

# Oproep van Marieke de Vrij

## Wees zelfverantwoordelijk vanuit zelfliefde

### Duurzaamheid

Duurzaamheid ontstaat alleen dan, wanneer er diep bewust doorleving heeft plaatsgevonden en men zich van hieruit naar buiten richt. De zelfbeleving die hieraan vooraf is gegaan, en die ook tot integratie heeft geleid van wat diep doorvoeld en doordacht 'eigen' is geworden, kan blijvend gestalte krijgen in de persoon zelf en in dát wat hij geestelijk nalaat. Hiertoe te geraken, is een weg te gaan.

### 'De laat maar waaien houding'

Afgelopen maanden ben ik persoonlijk geraakt geweest door inspiraties die middels mij vrijgegeven werden, onder meer op de Vriendendag van De Vrije Mare. De onstoffelijke begeleiding gaf aan dat in het algemene collectieve veld (het gemiddelde van het bewustzijnsveld van Nederland) de 'laat maar waaien houding' het veld verdicht en ingedut laat zijn, waardoor vernieuwingen vertraagd en moeizamer tot stand komen.

De begeleiding deed een directe oproep aan de aanwezige mensen om zich niet alleen hiervan bewust te zijn, maar juist om die reden extra bewust opbeurend handelen te activeren, opdat er verlichting kan ontstaan in dit veld, zodat de broodnodige opbeuring tot stand kan komen. De begeleiding gaf tevens aan dat de dragers van vernieuwing, met name zij die er al lang mee bezig zijn en hierin een groot uithoudingsvermogen getoond hebben, het hierdoor steeds moeilijker hebben om de verzwaring die gaande is te verdragen. Ook werd aangegeven hoe wezenlijk het is om kortdurend tussentijds oprechte teleurstelling en verdriet te delen, om vervolgens weer opnieuw voortgang te bewerkstelligen, positief bewust afgestemd op wat gloort.



### Zelfverantwoordelijkheid is een zaak van iedere burger

De oproep sprak tevens van het belang dat iedere burger zijn eigen verantwoordelijkheid in deze dient te nemen. Vernieuwing betreft iedere burger. Niet alleen de voorlopers en volhouders hiervan. Weinigen zijn in staat om de behoedingskrachten die noodzakelijk zijn vorm te geven vanuit een opgewekt gemoed, wanneer het algemeen collectief veld de begeestering hiertoe doet dimmen. Tóch wordt aan u de moed gevraagd, vanuit zelfliefde en zelftrouw, om uzelf blijvend te begeisteren en om te doen waartoe u zich van binnenuit opgeroepen weet.

Wie geestverwanten ontmoet, kan een groter veld creëren om vol te houden. Zo is ook het TIJDSchrift VRIJ bedoeld voor dragers van verandering. De Vriendendagen van De Vrije Mare staan ook altijd in het teken van het oplichten van ieders weg en van dat wat maatschappelijk aandacht vraagt. De inspiraties zijn dienend hieraan.

### Lusteloosheid, volksziekte nummer 1

In bijeenkomsten in april en juni van dit jaar 2013 heb ik de top-10 van volksziekten in Nederland mogen doorgeven en heb ik deze gelegd naast de medische statistieken van het R.I.V.M. Het is bijzonder om de gegeven analyse van de onstoffelijke wereld hier tegenaan te houden. In VRIJ 12 zullen we met een uitgebreider verslag daarop ingaan. Tot mijn persoonlijke verbazing gaven de begeleiders 'lusteloosheid' als volksziekte nummer 1 op. Enerzijds bij de groep mensen die overbezet raakt en in het tegenovergestelde van overbezetheid, namelijk lusteloosheid, verkeert om te herstellen van de veelaangedaanheid. Anderzijds de groep mensen die hun tijd inhoudsloos en zonder zingeving spendeert en daarmee geestelijk steeds verder afzakt naar een innerlijk leeg bestaan. De uiterlijke aankleding daarvan kan dat niet verdoezelen.

Wat zou zelfliefde niet kunnen betekenen voor deze mensen, om zo weer vanuit innerlijke vervulling te kunnen leven?

Daarom wens ik af te sluiten met een praktische oefening om zelfliefde bewuster dagelijks te activeren.

### Een hartoefening om dagelijks te herhalen

- Wrijf de handenpalmen over elkaar met aandacht en betrokkenheid tot ze warm gloeien.
- Kruis de onderarmen en leg de rechterhand op de linkerboezem en de linkerhand op de rechterboezem. Strengel de duimen ineen.
- Laat de handpalmen liefdevolle betrokkenheid uitstralen naar jezelf.

Bevoel wat er leeft in je en straal indien nodig bemoediging en troost in zolang als jij dit wenst.

*Veel liefs, Marieke*