de ether, dus in het collectieve veld, jouw werk nooit verloren zal gaan. Het zal door anderen sneller energetisch worden opgepakt en vervolgens voortgezet.

Raak dus niet ontmoedigd, als je niet direct de resultaten kunt zien van de zaken waar jij je energie in geïnvesteerd hebt. Realiseer je dat je het op zijn minst mogelijk hebt gemaakt, dat anderen jouw ideeën kunnen oppakken en misschien versneld activeren. Jouw acties zijn dus nooit voor niets geweest, ook al zie je geen eindresultaat.

Ik gebruik wel eens bij lezingen een uitspraak van Beyers Naudé en Dorothee Sölle. Zij hebben eens gezegd dat de kathedraalbouwers van vroeger nooit zelf konden bidden in deze kathedralen, omdat de bouw ervan wel een paar eeuwen kon duren. Ze waren maar een onderdeel op weg naar die kathedraal toe. Maar die kathedralen kwamen er, en eeuwen erna wordt er nog in gebeden!

Nou, sommigen van ons zijn ook van die kathedraalbouwers.

En mocht jij niet tot de top van die bouwers behoren, dan kun je toch tot de mensen behoren, die het mede mogelijk maken, door arbeid, gebed, of meditatie, dat een dergelijk bouwwerk kan verrijzen. Prijs jezelf dus als je van zulke bouwwerken een onderdeel kunt zijn, ook al ben er niet direct zichtbaar in.

Daarom is het ook zo belangrijk dat mensen zich van hun ego onthechten en hun natuurlijk 'ik' trouw zijn, want het ego zoekt áltijd bevestiging. Realiseer je, dat ook al

doe je de mooiste dingen, jij daar vaak dankzij vele anderen, toe in staat bent gesteld. Als je denkt dat al dat moois alleen maar door jou gebeurt, doe je velen tekort.

Vraag:

*In het verleden konden rampen, die wereldwijd plaatsvonden, me minder raken dan nu. Nu wil ik er iets meer betekenisvols tegenover zetten, niet in geld, maar in compassie. Ik mediteer veel en probeer mensen op die manier te zegenen op de gebieden waarmee ze bezig zijn. Ik probeer daar aandacht en compassie naar toe te brengen. Maar kan ik nog meer doen, is er nog meer mogelijk?*

Marieke:

Ik heb al vele jaren geleden vanuit de onstoffelijke wereld allerlei inspiraties gekregen over de complementaire zorgverlening rondom calamiteiten, die wereldwijd aan het toenemen zijn. Meditatie was daar een onderdeel van. Ik heb heel specifieke vormen van meditaties doorgekregen, die heel ondersteunend zijn voor mensen in rampgebieden. Deze mensen kunnen daardoor versneld het eigen zelfbewustzijn activeren, waardoor ze zichzelf en anderen sneller kunnen helpen. Er zijn ook heel bijzondere inzichten gekomen over grote collectieve stervensprocessen, dus het plotselinge sterven van grote groepen mensen ineens, en hoe die begeleid kunnen worden vanuit de geest.

Aan mensen die gewend zijn om te mediteren, kan via de '**Stichting De Vrije Mare**' een zeer specifieke meditatie vrijgegeven worden, zodat zij een maximale inzet kunnen hebben voor de mensen in de gebieden waar rampen plaatsvinden. Daardoor kunnen de zelfredzaamheid en het helingvermogen van deze mensen buitengewoon aangescherpt worden. Dat geeft ook voor degene, die deze meditatie doet, een heel schoon gevoel. Hij voelt als het ware de energie daar naartoe gaan en voelt ook dat hij daarna weer onthecht wordt en weer in het eigen energieveld ontvangen wordt. Het is ook een heel gedegen meditatie, waar je niet in verstrengelt raakt. Veel mensen mediteren met het bovenlichaam en sturen dan prachtige gedachten en energie naar die gebieden. Maar met deze vorm van meditatie kunnen mensen vanuit het bekkengebied schone energie naar die gebieden sturen, zodat de mensen daar goed geaard worden en daardoor beter handelen kunnen en ook hun situatie versneld kunnen aanvaarden. En dat is belangrijk! Neem bijvoorbeeld 11 september, die enorme ramp in New York.

Er is toen wereldwijd gemediteerd. Maar het beeld dat ik zag, was dat heel veel van die meditatie-energie alleen maar als een groot lichtveld boven New York bleef hangen. De mensen, echter, die deze ramp ondergingen, konden die energie door hun trauma niet oppakken. Het was prachtige, hoge, vibrerende energie, maar het was te hoog voor de mensen die net getraumatiseerd waren, om het te kunnen oppakken. Deze meditatie is erop gericht te helpen bewerkstelligen dat actuele trauma's minder diep worden ingeëtst

in het avondveld van de betrokkenen en de handelingsvaardigheid en zelfredzaamheid worden verhoogd.

Vraag:

*Het lijkt of veel jongeren tegenwoordig tussen de wal en het schip raken, omdat hun eigen belevingsveld óf te weinig, of zó authentiek is, dat ze geen raad weten met onze samenleving, en omgekeerd. Daardoor lijken ze vaak te ontsporen. Want het is nogal wat om je eigen gedachtewereld te willen volgen én uit te beelden in een omgeving waar men dat maar wereldvreemd vindt. En als ze aan de andere kant niet trouw weten te blijven aan zichzelf, weten ze eveneens geen raad meer met hoe het in hun leven nu verder moet. Kun jij daar iets over zeggen?*

Marieke:

Binnenkort gaat er een nieuwe training van start over bezielde ouderschap. Over hoe je in deze tijd kinderen kan steunen om in hun bezieling te blijven. Wij willen ook in november een cursus gaan starten over bezielde onderwijs. Daarin willen wij een paar handgrepen aanreiken over hoe je jongeren kunt behoeden tegen zelfverlies.

En nu jouw vraag: *'Hoe te handelen als ze aan het ontsporen zijn?'*

Van belang is, dat je deze jongeren écht ontmoet, en hen aanspreekt vanuit jÓuw ziel tot hún ziel en niet vanuit jÓuw persoonlijkheid tot hún persoonlijkheid. Daar hoeven maar weinig woorden aan te pas te komen woorden, want je creëert op die manier als het ware een verbond van ziel tot ziel, en die twee weten precies waar het over gaat. De ander wordt dan aangesproken op zijn zielsbewustzijn en dat werkt altijd.

Dat klinkt misschien heel raar, maar als je mensen zielsbewust aanspreekt wordt het 'ik' wakkerder op het feit, dat er een ziel onder het 'ik' ligt.

Het is als oudere ook heel erg belangrijk om je niet op uiterlijkheden te richten, want die kunnen je erg van waar het in essentie om gaat, wegleiden en daar heb je niets aan.

Hoe spreek je iemand aan op zielsniveau?

Wat je bijvoorbeeld kunt zeggen is: *'Is dat wat je diep ervaart?'* of: *'Weet je dat zeker?'*

Punt. En dan loop je weg en laat je die zin rusten. Je hoeft er verder niet op in te gaan, je gaat verder met de afwas en dat was het.

Het kunnen dus dit soort kleine vraagjes zijn, waarmee je de ander het eigen bewustzijn laat aftasten. En door zo 'n zinnetje kan de ander aanvankelijk kriegelig vanuit het 'ik' reageren, maar zijn ziel in hem gaat borrelen. Die maakt hem onrustig tot hij dieper gehoord wordt en dan zachtjes zegt:

*"Ik vraag je niets, het gaat om wat voor jou wezenlijk is."*

Alleen al de zin 'om wat voor jou wezenlijk is' gaat het kaf van het koren scheiden. Het zijn meestal van die heel kleine dingen die het hem doen.

Waar het vooral om gaat, is dat je áltijd respectvol en nooit veroordelend durft te reageren op wat hun uiterlijkheden je tonen, En als er een ettertje bij is die het bloed onder je nagels vandaan haalt - even zwart-wit gezegd - helpt een schaterlach soms meer dan een vervloeking. Het is gewoon wat het is, en de ander is vaak diep ongelukkig, anders doet hij niet zo vervelend. Er zijn niet echt doorsnee handleidingen te geven, je moet heel erg op je intuïtie durven te vertrouwen.

Reactie uit de zaal:

*Een vriendin van mij heeft, en dat mag ik best zeggen, een etter van een zoon gehad. Die jongen deed de meest vreselijke dingen. Hij was soms dagen spoorloos en dan lag zij nachtenlang wakker. De politie werd ontelbare malen ingeschakeld, drugs waren in het spel, geld stal hij uit zijn moeders portemonnee etc. etc. Het was erger dan erg en vreselijker dan je je kunt voorstellen, maar het is allemaal gebeurd. Maar ondanks haar radeloosheid is zij onvoorwaardelijk van hem blijven houden, heeft elke keer weer zijn ontbijtje klaar gemaakt, is eerlijk tegen hem geweest, en het uiteindelijk maar gelaten. En nu is het de meest voorbeeldige zoon, die je je maar kunt indenken! Je houdt het niet voor mogelijk! Met het schaamrood op zijn kaken kan hij nu nog vertellen wat voor vreselijks hij allemaal heeft gedaan. Zij heeft laatst zes weken in het ziekenhuis gelegen en hij zat toen in New York. Met zijn schaamte over zijn vroegere houding heeft hij toen het vliegtuig teruggenomen, om haar nu niet opnieuw in de steek te laten. Vroeger kwam hij zelfs niet één keer op bezoek, toen zij eens wekenlang op de rand van de dood balanceerde.*

*Nu is dat allemaal voorbij, maar zij is toen toch overeind gebleven ondanks haar radeloosheid, en hem blijven liefhebben. Ze kon niets wegnemen van alles wat er gebeurde, maar het was duidelijk dat ze hem niet liet vallen, ondanks wat hij haar aandeed. En dat doet iets met kinderen.*

Marieke:

Ja, het gaat er om je eigen koers proberen te varen in moeilijke tijden. In ieder gezin ligt dat anders. Bij de een gaat het om kleinigheden en bij anderen gaat het om grote dingen. Spreek de ander altijd aan op het eigen weten. Immers iedereen, hoe jong ook, moet op een gegeven ogenblik oefenen de eigen koers te vinden en niet, zou ik zeggen, te varen op wat langs drijft.

Weet je wat er ook belangrijk is: *eerlijkheid*. Jonge kinderen weten vaak haarscherp hoe het hun ouders vergaat. Ouders spelen te vaak mooi weer en vertellen andere verhalen

dan de realiteit toont. Kinderen kijken daar dwars doorheen en vinden de volwassen wereld vaak een leugenachtige sfeer hebben. Immers, als het met de ouders niet goed gaat zeggen die toch dat het wél goed gaat. Het is beter hen de waarheid te vertellen ook al hoef je niet alle de finesses te vertellen. Heb je dus een rotdag, zég dat dan gewoon. Bijvoorbeeld: ‘Lieverd, mama heeft even haar dag niet, maar gelukkig komt er na regen altijd weer zonneschijn.’

Leer kinderen zien, dat het leven niet een continue stroom is van mooie gewaarwordingen, maar dat er van alles kan passeren, zodat ze hun vaak sterke heldervoelendheid niet hoeven te verloochenen. Zij raken dan het spoor helemaal bijster. Als de primaire omgeving door hen heel zuiver wordt aanvoeld, maar dit gevoel door de ouders wordt ontkend, dan durven ze hun gevoel niet meer te vertrouwen. Dan raken ze het spoor bijster en begint de aanpassing en de flinkheid.

#### *Over eenzaamheid bij jongeren.*

Eenzaamheid is een heel zwaar woord voor ons geworden, omdat *eenzaamheid* als iets negatiefs wordt gezien. Het is ook niet gemakkelijk, maar in wezen biedt het niet iets negatiefs aan. Het biedt ons een weg om volstrekt uniek te worden, anders dan alle anderen. Maar we zijn daar zó bang voor en passen ons dus liever aan, dan eenzaam te zijn. Hierdoor hebben heel veel mensen hun ware aard niet goed kunnen ontdekken. Ik heb dan ook niet voor niets hierover een gedichtenbundel geschreven, die heet: **‘Eenzaamheid als loutering.’** Daar staan ruim twintig hoofdstukken in over de verschillende lagen van eenzaamheid. Die lagen ben ik allemaal doorgestaan, zoals ook anderen hún lagen doorgaan. Helaas is ons niet geleerd met eenzaamheid om te gaan en waar naartoe die eenzaamheid ons kan leiden, namelijk naar uniciteit, het anders durven te zijn dan alle anderen. En zó trouw leren worden aan jezelf, dat je nooit meer eenzaam bent, want jij bent met jezelf. Als jij trouw bent aan jezelf kan de wereld om je heen in elkaar storten, maar jij bent met jezelf.

Er worden in deze tijd veel kinderen geboren die ongelooflijk uniek zijn, anders dan alle andere kinderen. Deze kinderen worden vaak al vroeg geconfronteerd met eenzaamheid. Ze doen heel erg hun best om erbij te horen, maar eigenlijk vallen ze net buiten de boot. Als kinderen begrijpen dat er zich iets bijzonders in hen ontwikkelt – en bij ieder kind is dat weer anders – en ze leren dat al zo jong mogelijk te aanvaarden, dan zijn ze niet meer eenzaam. Ze herkennen dan die processen ook bij anderen. Ze zien ook de verschillen tussen henzelf en de ander, maar begrijpen tevens dat ze allemaal gelijkwaardig zijn, hoe verschillend ieders uiting ook is. Ze leren hun eigenwaarde tot uitdrukking te brengen en de waarde van de ander te bemoedigen. Zo ontstaat er een nieuw collectief veld van jongeren.

Laatst vroeg een Nederlandse bank zich af: "Hoe moeten we inspelen op de jongeren van 2028?"

Die vraag werd mij ook voorgelegd, dus of ik even wilde kijken naar hoe de jongeren van 2028 zich zullen gaan gedragen. Ik wilde daar geen 'nee' tegen te zeggen, dus ik ging innerlijk schouwen en kreeg een inspiratie.

Wat ik toen zag – en dat is heel bijzonder - is dat er in 2028 twéé groepen jongeren zijn, dus geen middengroep. Ik zag een groep van individuen, die excentriek, uniek en allemaal verschillend van aard waren, fier staand, zelfonderzoekend en eigengereid en die weten wat ze willen. Alleen de maatschappij begrijpt niets van deze jonge mensen, want ze zijn echte voorlopers. Die bank moet dus leren financieren in iets wat hij nog niet kent. Deze jongeren zijn onmisbaar, omdat ze beelden en ideeën in zich meedragen, die voor de toekomst ongelooflijk belangrijk zijn. Die jongeren zullen elkaar uitkiezen op hun originele kijk op hun vakgebied, want dat klikt. Zij voelen of iets klopt bij de ander, ook al begrijpen ze er niets van. Dat gaat wat worden!

Ook zie ik een groep jongeren, die als ze volwassen zijn, sterk het gemak zoekt. Die het goed met elkaar willen hebben, die het liefst de welvaart willen omarmen. Hun ambities reiken niet zo hoog, als ze het maar goed hebben. Daar ligt een zekere gezapigheid op de loer.

Deze twee groepen dienen een brug naar elkaar te slaan want de meer gezapige groep jongeren hebben, als ze volwassen zijn, die meer excentrieke jongeren nodig, die nieuwe ideeën gaan uitvinden en uitvoeren. En deze laatste groep wil daar ook graag hun profijt van krijgen.

Voor de groep volwassenen, die meer welvaart en de genoegens ervan prefereert, maar liever niet teveel uit de maat wenst te lopen, zal het nodig zijn om over die angst heen te stappen en vernieuwingen niet te schuwen. Zij dienen, vanuit compassie, geholpen te worden hun spoor te verbreden.

Hoe breng je die twee groepen nader tot elkaar? Dat kan niet door druk. Dat kan alleen maar als in vriendschap de hand wordt gereikt. Een middengroep kan ik hier niet waarnemen.

Het is een bijzonder beeld om te zien en ook hoe je, in dit geval vanuit het bankwezen, daar op in dient te springen. Dat zijn toch boeiende inspiraties, waar of niet?

En als je kijkt naar de huidige jongeren, dan zie je dat we daar al mee te maken hebben. We hebben nú al zulke kinderen onder ons. Die vinden het heerlijk om samen te zijn, willen graag wat rustiger leven, als ze het maar goed hebben met elkaar. Ze staan open voor de natuur, de dialoog, maar hoeven niet zo nodig aan de weg te timmeren. Er zijn ook kinderen, waar het meest bonte nog niet gek genoeg voor is. Die zijn al helemaal

zelfstandig in hun gedachtegangen en in hun zoekprocessen. Die willen verder en verder én v rder, en wat de rest ervan vindt, daar houden ze zich niet mee bezig. D t type kind leeft al onder ons. En zij zijn al begonnen te zoeken naar hoe je elkaar beter kunt begrijpen en hoe je de verschillen tussen mensen kunt overbruggen.

Onderschat het wéten niet van kinderen, en onderschat ook niet hun wéten waarin ze zich oefenen. Als kinderen bijvoorbeeld te gemakzuchtig zijn, dan dien je als ouder hen te stimuleren ijveriger te worden. In kleine taken dient die eigen zelfredzaamheid bevorderd te worden, naast de dagelijkse verzorging die hen natuurlijk ook geboden moet worden. Als ze daar zelf een creatieve inval over krijgen, kun je dat belonen door hen een compliment te geven. Op die eenvoudige manier versterk je hun creativiteit en zelfstandigheid.

Er werd zojuist nog een vraag gesteld over het te grote gebrek aan dierenwelzijn in ons land. Ik wil daar graag antwoord op geven.

In het collectieve veld van Nederland hangt heel veel dierenleed. En mijn begeleiders hebben al jaren geleden aangegeven, dat dieren hun lankmoedigheid aan het verliezen zijn. In ons blad 'VRIJ' is daar al vaak en uitgebreid over geschreven.

Lankmoedigheid is een oud woord en hier betekent het, dat dieren vroeger in acceptatie leefden van wat er met hen gebeurde. Het was niet anders.

Maar wij in Nederland, doden rustig tienduizenden, honderdduizenden dieren in een paar weken tijd voor een vermeende ziekte, waarvan wij vrezen dat die de gehele veestapel zal gaan treffen. Dat roept verbijstering op in het collectieve veld van deze dieren.

Per jaar worden er in Nederland 500 miljoen consumptiedieren gedood en dat zijn 500 miljoen dieren die in dieronvriendelijke omstandigheden moeten leven. Dat d et iets met het etherveld van Nederland en dat werkt ook in op de onschuldbeleving in mensen.

Volwassenen en zéker kinderen behoren een niveau van onschuld te behouden, waarbij zij ontvankelijk blijven en verwondering kunnen blijven voelen voor alles wat leeft, groeit en bloeit

Als de onschuld in jou nog wakker is, beschik je over een zuiver toetsingssysteem, waarmee je kunt voelen of iets klopt of niet. Maar als je onschuld beschadigd is, wordt het zuivere wéten direct een stuk minder. Als 500 miljoen dieren in Nederland op jaarbasis hun natuurlijke onschuld en lankmoedigheid kwijtraken, dan d et dat iets met het collectieve veld van Nederland, nog afgezien van het vreselijke leed dat dieren daardoor moeten lijden. Het tast het kindbewustzijn aan, het doet wat met de ouder wordende mens. Want als je ouder wordt verijl je, word je fijnstoffelijker van geest, ben je opener voor het collectieve veld en pak je die signalen nog sterker op. Het doet  ok wat met mensen die heel fijngevoelig van aard zijn, want die pakken dat stuk in dat

collectieve veld ook mee op. Die moeten dus meer tegenwicht geven, om nog op een natuurlijke manier te kunnen leven. Want de onnatuurlijkheid van leven in het collectieve veld, dus ook het onnatuurlijke leven van dieren, raakt ons allen.

Ik ben dan ook een enorme voorstander van herstel van dierenwelzijn. Ik heb indertijd inspiratief de '**Rechten van het dier**' doorgekregen, die gebaseerd zijn op hun natuurlijke levenswijzen en waar wij rekening mee dienen te houden. Verder hebben we nog papers uitgegeven onder de titels: **Hebben de varkens de pest aan ons gekregen? Koeioneert de mens de koe?** en **Voelt de kip zich ook kiplekker?**

Laten we dus ons hart voor al deze dieren open houden. Voel ook naar welke andere terreinen jouw compassie zich richt, en doe daar wat mee.

Blijf daarom openstaan voor je eigen inspiraties, creativiteit en begeestering, en onderzoek, als dat zich aandient, wat je in praktische zin daarmee kunt doen. En al is dat nog zo weinig naar jouw gevoel, dat hindert niet, elke begeesterde bijdrage van jouw kant is voor het 'grote geheel' van belang en het zou jammer zijn als je van die mogelijkheid geen gebruik zou maken.

Dank jullie wel en wel thuis allemaal.

\* \* \* \* \*