

Marieke de Vrij, Lezing 'Vergeving'

6 oktober 2010 te Schipluiden

Dit artikel betreft een lezing georganiseerd door 'Op Hodenpijl'.

Zangformatie To Be is mede aanwezig ter opluistering.

Marieke: Het thema is '**Vergeving**' en heeft als ondertitel: '**Creëer een betere wereld door vergevingsgezindheid**'.

Door vergevingsgezind te zijn, schep je ruimte om geestverwanten toe te laten en te omhelzen. Het is een verademing wanneer jouw beperking en die van een ander geaccepteerd kan worden en zelfs omarmd. Dat maakt de mens bewuster en de geest rijker. Met dat je incarneert, ligt er als het ware al een plan voor jou klaar, een innerlijke opdracht om jezelf in dit leven te oefenen om bewuster bewust te worden.

Dat doe je door in contact te staan met derden.

Symbolisch gezien kan je zeggen dat ieder mens die je ontmoet een pion is in het grote hemelspel om jou te oefenen om in overgave tot jezelf te komen staan. Jij oefent aan hen, zei oefenen aan jou. Juist daar waar je je zielsverwanten ontmoet (die mensen die jou het meest nabij zijn) ben je niet alleen het meest openhartig, maar ben jij in staat tot een diepgaande verbinding te komen. Ook juist op die plaatsen waar je hart zo open is en de ander menigmaal zielsbekend, al of niet bewust, daar ben je ook in staat om gekrenkt te worden, geraakt te worden, ontzet te raken.

Simpeler verwoord of samenvattend: waar je hartsverbinding het grootst is, daar is ook je geraaktheid optimaal actief. Ten positieve menigmaal, maar soms ook wat wij dan in ons gewone taalgebruik noemen, ten negatieve. Met minder hartsgevoel, minder geraaktheid. Met een open hart dient alles bekend te worden. Daarom is het ook belangrijk om in mededogen je medereizigers hier op aarde aan te zien, omdat zij die jou het meest krenken en ontzet doen maken omdat jij je zielsverbonden met hen ervaart, menigmaal een rol uit te beelden hebben die jou niet gemakkelijk valt. En wat zij uitbeelden, dien je als het ware in jezelf tegemoet te treden. Omdat jouw geraaktheid iets zegt over de leerzaamheid die op jouw pad gebracht is tussen jou en de ander. Menigmaal zijn we bezig de ander te verbeteren en op te leiden zodat zij goed in de maat vallen bij wat wij aantrekkelijk vinden. De ander vrij laten in zelfbekenning en zelfbeoordeling en hen het eigen pad te gunnen, is wat we ons tussentijds wel kunnen voornemen, maar wat niet altijd makkelijk is om letterlijk in de praktijk de ander dat optimaal te gunnen.

Eigenlijk willen we een moeiteloos leven, aangenaam, en oké, pionnen op het pad prima, maar dan in saamhorigheid en ondersteuning alleen. De vraag is of als we alleen maar mensen ontmoeten in saamhorigheid en ondersteuning of we voldoende aandrijfpunten in onszelf vinden om dieper leerzaam te worden met zaken die wij als ongeriefelijk ervaren. Hoever we in staat zijn uitdagingen aan te gaan als we alleen maar lief bevonden worden en de ander ons ziet zitten in dat wat we uitbeelden. Doordat ieder mens uniek geschapen is en per definitie veroordeeld wordt om uiteindelijk zijn eigen pad te gaan in een bijzondere afwijkendheid van alle anderen die om hem heen zijn, is het juist de kunst om het verschil te laten.

Vershil

Waarom? Omdat je het verschillend zijn van de ander aan jou dient te zien als de uitdaging van de ander, wat betreft het eigen leven van die ander. Menigmaal als je bang bent zelf om uniek anders te worden dan alle anderen, dan let je bijzonder oplettend op derden die zich anders gaan tonen en ogenschijnlijk minder saamhorig lijken.

Hoe minder bevreesd je bent voor je eigen unieke zijn, hoe makkelijker je een ander kan laten. Hoe meer jij je vasthoudt aan de vastgebondenheid van regels en dogma's die je ontmoet hebt, hoe meer oplettend je ook een ander daartoe ordent. Maar de vrije geest laat zich uiteindelijk niet ordenen. Want wanneer je evolutionair gebonden bent aan vooruitgang dan kan het niet anders dan dat vandaag of morgen, al in het eerdere verleden of in de nabije toekomst, jij het pad opgaat wat niemand eerder bereisd heeft en wat ook alleen maar door jou te bereizen valt. En de moed die daarvoor nodig is om niet gelijkend aan anderen dat specifieke eigen pad te gaan, daar hebben doorsnee mensen zoveel moeite mee dat ze in fases voor de vernieuwing die weer deelsgewijs in hen plaatsvindt bijzonder oplettend anderen gaan gadeslaan.

Als je jezelf onder de loep durft te nemen en je vraagt dus aan jezelf 'naar wie ben ik op dit moment oplettend en gedragcorrigerend, wie zou ik vandaag anders willen zien dan dat die persoon zich toont?' en je zou die vraag naar jezelf toe terug laten keren met de simpele vraag van 'is er iets in mij dat kopschuw is om zich anders en vernieuwender te tonen dan ooit daarvoor?' Dan zie je vaak dat de mate van naar buiten kijken naar derden, parallel loopt met de kopschuwheid om het eigen gedrag te vernieuwen.

Misschien een moment stilte om eens te kijken: op wie let ik nou zo nauwkeurig, wie zou ik graag anders willen zien?

En kijk eens naar de details die je graag anders zou willen zien. Leg dan de vraag terug naar jezelf toe of er wellicht hier een oefening zichtbaar is, op een bepaald thema, om dit te verdiepen als oefening naar jezelf toe gericht.

Vrijlaten

Ik werd kortgeleden geïnterviewd en de interviewster vroeg aan mij: "Wat is voor jou het toppunt van liefhebben?" en zonder na te denken zei ik: "vrijlaten" en ze was eigenlijk gechoqueerd, want dat antwoord had ze niet verwacht. En toen vroeg ze door en ze zei: "Waarom noem je vrijlaten?" Ik zie dat in mijn leven de opgave vaak is geweest dat ik bij de meest dierbaren, de mensen die ik het meest nabij wenste, altijd in de oefening zelf gebracht werd om de ander volstrekt zichzelf te laten ook ver voorbij het contact met mij en dat het geen millimeter van mijn liefde voor de ander diende te verminderen. En in herhaling heb ik geoefend.

Vrijlaten is de ander gunnen zichzelf te worden steeds meer en afwijkend van jou. Menigmaal ook niet verkiezend om dat te oefenen in jouw nabijheid. Wanneer het verschil tussen jou en de ander zo zichtbaar is door bijvoorbeeld wie jij bent, heeft de ander de rust van zelfbeoefening nodig. En als tussentijds het verlangen weer ontstaat naar meer nabijheid dan herinner ik mijn oefening van vrijlaten en bij jullie is dat wellicht een heel ander thema. Maar het is goed je eigen thema daarin te herkennen.

Dat wil niet zeggen dat je niet eerlijk en oprecht kan spreken tot de ander in relatie tot wat daar speelt. Maar zo oprecht en vrijlatend dat het neutrale midden de verbinding vormt waar de liefde ongecensureerd toegang heeft. Maar er zit geen opgelegdheid van het ego wat met hebben, willen en moeten aanstaat.

Onvermogen niet aanrekenen

Dan heb je de contacten met mensen die vanuit onvermogen bijzondere nadelige dingen vaak ten aanzien van jou kunnen veroorzaken. Zij doen dat vaak onbewust of zijn zelf verblind door stukken van hun eigen ego waardoor ze te opleggend, te jaloers, te veel van dit of dat, als het ware jouw pad kruisen en steeds belemmeringen neerleggen die het voor jou moeilijk maken om te gaan. Echter, het weten diep in jouw eigen ziel is dat onvermogen de ander niet aangerekend kan worden als die echt niet bewust is van wat hij of zij doet. Menigmaal meten wij anderen een vermogen aan wat niet des ander is, maar wat wij hopen dat die ander vertegenwoordigt. En als wij niet opletten, praten wij de ander vermogens van inzicht en voorkennis aan waar de ander geen bewustzijn op had op het moment van handelen en gerichtheid naar jou toe. Dat maakt dat je de ander wel kan uitnodigen om spijt te betuigen en schuldbekentenissen te doen. Je kan een niet-wetende wel opleggend vragen om jouw zinnen te herformuleren, maar hij of zij is daarmee niet veel bewuster geworden, want bewustwording ontstaat alleen maar in doorleving.

Dus wanneer je eerlijk benoemt dat je je geraakt weet doordat de ander, vermoedelijk onbewust, dit of dat deed en je kan dat neutraal vertellen, dan spiegel je en schep je bewustzijn waaraan de ander groeit, maar op een niet opleggende neutrale wijze. Maar

als je voortdurend de onderwijzer wil zijn naar de ander is er altijd wat te onderwijzen waar de ander ook, ik zou zeggen, onder dat onderricht behoorlijk wispelturig kan reageren, want wie niet weet die weet niet, wie niet kan die kan niet.

Maar dat jij in jouw potentie uitgenodigd wordt tot meer kunnen en doen en handelen, dat is jouw zaak. Het is heel belangrijk om dat onderscheid te maken.

Compassie tonen

En dan kom je bij de groep mensen die opzettelijk bewust kwetsen, opzettelijk bewust vernederen, opzettelijk bewust achterbaks zijn, opzettelijk bewust frauderen en ga zo maar door. Dat vraagt inzicht, want als je mensen ontmoet die zich hierin begeven dan is er één ding zeker, namelijk dat zij onwetender zijn dan jij van wat ze feitelijk aanrichten omdat er een pijnlaag in henzelf ligt die niet doorleefd is en onvoldoende is aangenomen. Hierdoor veroorzaken ze in herhaling onmogelijke zaken bovenop de niet verwerkte trauma's. Je kan ze dan zogenaamd de les lezen en ze bestraffen rondom wat zij doen, en wij hebben daar ook rechtspraak voor en wetten aangenomen, maar dieper is het niet zo dat je ze daarmee overtuigt van hun vergrijp. Daarvoor dienen ze veel dieper in zichzelf te kunnen indalen en als het ware dieper bewust de niet verwerkte trauma's te doorgronden en ze te verzachten en innerlijk op te ruimen voordat ze ook weer de openheid van ervaring kennen, wat ze daarmee in relatie tot anderen verrichten. Menigmaal zie je als je in compassie kan blijven met een vergrijp en de mensen in mededogen benadert nadat ze die zaken verricht hebben, dat ze ineens weifelmoedig worden over het gedane, onderzoekend waarom die persoon in compassie zich tot hen richt, omdat ze zelf daarvan afgedwaald zijn. Jouw compassie is de weg terug om zichzelf te veroveren en weer aan te zien voorbij dat het trauma ontstond.

En soms worden mensen geboren met aaneengeregen trauma's in eerdere levens ontstaan, die in die levens geen doorwerking hebben gehad om het doorleefd vanuit inzicht achter zich te kunnen laten. En ergens dient de weg terug te beginnen om tot inzicht te geraken. Wanneer je neutraal kunt blijven en spiegelt en je voelt compassie, dan zie je dat de ander zichzelf reflecteert. Terwijl wanneer je gaat veroordelen, je vaak het trauma versterkt en te weinig genadegrond schept voor de erkenning van wat eens was waardoor als het ware die verduistering opgetreden is.

Wanneer je ziet dat je in een leerweg van oefeningen staat en dat ieder een pion is om jou tot overgave uit te nodigen om in jezelf te staan en in zelfreflectie waar te nemen waartoe je uitgenodigd wordt in je leerproces, dan kan je zelfs een bepaalde vorm van dankbaarheid neerleggen naar iemand die zo zwartgallig spiegelt. Het valt niet mee, maar uiteindelijk, ja.

Poëzie

Ik zal een paar stukjes poëzie van mij voorlezen, die allemaal geschreven zijn vóór mijn veertigste. Dit heet 'Het is bitter' en het komt uit de bundel 'Een lange weg in liefde'.

Het is bitter

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.

Dat is een keuzemoment en je voelt zelf haarscherp aan wanneer de bitterheid om de hoek ligt. En wanneer je de eigen zelfverantwoordelijkheid niet schuwt om daar niet in te raken maak je een keuze telkens weer wanneer iets op je pad komt wat je daartoe verleidt.

En het is een zoektocht, dit is bijvoorbeeld een stukje poëzie dat gaat over de zoektocht. Het is nummer 86 uit de bundel 'Eenzaamheid als loutering'.

De zoektocht

Nu de pijn van de afwijzing weer langzaamaan oplost,
veeg ik de scherven samen
en vraag mij af
of ik ooit in staat zal zijn in volledige stilte
in mijzelf je afwijzing te aanvaarden.

En uiteindelijk ben je zover dat je dat kan, dat is een weg te gaan.
En een stukje vervolg hierop, 118:

Dit huilen om al wat onvolkomen is

Dit huilen om al wat onvolkomen is
deze onbenoembare pijn
dit nimmer gestilde verlangen
alleen dit huilen geeft bevrijding
op een wijze van doorstroming van dit verdriet

en daarachter schuilt mijn acceptatie
keer op keer van dit gemis in eenzaamheid.

Simpeler verwoord, het verschil is zo groot dat de gewenste nabijheid niet voorradig is. En de hartsverbinding is volop open en het enige wat je kunt doen om in alle openheid het verdriet de ruimte te geven over de onvolkomenheid. En dan vind ik het woord 'schreien' zeer passend omdat dat een schreiend verdriet is. Je hoort altijd aan de klank van het huilen waar het vandaan komt. Wrokkig huilen, klinkt ophoestend. Ieder huilen heeft een eigen bijklank en schreien is als het ware de onschuld van de ziel die vrijkomt in het verdriet van het oerheimwee waarin je elkander nabij wenst te zijn en het onvermogen daartoe toont zich.

Ik schrijf hier, 117:

Ik beseft steeds dieper, ik kan niet haten

Ik beseft steeds dieper,
ik kan niet haten
hen die ik van nabij heb liefgehad.
Dit is volkomen onmogelijk
gegeven de intense kracht
waarmee ik zonder voorbehoud
mijn innerlijke pijnen doorsta.
Hoe ontgoocheld ook,
hoe hevig ook geleden tot op mijn naakte bot,
er is iets in mij dat wegens de doorwerking van dit pijnlijke proces
de hunkering naar liefde doet hervloeien,
wezenlijk onaangetast.

Ontspannen in geraaktheid

En hoe doe je dat dan, praktisch? We leren in onze maatschappij niet hoe je je kunt ontladen van geraaktheid als je diepgeraakt bent. En als je je liefde open houdt, hoe je steeds weer ook getroffen wordt als het ware in je onschuld en dat is een heftige pijn. Wij zijn verleerd hoe je huilt om je te ontladen van onschuldbeschadiging. Mijn ervaring is dat als het verdriet niet kan vloeien en zich verhardt en vast komt te zitten dan word je wrokkig, verbitterd en als je veel opgehoopt verdriet vasthoudt dan word je haatdragend en venijnig en scherp op de tong. En uiteindelijk in een veel later stadium kan er zelfs terrorisme uit voortkomen. Waarom?

Geraakt worden vraagt om ontspanning nadien door zelfaandacht daar naar toe te brengen. Dat is wat niet de ander kan veroorzaken, maar waar jij thuis moet geven. En wanneer je die aandacht daar naartoe brengt, naar jouw persoonlijke geraaktheid toe, dan weet jouw lichaam hoe het moet ontladen omdat wanneer jij jezelf troost, je lichaam en je psyche zich gezien weten. Als het ware uitgenodigd worden om al die gevoelens, al die emoties los te laten menigmaal door het huilen. Je zegt wel in ons taalgebruik, iemand is hardvochtig geworden. Hardvochtig houdt in dat de emoties gestold zijn en dan krijg je dat rijtje van wrokkig, verbitterd, haatdragend, een scherpe tong, etcetera. Maar als je niet hardvochtig wenst te worden dan kies je de weg van zelftroost, zelfverzachting van de pijn. De overgave om er doorheen te reizen is een kunst op zich, want wij zijn zo in staat om pijn te vermijden in onszelf dat pijn opzoeken er weer is om er doorheen te reizen. Dat vraagt van jezelf de ondersteuning om je bij de hand te nemen en je er doorheen te loodsen. Als je dat doet dan ontstaat er iets anders.

Vorbij het verdriet

Ik heb ooit geschreven 'Levend verdriet'. Het gaat ongeveer als volgt, het is een gebed van mij wat ik steeds herhaalde:

Ik bad "O God geef mij de genade van levend verdriet. Beter kolkend van de pijn ten onder te gaan dan uitgedroogd de bodemloze leegte te kennen waar het hart wordt afgemat en ik de liefde heb trachten te vergeten'.

Dat gebeurt dus als je het verdriet niet laat vloeien, de pijn niet door laat stromen als een uitademing en het ook door laat vloeien naar de aarde toe. Dan vergeet je de liefde nog te beminnen en dan verstrak je en sta je op scherp omdat jij niet in staat was. Ik weet dat velen onder ons zwaar gepijnigd zijn geweest, menigmaal van jongs af aan, en dat velen onder ons al met een pittige bagage kwamen. Dat niet ieder de liefdevolle ouders gekregen heeft waar op gehoopt was en geen verzachtende omstandigheden om in te leven en te mogen groeien, groeibewust. Dat velen het pad op een benauwde wijze gelopen hebben en vele obstakels en wegversperringen ontmoet hebben.

Maar het beeldt jouw uitdaging uit om voorbij dat door te gaan. En het behoort tot jouw opdracht om die obstakels a. serieus te nemen en b. je er weinig aan gelegen te laten liggen, uiteindelijk. Dat is een zwaar pad om te bereizen. Maar als het zich op jouw pad voordoet, ben je met een grote scholing bezig en geen kleintje. Je wordt uitgedaagd een bepaald meesterschap uit te beelden wat je haast niet voor mogelijk hield en wat toch mogelijk zal blijken te zijn. Als je afdoet door dat pad niet te willen te begaan, blijf je met je vingers wijzen naar diegenen die versperringen teweeg brachten, naar diegenen die te weinig liefdesbetuiging blijvend naar jou toe hebben kunnen richten. Of ben je zo zoekend naar de omarming van derden en samenzijn met derden, dat je het bijzonder

eigene daarbinnen niet durft te ontwikkelen omdat je zo graag in de gelijkenis met de ander wil blijven staan.

Vergeving

De kunst voor jou is om volstrekt anders dan alle anderen te worden en volstrekt anderen lief te hebben die zich volstrekt anders dan jij bewegen. Daarin hun falen voor lief te nemen, zoals ook jij gefaald hebt. Want vergeving inluiden naar een ander toe begint altijd met zelfvergeving. En vergeving gaat laagsgewijs. Meestal start vergeving pas wanneer je de intentie tot vergeven durft aan te nemen en daarna begint pas de vergevingsweg. Je kunt wel mentaal zeggen: 'ik vergeef je', maar als er geen doorleefdheid op die woorden rust, is het alleen nog een kreet. Je kunt wel zeggen: 'ik voel de intentie tot vergeven en ik ga er persoonlijk aan werken dat ik zo open van hart word dat ik dat kan doen naar jou toe', maar belangrijk is je van tevoren af te vragen 'wat vergeef ik?' Want als je iemands onvermogen moet vergeven, dat is hautaine hoogmoed. Iemand is niet meer dan dat hij is. Mensen denken vaak: 'we vergeven de ander om wat hij ons niet aanbiedt', maar vragen we ons wel eens af of hij het anders aan kán bieden? En wanneer je iemand wilt vergeven die jou buitengewoon nadelig benaderd heeft, opzettelijk en bewust, dan is dat een pijnlijke aangelegenheid voor jezelf. Maar realiseer je ook dat die ander pijnlagen heeft die wellicht veel dieper geworteld zijn dan de pijnlagen die jij in jezelf herkent. Hoewel je jezelf in de uitdaging ziet staan om de ander te gaan vergeven, en dat ook een weg te gaan is, dien je je er ook qua inzicht bewust van te worden dat de ander vermoedelijk verharde lagen in zichzelf heeft en bepaalde vormen van hardvochtigheid in zichzelf heeft opgelopen die niet zomaar te ontdooien zijn.

Verwerking toestaan

Dan nog als laatste... en dan zou ik het fantastisch vinden als jullie (*ToBe*) gaan zingen. Wat heel belangrijk is en waar weinig mensen kennis over hebben, is dat wanneer je het verlies niet uitschreit vanuit die onschuld en wanneer je die lagen die bovenop de onschuld komen van de verbijstering etcetera, etcetera, niet losweekt, dan zie je dat de trauma's die ontstaan door de nadelige geraaktheden ons achterstallig huiswerk worden. Omdat we het toen niet hebben kunnen verteren. Symbolisch kan je het volgende zeggen: Ik heb veel gewerkt op traumaverwerking... (er ligt een boek in voorbereiding, nu al 600 pagina's haast, rondom traumaverwerking, ook ten aanzien van mensen die zwaar gemarteld zijn geweest)... maar symbolisch dien je het zo te zien, dat wanneer je achterstallig huiswerk hebt, je opslaat wat je vandaag niet kan verteren. Je legt dat symbolisch in de koelkast en dan wordt het gevoel onderkoeld gehouden. Maar een koelkast heeft maar een bepaalde bewaarmogelijkheid en na zoveel weken of enkele

maanden kan je het daar niet houden. Dus dat gaat automatisch een laag dieper in de innerlijke diepvries. Maar ook de diepvries heeft maar een bepaalde houdbaarheidsdatum en na verloop van tijd wordt het nog dieper en dieper ingevroren en wordt er ook iets gestold in jouw persoonlijkheid, want waar je hart niet meer kan doorvloeien zijn delen van jouw liefde ook niet meer bereikbaar. Dus eens heb je veel meer vanuit onschuld liefgehad. Nu voel je zelf dat je liefde, hoewel het misschien nog steeds een mooi potentieel is, niet het hele potentieel uitbeeldt. Nou dat diepvriesvak wordt een diepvrieskist. En op een gegeven ogenblik word je ouder of er komt een nieuw trauma en er is kortsluiting. En die diepvrieskist gaat binnen nu en soms maar enkele dagen of enkele maanden totaal ontdooien. En wat is het nadeel van een ontdooide diepvrieskist waar allemaal afzonderlijke trauma's in liggen? Dat het een brij wordt en dat je de afzonderlijkheid van alle thema's niet meer los van elkander terug kan zien. En dat maakt de verwerking zeer wanhopig.

En dat zie je ook bijvoorbeeld optreden als mensen ouder en ouder worden en gaan verijlen. Niet alleen hun fysiek Zijn wordt teergevoeliger en dunner en ijler van materie, maar ook hun geest wordt luchtiger. En ze kunnen als het ware niet meer de stop op de deksel van het onderbewustzijn houden. Dan komt dat deksel omhoog en dan komen ineens allerlei oude, in dit geval ook allerlei oude oorlogsherinneringen, naar boven. Zaken die verdrukt zijn, die niet eerder de ruimte gekregen hebben om te verwerken. En het doet zeer en het is zelden nog in een juiste afzonderlijkheid te benoemen. Nou, dat is zeg maar het symbolisch beeld dat ik jullie meegeef bij achterstand in huiswerk. En aan de andere kant speelt ook op dit moment het gegeven dat de hedendaagse tijd zo'n actief alert bewustzijn vraagt dat je in het hier en het nu goed paraat dient te zijn en naar beste kunnen dient te handelen en in het gaan vandaag, menigmaal terugwaarts dingen mee opruimt. Alleen als je voelt dat je hart te verkoeld is, dat je potentie van liefhebben groter kan zijn dan wat je uitrekt, wat je op een natuurlijke manier ter beschikking hebt, dan kan het wezenlijk belangrijk zijn serieus af en toe volstrekte troostrijke aandacht aan jezelf te geven ten aanzien van wat eens geschiedde. Gewoon om te ont-spannen.

ToBe zingt een lied over vergeving.

Marieke: Dat is de kunst, geen oordeel vellen maar vergeven. Er is een weg te gaan waar je zelf verantwoordelijk voor bent. En dat is doorsnee niet altijd gemakkelijk aan te nemen voor mensen.

'Eenzaamheid als loutering' wat daar ook over gaat, is een soort zelfbespiegeling. Dit gedicht heet: 'Laat ik mij niet aan het verleden vast houden'.

Laat ik mij niet aan het verleden vast houden

Laat ik mij niet aan het verleden vast houden
wanneer herinneringen mij overspoelen
van situaties die mij diep,
diep kwetsten.
Laat ik moedig tonen
en vooruit gaan
mijn zelfopgedane wonden zelfkoesterend verzorgend.
Niet allen wisten wat zij deden
en zij die genoten van mijn pijn
wens ik het meest te vergeven.
Hun eigenwaan begoochelt henzelf het meest.
In dit uur van bittere pijn herinnering gevat aanschouw ik naakt de feiten,
één na één,
en doorzie mijn achteloosheid naar mijzelf.
Want wie te mild is
geeft te veel bewegingsruimte aan de ander
die innerlijk onvolwassen neemt dat wat hem niet toekomt.
En onrijp zich daden stelt
ten koste van de zelfvervulling van anderen.
Mijn achteloosheid naar mijzelf
vanuit te veel belangeloze liefde voor de ander het zwaarst.
Zij zijn mijn diepste wonden.

Je eigen tred gaan

Hoe kan je dit vertalen? Ieder mens dient zijn eigen route te begaan en je dient de ander die route te gunnen. Maar waar elkaars paden kruisen, is het belangrijk niet zonder meer ruimte van jouw eigenheid op te laten lossen om voorrang te geven aan de eigenheidsgrond van de ander. Je dient daar beiden te staan in vol ornaat voor hoeverre je jouw eigen Zijn in natuurlijkheid hebt opgevuld. Als je vanuit mildheid naar de ander kijkt, wat je wellicht zelf al begaan hebt, dan maak je ruimte. Soms ben je zelf maar deels aanwezig en zie je dat de ander vaak ruimte inneemt en op onrijpe wijze daden stelt die niet goed voor jou doorwerken. Het is goed jezelf te spiegelen dat je niet terug hoeft te treden, maar dient te gaan staan en te blijven staan terwijl de ander oefent zichzelf te zijn. Het is niet de bedoeling dat je de ander overschaduwet, maar het is ook niet de bedoeling dat je zelf verkleint. En wanneer de ander jou op zijn of haar pad tegenkomt, ben jij daar bedoeld te zijn. En wanneer jij onder je eigen maat functioneert,

kan er geen gezamenlijk opwaarts gaan daarvan het gevolg zijn, want het heeft een onevenwichtige basis en de ander breidt zich onnatuurlijk groot uit op jouw terrein. De ander kruist wel jouw pad en jij kruist het pad van de ander, maar ieders eigenheid verdient de eigen eigenheid. Ik kan terugwerkend zien dat ik te veel ruimte aangeboden heb aan hen die ruimte namen. Wanneer je dan naar de diepere vraag kijkt 'waarom?' dan kan je in die zelfbespiegeling zien dat je a. je veel om die ander geeft en b. dat het heel ongemakkelijk aanvoelt omdat jij heel anders geaard bent dan de ander en dat voelt ongemakkelijk aan, want je zoekt altijd toch altijd een verbinding van overeenkomst. Daarmee doe je jezelf te kort maar ook die ander, en jij groeit aan wie de ander is dus de uitnodiging is om jezelf te blijven, om niet op te schuiven en jezelf te blijven en niet in het terrein, het gebied van die ander jouw optrek te nemen en dat is dus ongelofelijk belangrijk.

Groepsschouwing

Ik zal gaan innerlijk kijken of er een gemeenschappelijk thema is dat bij jullie leeft op het gebied van vergeving, dus ik ga jullie innerlijk schouwen om jullie als groep te lezen.

Het voltrekken van vergeving lijkt in de groep zoals ik dat hier waarneem, eerder van anderen naar jullie toe gericht plaats te vinden dan andersom, omdat jullie je minder doorsnee aanstoet wensen te nemen aan verschillend gedrag. Sommigen in jullie omgeving hebben meer moeite met jullie anders-zijn dan jullie met het anders-zijn van de ander. Dat is het eerste dat ik zie, met uitzonderingen daargelaten.

Het tweede is, dat er vaak een soort stilzwijgende beaming van de eigen eigenheid gaande is terwijl een ander heel andersoortig leeft. En jullie trachten, soms ook wat hardnekkig, je eigen Zijn toch door te zetten. Dus je wilt wel blijven wie je bent, je doet daar ook sterk je best voor, maar soms geeft het kramp in je nek en ben je er ook niet helemaal soepel in maar soms ook nog wat halsstarrig. Ja?

Ga ik opnieuw kijken.

De doortastendheid van eigenheid van meerderen die hier aanwezig zijn, kan aanstootgevend zijn voor anderen die minder doortastend in eigenheid zich vrijgeven. Het kan zelfs opruiend gedrag teweeg brengen. Waarom? Je kunt niet om jou heen. En wanneer je als het ware niet zelf goed staat, voel je de ander als een obstakel omdat jij een meegaandheid wenst van die ander naar jou toe die de ander niet van nature past. Simpel verwoord: door jullie eigenheid hebben anderen het soms moeilijker met jullie omdat jullie niet kneedbaar genoeg zijn voor de ander. Kun je het herkennen?
(gelach van het publiek)

Dat maakt dat jullie soms ook wat onverkieslijk anderen uit de weg gaan die dat kneedbaar gedrag van jullie wensen omdat jullie het niet kunnen veinzen, niet langer meer. Dus je hebt het ooit geprobeerd maar de glans is daar allang vanaf.

Tegelijkertijd voelen jullie ook een oproep in jezelf de ander ook aan te sporen de eigen eigenheid op een wezenlijk niveau te ontwikkelen, dus niet aan de buitenkant te verfraaien maar dat de ander ook eens innerlijk bij zichzelf te rade gaat wat nou wezenlijk aan hem of haar is, waardoor je ook als gelijke meer in wezenlijkheid tot elkaar treedt en de verschillen daardoor ook makkelijker kan laten. Je hebt nou eenmaal zo dat mensen zich optuigen met eigenheid, wat niet écht is maar aangeleerd en zelf verkozen, vaak ook vanwege de winstmarge die het ego daar aan geeft.

Terwijl als ik het heb over éigenheid, dan gaat het over het natuurlijke 'ik'. Heel simpel, jouw fysieke lichaam en jouw natuurlijke 'ik' zijn het voertuig waar achter het stuur de ziel dient plaats te nemen, die beweegt het voertuig en het natuurlijke 'ik' naar waar de innerlijke opdracht die in iemand ligt, het beste in werking gezet kan worden.

Maar als het ego aan het stuur zit, het hebben-willen-moeten-ding en het voertuig glansrijk opgepoetst is met alle toeters en bellen zodat niemand eromheen kan, dan zijn het natuurlijke 'ik' en het fysieke lichaam stuurloos, want de ziel dient aan het stuur te zitten. En een natuurlijk 'ik' is ontvankelijk voor zielsindrukken en de bewegwijzering van de zielsroute op aarde middels dat stoffelijke lichaam én dat natuurlijke 'ik'.

Maar als er veel ego-aanmeting is en veel onnatuurlijkheid, wel veel wilskracht, maar niet de hogere zielswil, dan kan je dat voertuig alle kanten op laten rijden. Je ziet dan ook dat het fysieke lichaam gaat alle kanten opgaat. En het ego praalt en doet z'n best maar er zit geen wezenlijke rust en geen eigen toegekende waarde in wat men doet. Dus men verwacht de bevestiging van buiten en juist dán kan er van alles misgaan, want die ander bevestigt je niet dagelijks, die kan niet zien waar je met je hebben-willen-moeten zo je best voor doet. En als die je wel bevestigt, bevestigt die zich op de buitenkant.

We weten inmiddels wel, dat iemand die zichzelf niet in rust aanvaardt en liefheeft, miljoenvoudig bevestigd kan worden door derden, maar het zelf nog niet kan voelen. Dat is dus de eigen zelfverantwoordelijkheid op die eigen zelfbevestiging in éigen waardigheid aan jezelf te geven.

Het wonderlijke is, hoe meer je dat doet hoe minder je er überhaupt bij stilstaat dat je een ander nog zou moeten vergeven, want je bént toch al thuis? Hoe minder je er bij stilstaat dat als je iemand ontmoet die je eerder psychologisch een opdonder gaf, des te sneller je het vergeet en weer vervalt in natuurlijk gedrag. Er zijn natuurlijk altijd uitzonderingen daargelaten omdat er een kwetsing is die wellicht zo diep en langdurig geduurd heeft dat je ook vandáág wellicht nog met die verwerking onbewust of bewust

bezig bent, maar doorsnee zie je aan jouw gedrag van je primaire hart hoe het staat met je vergevingsgezindheid ten opzichte van die ander.

Dat wil níet zeggen, dat hoewel dat je hart in onschuld ingebed dient te zijn, dat je naïef dient te zijn; mensen weten dat onderscheid vaak niet te maken. De mate van onschuld wat in jou nog wakker is, is jouw referentiekader waaraan je bemerkt of iets klopt of niet klopt. Daarom heb je een stuk onschuld wakker nodig en als je goed luistert dan bekom je van de naïviteit, want je hoeft niet zomaar willens en wetens naar iemand toe te lopen die op dat moment symbolisch of letterlijk met het mes in de hand jou ontmoet. Dan mág je verkiezen hoe je die ontmoeting waardig vanuit jóu ten opzichte van die ander vorm gaat geven.

Je eigen basis neerzetten

Ik leg vaak uit dat je symbolisch jezelf kunt zien als een passer, waar de hoofdpasserpoot gelijk te bevinden is aan je fysieke lichaam en dat áls je die punt van die hoofdpasserpoot goed geaard en in balans in een natuurlijkheid in de ondergrond plaatst, je in staat bent die tweede poot van de passer (die symbolisch staat voor jouw auraveld), opener en dichterbij kan plaatsen waardoor je zelfverkieslijk kijkt waar je heel open bent en waar je iets begrensd bent. En zo iets bemannen, vraagt dat je thuis bent in je fysieke lichaam. Ik zeg altijd: je lichaam is je huis of je innerlijke tempel, maar jij moet alle vertrekken bewonen, want als er leegstand is in jouw innerlijk huis en jij woont nog niet in alle vertrekken van je eigen Zijn, kan je nooit een stevige passerpoot met de punt op een natuurlijke manier in de ondergrond boren waardoor die stabiel staat.

Wanneer jij ál jouw vertrekken van jouw huis bewoond hebt, dan heeft dat huis een uitstraling wat doorloopt in dat auraveld. En een goed gevuld auraveld met jouw eigen identiteit is in staat een prachtige uitwisseling teweeg te brengen tussen jou en anderen, want die ruimte is als het ware symbolisch de tuin van jouw huis of van jouw innerlijke tempel en dát is waar de dialoog en de interactie plaatsvindt. Maar als ánderen uit jouw tuin gaan en jouw auraveld verlaten dan dient jouw tuin weer des jou te zijn en jij bent dus ook in staat, als je goed in jezelf huist, om die tweede poot van de passer te bewegen in alle flexibiliteit die jij nodig hebt om in de maat van jouw Zijn van dát moment je eigen kern te waarborgen.

Dus als jij het gevoel hebt dat je uit het lood gaat in relatie tot derden, trek je die poot even aan tot je weer stabiel staat voordat je weer opent. En als je je heel goed gecentreerd voelt, dan weet je dat je voldoende power hebt om iets tegemoet te treden wat zelfs voor jou niet gemakkelijk is.

Twee gebeurtenissen uit het leven van Marieke

Eén situatie was dat ik in Amsterdam liep, mijn kinderen waren nog klein, met mijn toenmalige partner. Op 400m - 500m afstand hoor ik mensen gillen en ik zie een mes op afstand en ik zie allemaal bloed op een wit t-shirt. Ik hoorde het gillen en ik zei tegen mijn man, het was niet eens overleg, "let op de kinderen". Er was geen énkele twijfel, ik liep daar naartoe als een speer en ik liep naar degene met dat bebloede mes en zei: "En nú stop je". Het viel hélemaal stil. Wat bleek, wat ik niet kon weten was dat ze het in scène gezet hadden, al een ochtend lang, en ik was de eerste die reageerde.

Iedereen had het gezien en het leek héél erg, het waren echt fantastische acteurs, het was écht bloed. Iedereen had gedaan alsof hij het niet meegemaakt had. Ik weet niet wat het effect was geweest wanneer dat létterlijk zo was geweest, maar ik weet dat ik op dát moment garant stond voor twee passerpoten in de openheid die er was.

Later was ik in Joegoslavië bij de opening van een centrum voor mensen, oorlogsslachtoffers. Toen wij in het hotel aankwamen had ik de waarschuwing gemist dat we niet buiten mochten wandelen omdat wij hoorden bij een groep mensen..... ik kan het woord niet eens uitspreken, als je erg belangrijk bent dan heet je zo, een VIP dus. Het woord gebruik ik werkelijk nooit. En in mijn totale onbezonnenheid ging ik wandelen. Ik had geen behoefte om op bed te liggen en uit te rusten voordat we naar de kern gingen van die plaats waar heel veel mensen gedood waren. Dus ik loop daar in een park en er komt een man naar mij toe, ook psychiatrisch en gewelddadig, en die wil me aanvliegen. En die had echt een enorm auraveld. Ja, als je gevoelig bent voor auravelden dan... nou, dat was gewoon echt níet mis. Ik kon heel erg in rust blijven en ik keek hem aan en zei: "Waar kan ik je mee helpen?" En hij ging door, dus ik zei nog een keer: "Waar kan ik je mee helpen?" En in plaats van mij aan te vallen werd hij stil en zacht en liep daarna weg. Maar je vóelt op een gegeven ogenblik dat je niet moet schrikken en dat je heel diep in jezelf moet als er zo'n groot risico op dat moment is en dat doe je alleen maar als je veel geoefend hebt met die staande passerpoot. En dan voel je ook de maat waarin je je hart open kan laten en niet de schrik de overhand krijgt en ook al bonst je hart, je weet wél dat je genoeg oefening hebt gehad om daar te staan.

Het lezinggedeelte wordt afgesloten met 2 liederen van ToBe:

'Acceptatie' en 'Omarm mij'.

Vragenronde

Vraag vanuit deelnemer: Als je vanuit je sensitiviteit veel gewaar wordt en dingen van derden opvangt, op een wijze dat het je soms ook overspoelt, hoe verhoudt zich dat tot de passer?

Marieke:

Het natuurlijke 'ik' creëert het veld wat jij bent, in de meest natuurlijke zin van het woord. Waarin álle vertrekken van wie je bent in je innerlijke huis door jóu bewoond zijn. Doorsnee zie je dat vele mensen niet alle optrekken zelf bewoond hebben of die hun invoelendheid naar anderen, soms is dat al een leven lang, zo uitreizen dat ze te weinig inwonen in zichzelf. En met name als je sensitief aangelegd bent en vaak ook als die sensitiviteit vergroot wordt plotseling omdat je bij wijze van spreken in je gevoeligheid weer een octaaf hoger gaat, dan is het ongelooflijk belangrijk dieper jezelf, ik zou zeggen, te behuizen in het natuurlijke zijn.

En dat houdt in dat je de invoelendheid naar anderen niet hoeft kwijt te raken, want je kijkt vanuit je eigen huis naar de ander zonder uit huis te gaan en dat vergeten veel mensen. Die denken altijd dat ze hun auraveld naar buiten moeten brengen of over een ander heen dienen te laten vallen zodat ze de ander kunnen bevoelen maar het krachtigste veld is de zelfbewoning en het diep van binnen weten waar de ander is, zonder je auraveld over de ander heen te plaatsen.

Ik ben grote periodes zéér helderziend geweest en ik heb heel veel gezien op het gebied van dialoog. Het meest krachtige is wanneer iemand die in gesprek is het auraveld (en jullie zullen het wellicht niet waarnemen maar je kan het wel mee invoelen) even ver vóór zich heeft als opzij, als achter zich, boven zich en onder zich. En wanneer je gesprekspartner dat ook heeft dan ga je met elkaar een dialoog aan vanuit ieders eigenheid. En wanneer je dat op een respectvolle, open manier naar elkaar toe doet, dan zie je áltijd daartussenin een zuil van licht plaats nemen, ik noem het altijd 'De goddelijke derde'.

Je voelt het ook als je energetisch gevoelig bent. Wanneer jij heel goed jezelf bewoont en vanuit een open hart contact maakt met de ander en de ander doet het ook dan ontstaat er iets buitengewoons. En helderziend heb ik dat ook echt gezien als een kolom van licht.

Waar mensen zich in vergissen, je ziet dat ook vaak in hun houding: dat ze naar voren gaan hellen. En als je naar voren helt in gesprekken, dan ga er maar vanuit dat je flinterdun op je rug bent met je auraveld en dat alles dus naar voren helt.

Andersom geldt ook, als je dóet alsof je aandacht hebt en je hébt het niet, dan beweegt je auraveld naar achter en is het veel dunner aan de voorkant.

Dus het écht in balans in jezelf wonen, je eigen huis zelf volledig bewonen, maakt dat je niet onnodig de energievelden van de ander betreft en in de verwarring op een gegeven ogenblik zelfs kan zijn van 'wat ben ik en wat is de ander'. En je ziet ook dat als mensen hun paranormaliteit ook voor een deel ontwikkelen op heldervoelendheid, dan zie je dat altijd prachtig heel curieus terug op verjaardagen. Dan gaat iemand die redelijk gevoelig is naast een ander zitten en zegt: "Goh tante Bep, je hebt wel erge hoofdpijn vanavond hè?". Tante Bep heeft niks gezegd en dan gaat het voort: "Zal ik even de hand op je houden?", zodat iedereen kan zien hoe heldervoelend je bent. Er is héél veel waarin mensen níet in zichzelf wonen.

Kijk, het simpele eigenlijk is, en het gaat even niet over jou hè (*richting vraagstelster*), wanneer je in je eigen centrum woont dan wil het niet zeggen dat je niet zou weten hoe het met de ander wellicht is, maar je bent niet in een uitstulping daar naartoe of je bent niet even stil zodat je tante Bep, zonder dat je iets zegt, wel even geneest van haar hoofdpijn. Snap je?

Het is gewoon zo dat je je eigen leven leeft en als er een verzóek is of je wilt iets betekenen voor de ander en er is een vraag en een overeenstemming met die ánder dat je daar iets in zou kunnen betekenen, dan nóg kan je daar 'ja' op zeggen. Tevens ook in jezelf blijven wonen. Het wil niet zeggen dat je út jezelf hoeft te reizen om iets voor de ander te betekenen.

En velen van ons zijn veel meer heldervoelend dan waar we bewust van zijn, bij jonge kinderen zie je het ook heel veel optreden. Ik weet nog van mijn oudste zoon, die was drie, een buurvrouw kwam binnen en, ik zou haast zeggen, die had haar jokergezicht op, die deed alsof ze blij was, en mijn zoontje komt bij mij in de keuken staan, hij legt een hand op mijn pols, hij zegt: "Wat is buurvrouw toch verdrietig hè". Dus wanneer je een bepaalde heldervoelende aanleg hebt dan ben je heel veel gewaar, veel meer dan doorsnee en daardoor móet er dus ook veel meer verteerd en verwerkt worden. En dat kun je alleen maar doen als je thuis woont, want als je steeds op reis bent, even zwart-wit gesproken, dan kom je te weinig toe aan de vertering van de indrukken en kan je te weinig voelen wat jij uiteindelijk bent in verschil tot de ander.

Ik ontmoet ook wel mensen die zeggen: : "Ik heb hoofdpijn maar ik weet niet of het van mezelf is of van iemand anders". Dat is gewoon echt lastig.

Mijn ervaring is dat ik, toen ik jonger was, ook momenten gekend heb waarin je toch zo sensitief open bent en nog te weinig begrensd, waarin je téveel oppakt waardoor het

voor jezelf niet meer aangenaam is. Heel simpel, je staat daar bij die kassa van de supermarkt aan het eind van de dag en er hebben al honderden daar gestaan met vermoeide benen en allerlei gevoeligheden en dan sta jij bij die kassa en dan denk je: "o, kon ik maar naar buiten", want je pakt de indrukken van die dag op die daar hangen. Of je zit in een stoel van iemand die al veertig jaren in die stoel gezeten heeft en je gaat ineens in de houding van die persoon zitten omdat je door die gevoeligheid als het ware overgenomen wordt door wat er in de sfeer van zo'n stoel nog narust.

Dus een overgevoeligheid vanuit heldervoelendheid kan je alleen maar herbalanceren door je natuurlijke 'Ik' volstrekt aan te nemen en dat houdt in dat je niet onnodig inschikkelijk dient te zijn naar anderen of onnodig over-invoelend. Heel simpel, mensen die wat van je willen kunnen het gewoon vragen.

Jullie zullen het ook wel merken wanneer je wat gevoeliger bent, dan kunnen mensen ineens zeggen: "Heb je dat dan niet gezien?". Dan zeg ik heel simpel: "Hád ik dat dan moeten zien, dat kan je toch zelf vertellen?". Dan gaan ze maar zenden zodat je van alles voelt, dat ze hulp nodig hebben en of je vooral toeschikkelijk wilt zijn. Nou, we zijn Nederlanders en we spreken Nederlands en ik versta het prima. Als er iets nodig is kan het gevraagd worden. Dus mensen gaan appelleren op heldervoelendheid, delen niet, maar gaan er vanuit dat je alles wel begrijpt en verstaat zonder woorden. En als je niet oplet, ga je in je inschikkelijkheid je heldervoelendheid open houden voor iedereen die zelfstandig kan spreken en vragen.

Dus wéés oplettend als je heel gevoelig bent dat je niet het radiostation hoeft te zijn voor iedereen die uitzendt en zelf niet duidelijk zélf zendt. Want mensen worden heel gemakzuchtig in een omgeving waar alles gevoeld wordt. En mensen móeten hun verantwoordelijkheid blijven houden.

Dus ook als je opgroeit in een omgeving die wil dat je steeds anticipeert op wat niet benoemd wordt, ik zou zeggen, hardnekkig weigeren. Laat ze het zelf duidelijk maken en eigen verantwoordelijkheid nemen. Het klinkt even zwart-wit maar de heldervoelenden onder ons zijn niet alleswetend en alles oplichtend.

Ieder mens dient z'n eigen verhaal te schrijven en je kan intermediair elkaar steunen, maar niet ongevraagd door van alles en nog wat bezocht worden omdat mensen de eigen verantwoordelijk schuwen.

Ik zal 't hier bij laten, sterkte ermee! (*gelach*)

Vraag: Hoe bewoon je je eigen huis en hoe kan je merken dat je daar in aangeland bent?

Door niets te ontkennen wat er in je omgaat en de uitkomst te aanvaarden uitkomst van wat je waarneemt daar. Dus ik zal het nog een keer herhalen: door niets te ontkennen van wat er in je omgaat en te aanvaarden wat daar is. En dat je van daaruit een wezen bent wat verder gaat ontwikkelen dat komt daarna, maar de basis is de aanvaarding van al-wat-is en je ertoe in rust te kunnen verhouden.

Vraag: Als je heel sensitief bent en er is iemand in je omgeving die je het liefst zou willen vermijden omdat de energieën van diegene jou niet bekomen, en in dit geval het ook nog je schoonmoeder is en de oma van jouw kinderen, hoe ga je daarmee overweg?

Het leuke is dat jij niet de enigste bent die in zo'n situatie belandt!

(gelach)

Je snijdt daarmee ook een gemeenschappelijk proces aan waar velen zich in herkennen. De uitdaging is zichtbaar dat deze hele speciale pion in dat grote hemelspel, jou oefent jezelf te blijven in de nabijheid van jouw schoonmoeder. Dat je niet wijkt, niet opzettelijk aan grootspraak doet, maar hélemaal exclusief JIJ bent. Of exclusief, inclusief heet het dan, ik zeg het eigenlijk helemaal niet goed, dat jij JIJ bent. En hoe moeilijk is het niet, want vrouwen zijn gevoelig voor schoonmoeders die met hun cryptische oog de schoondochter héél blijvend kunnen volgen, waardoor de schoondochter stééds oplettender wordt om in het gareel te lopen van schoonmoeder's oog. En uiteindelijk aan het kortste eind trekt als ze de maat van de schoonmoeder háár maat laat worden. Nou, jij deinst terug, maar ik zou als vrouw op jouw vrouwelijke manier gaan staan in jouw vrouwelijke eigenheid, jij bent moeder van de kinderen, zij is schoonmoeder en oma en zij heeft ook vanuit haar natuurlijke 'zijn' een verbinding met haar kleinkinderen maar óók met jou. En je dient elkander te ontmoeten als gelijkwaardige vrouwen en het zal haar wat moeite kosten en jou ook, maar het is een weg te gaan die de moeite waard is. Dus níet wegdeinzen. Oefenen in haar nabijheid om jezelf te blijven, je krijgt het niet scherper opgediend dan zo. *(gelach)*

Er is een volgende vraag:

Marieke: Als ik het goed begrijp zegt u: "ik kan soms om geen aanwijsbare duidelijke reden ineens opvliegend kwaad worden, bijvoorbeeld naar mijn kleinkind toe, en ik kan niet goed begrijpen waarom ik het doe. Zegt u dat? Ik kan het niet goed verstaan, dat is het punt. O, in het verkeer!

Dus eigenlijk is de vraag: Als je ineens opvliegend kwaad wordt, bijvoorbeeld in het verkeer, en je kan niet goed aanwijzen waar die opvliegende boosheid vandaan komt, wat kan daar mogelijkwijs de reden achter zijn?

Dan ga ik innerlijk kijken, ja.

U bent niet alleen oplettend van aard maar ook óveroplettend van aard en kritisch van aard. U houdt zaken nauwkeurig scherp in de gaten. Dat is veeleisend aan uzelf gericht, want dat vraagt veel uithoudingsvermogen om zó nauwkeurig gericht zoveel zaken te observeren. En omdat dat niet vanzelfsprekend gaat, kost het energie. Mensen die oplettend zijn vragen veel van zichzelf, kunnen niet altijd helemaal in rust inzakken. En als je dan zó je best doet om alles zó scherp in de gaten te houden en een ander doet zulk onverantwoorde beweging, bijvoorbeeld in de rijstijl, dan komt bij u de opgekropte vermoeidheid van de oplettendheid eruit. En dat wordt gericht naar degene die dat onoplettende gedrag heeft. Kunt u dat zo herkennen?

U bent vaak moe, want u bent gewoontegetrouw gewend steeds scherp oplettend te kijken en dat mag een tandje minder. Dat helpt heel erg, want af en toe volstrekt ontspannen is voor iemand die gewoontegetrouw oplettend is, háást niet mogelijk of vanzelfsprekend. U zou niet direct diegene zijn die met z'n rug in het warme zand op het strand ligt. *(gelach)*

Maar het mag dus echt een tandje minder, dat geeft minder vermoeidheid en minder stressvorming als anderen niet oplettend zijn. En tuurlijk kan je enorm schrikken en kan het ook een korte ontlading geven maar u bent echt furieus en dat is het tandje teveel.

Marieke vat een nieuwe vraag samen:

Dus jouw vraag is: Jouw zoon wordt regelmatig gillend wakker, kan het zijn dat hij zich te weinig eigen in zichzelf gedraagt, waardoor hij niet tot vertering komt van de zaken? Ik ga gewoon even innerlijk kijken. Ik zou jullie wel willen vragen om dadelijk terug te komen op het onderwerp 'vergeving', want jullie leiden heerlijk af.

Jouw zoontje, met alle respect, die probeert overdag redelijk opzichtig zichzelf te tonen en dat maakt dat hij altijd probeert koddig te zijn en aandacht te trekken en oplettend te zijn en weer bijzonder en nog eens bijzonder en dat vraagt de nodige energie. Hij verdient vooral de geruststelling dat met minder bijzonderheid hij helemaal oké is. Dat is het eerste wat ik zie.

Het tweede is dat, hoewel hij veel spreekt, hij toch angstig is om direct te spreken als hij écht iets voelt wat hem dwars zit. Hij praat er omheen, dus kijk eens of je de rust op hem over kan stralen dat het niet uitmaakt wat hij zegt, dat álles wat hij voelt goed is.

Ook al vindt hij het moeilijk om uit te drukken, want dat maakt dat hij zichzelf aanvaardt in het voelen van minder makkelijke dingen. En het is een kind dat graag z'n best wil doen maar in zekere zin ook overoplettend is, komt het thema weer terug hè, waardoor hij in z'n best doen zo'n gevoel heeft dat hij nooit goed genoeg is. Doordat hij van alles waarneemt is er ook van alles om weer in uit te blinken en dat kost teveel energie. Het is een best-willer en er zit teveel druk op. Het is geen Nederlands woord, maar is wel de beste omschrijving. Kan je het zo herkennen?

Met minder mag hij dus ook genoeg nemen, hij is goed van zichzelf. Je hoeft geen opzien te baren om erbij te horen. Ja, waar die nachtelijke onrust mee te maken heeft, is dat hij als het ware nog aan het repeteren is wat hij nog meer kan en het gevoel van falen er onderdoor. Dus, wat wellicht goed zou kunnen helpen is 's avonds een warm bad met kalmerende olie erin. Kijk maar eens bij de Kneipp-collectie. Een lichte voetmassage die vooral ontspant en niet activeert en niet kijken naar bewegende beelden zoals televisie. En rustgevende muziek, misschien slaapt hij dan stukken beter.

Je moet eigenlijk zorgen dat hij zich al slaapopwekkend voelt voordat je hem naar bed brengt en dat kan je stimuleren door uitgebreid ook zelf te gaan gapen in zijn aanwezigheid, want het werkt zeer aanstekelijk. Vooral in de laatste fase van in het warme bad zitten. En dan hem het bed in vleien.

Marieke reageert op nieuwe vraag:

Samenvattend, als er vanuit de ander een lange periode is geweest van contactloosheid en jij bent degene die weer het contact heropent na jaren en het valt goed en de ander toont zich daar gelukkig over, dan kan je na de aanvankelijke spontaniteit toch nadien het gevoel krijgen dat hoewel het hart open was in spontaniteit van er naartoe gaan, je ook moet bijkomen en alsnog de opgelopen pijn, want dat is wat het is, die nog een soort schildgevoel van bescherming in jou achtergelaten heeft, als het ware weer zelf dient te ontmantelen.

En dat kan alleen maar vanuit aandacht. Het is begrijpelijk dat als je je afgewezen voelt, je in contact staat tot de pijn die dat geeft wanneer je zelf nabij had willen blijven. Dat je iets doet ter begrenzing van dat openstaande gevoel. Wanneer je iedere dag moet rouwen over de afwezigheid, dan vraagt dat in het dagelijks leven teveel.

En van iemand houden dat heb je dan in de reservestand teruggebracht naar het zielshouden toe, waardoor het 'ik' wel wéét vanuit de ziel dat je van die ander houdt en als ziel ook dat contact onderhoudt. Maar je dient vanuit het ik-besef als het ware weer de weg van het ongeschonden 'ik' daarin te gaan betreden en dat heeft soms tijd nodig. Vanuit onschuld houd je van de ander, maar je bent wel van je naïviteit gekomen en dat spel tussen 'wat is onschuld en wat is naïviteit', dat is een uitzoekproces en dat is soms

ook een wisselvallig proces want je bent ook maar een mens en faalbaar. Dus dat is een onderzoek steeds weer van: 'oké, ik ga vooruit, ik maak opnieuw contact, ik doe dat vanuit liefde en ik hoop dat ik geen allergische reacties krijg'. Ja?

En elke keer weer is het een toetsend nabij-zijn waarin je hart wel aan het stuur zit, maar je nog op je qui-vive bent dat je niet in de naïviteit tuimelt. Je weet dat 'houden van' voortduurt ook al zou de ander weer op de rem stappen, maar je wil jezelf ook behoeden dat je op het juiste moment ook jezelf weet te omarmen. Want die ander is nú open maar die heeft jaren begrenzing gekend naar jou toe en dat is nog heel recent, dus de ander kan ook de wisselvalligheid in zichzelf weer ontmoeten, want stel dat je de intonatie hebt in je stem die haar niet bevalt dan kan het oude alweer terugkeren. Dus het kán 'op eieren lopen' zijn een periode, voordat je vergevingsgezind aan beide kanten als het ware het oude thema beslecht hebt. En hoewel het hart open en uitreikend is en in spontaniteit wederzijds ontvangen wordt, er is de behoedzaamheid. Ik zou zeggen, dat is het signaal dat je in je spontaniteit tot aan de brug bent gelopen. En in je spontaniteit sta je ook uiteindelijk boven op de brug wanneer de ander jou open blijkt te ontmoeten. Maar nu moeten jullie naar de oevers van beide kanten toe durven lopen. Dat is een ervaring die je in behoedzaamheid beiden verdient te doen. Dus reken het jezelf niet te zwaar aan. En zij zal ook opnieuw geprikkeld worden en dan kan je zien hoe oprecht je voor het nieuwe wenst te gaan en het oude durft te laten en ook van projecties durven te ontdoen aan beide kanten, ja.

Marieke vat de laatste vraag samen.

Dat is een mooie eindvraag ook. Hoe kan je jezelf vergeven dat je een ander verdriet hebt gedaan? En vaak zijn dat degenen waar je ook het meest dierbaar van houdt.

Allereerst komt het inzicht vaak pas nadien en zijn de woorden of de handelingen volgelopen met pijn, zo sterk, dat je als het ware niet meer nauwkeurig kijkt, spreekt en handelt. Het maakt ook dat de ontzettingen in jezelf van de opgelopen pijnen z'n maximum vaak bereikt hebben en de moed om de opgedane trauma's of het opgedane verdriet te helen nog niet voldoende in die mate aanwezig was, om dat vanuit zelfbeschikking op de juiste manier ter hand te nemen. En dan ontstaat het heel makkelijk dat je wilt vergelden, want als de ander je kwelt, heb je ook behoefte dat de ander terugdeinst en bij je wegblijft en afstand bewaart en gespiegeld wordt etcetera, etcetera. En dan kan je dat vaak niet vanuit neutraliteit doen omdat er iets in jou opstaat waarin je wilt dat de ander stopt, stopt met wat jou zo vaak pijn doet.

Dat maakt dat je terugkijkend, jij je menselijkheid dient te vergeven en het tekort aan ervaring om op dát moment gewild anders te doen. Wát het ook vergrijp van jou is

geweest naar de ander. Het was wellicht een beantwoording van wat de ander j ou aandeed of ook los daarvan, jouw vergrijp naar de ander zonder dat de  ander letterlijk deed wat jij terug deed.

Mijn begeleiding zegt altijd 'er is een groot verschil tussen schuld- en spijtbetoon'. Schuld kan je vergelijken met Lot's vrouw, die keek achterom en klonk aan de grond vast en werd bewegingsloos. Spijt betuigen ten aanzien van iets is een creatief proces waarin je ziet dat je nu anders had willen doen en waar je kiest voor de ontwikkeling om anders te g aan doen waardoor je in soortgelijke situaties oefent met anders gericht beantwoorden dan voorheen. Spijtbetoon is een creatief proces waarin je vooruitgaat in je ontwikkeling en groei daarvan het gevolg is. Terwijl schuld, ja, vastkluistert aan de gedachte dat je mensonwaardig gehandeld hebt terwijl je menselijk bleek te z ijn en onaf en niet in staat tot tijdig ingrijpen in een heftigheid in jouw emotieveld waarin je nu kan zien dat je tekort schoot. En dat is tevens de leerervaring, om vanuit creatieve spijtbetuiging andersoortig in nieuwe situaties overweg te gaan.

Schuld verlamt, spijt beweegt vooruit.

En ik weet natuurlijk niet waar het letterlijk over gaat en ik kan dus ook niet zo even inschatten of jij herkent wat ik zeg, maar daar waar wij onze misgreppen maken daar ligt ook onze ontwikkelingsgang opgeslagen. Het gaat niet om schuld en boete, het gaat steeds om nieuwe kansen aangeboden krijgen om vernieuwing te cre eren. En soms kun je dat doen naar degenen die je onjuist bejegend hebt, soms zullen anderen er z ijn waarnaar jij die nieuwe beweging maakt. En als je het leven als een aangrijpingspunt ziet dat je  ltdijd nieuwe kansen krijgt om te hernieuwen, en dat d at wat nagelaten wordt in de tijd bij hen die wellicht daaraan beschadigd z ijn ook nieuwe kansen op h un pad krijgen om daarvan te herstellen, dan weet je dat jij ook slechts voorwaarts kunt gaan.

Het slotlied 'Samen' gezongen door Carla en Paul

Marieke: 'Samen' houdt ook in mild z ijn naar jezelf, mild naar de ander.

En alleen d an kom je tot vergeving en anders blijf je t e oplettend de ander naar jouw hand vormen en dat loopt toch 'u it de hand'.

Daar zullen we het bij laten, dank jullie wel!