

Inspiratiedag 'Met Hart en Ziel Ouder Worden'

24 november 2018, Paaskerk in Baarn

Opening

Welkom door Jan van der Ligt.

In november 2012 startten we met de tweedaagse bijeenkomsten Bezield Ouder Worden (BOW). Ik herinner mij nog dat wij in de informatiebrochure voor die bijeenkomst het woord 'ontdekkingsreis' gebruikten, een ontdekkingsreis naar bezield ouder worden. Voor mij persoonlijk was het niet zo duidelijk wat het nou was: bezield ouder worden. Nu, zes jaar verder, hebben we daar een duidelijker beeld van.

De ontdekkingsreis hebben we gemaakt onder leiding van twee heel belangrijke gidsen: Marieke de Vrij en Jules van der Veldt. Inspirerende mensen voor ons allemaal. En 'ons' zijn tussen de veertig en vijftig mensen die de afgelopen jaren stukken van die ontdekkingsreis hebben meegemaakt.

Op zeker moment hadden we de beleving: wij zijn heel rijk geworden door die bijeenkomsten, we hebben zoveel gekregen, zoveel genoten van vergezichten, geraakt door de hoogtepunten en dieptepunten in onze persoonlijke ontwikkeling. We ervoeren heel sterk dat het erg de moeite waard is het gedachtengoed dat wij gekregen hebben niet te beperken tot die groep mensen die samen komt in de tweedaagse bijeenkomsten. Wij vonden dat we het rijke gedachtengoed over Bezield Ouder Worden verder de wereld in moesten brengen, naar mensen die in deze leeftijdsfase ook een verlangen hebben naar vervulling, naar bezieling, naar meer dan het alledaagse. Toen hebben we besloten deze Inspiratiedag te organiseren.

Uiteraard hebben we er met Marieke over gesproken. Marieke reikte ons - heel belangrijk - de essentie van deze dag aan. Ze zei: er ligt inderdaad een grote rijkdom aan 'materiaal'. Maar al die inspiraties, al die bijzondere teksten zijn alleen maar kunnen ontstaan dankzij het feit dat er in die bijeenkomsten een inspirerende wisselwerking was tussen jullie, die mij vragen stelden, en mijzelf die zich kon afstemmen op die vragen. Daardoor heeft dit prachtige gedachtengoed zich kunnen ontvouwen. Marieke zei ook: ik voel dat het belangrijk is dat het een dag moet worden voor ouderen door ouderen. Dat is een heel belangrijk keuzemoment geweest.

Ik vind het verheugend om te merken dat zich in dit gezelschap niet alleen ouderen bevinden, maar dat er ook (wat) jongere mensen zijn die zich kennelijk interesseren voor de thematiek van het ouder worden of het ouder zijn, of voor de bezieling in deze fase van het leven. Maar ook voor hen die in de zorg werkzaam zijn, of anderszins met oudere mensen van doen hebben, is het belangrijk om hier te zijn. Jullie zijn allen van harte welkom.

Dan iets over de essentie van deze dag. Iemand vroeg mij: "wie zijn de sprekers?". Want doorgaans komt er op congressen en symposia een aantal rond het betreffende thema bekende Nederlanders als spreker opdraven. En belangstellenden stemmen hun komst nogal eens af op die sprekers.

We hebben er voor gekozen, op initiatief van Marieke, om een zestal deelnemers uit de groepen Bezield Ouder Worden, die deze ontdekkingsreis zelf hebben meegemaakt, een getuigenis te laten afleggen van datgene wat bij hen aangeraakt is. En u zult merken,

het zijn mensen die ieder vanuit hun eigen geaardheid hier getuigenis komen afleggen. Dat is een belangrijk stuk van deze dag. En uiteraard ook, en herkenbaar voor degenen die vaker bijeenkomsten met Marieke hebben bijgewoond: er is straks in de pauze gelegenheid om vragen te formuleren. Marieke zal op die vragen ingaan in het middagprogramma. Dit zijn twee belangrijke elementen in het programma.

Ik wens jullie allen veel inspiratie vandaag.

Inspiratie voor deze dag. Toelichting door Marieke de Vrij.

Wat is het geweldig, zo'n mooie groep mensen bij elkaar. Ik heb natuurlijk niet iedereen persoonlijk kunnen groeten, maar ik ben in het hart verbonden met zovelen die ik al eerder ontmoet heb. Het is ook heel fijn om nieuwkomers gewaar te zijn.

Om het thema in te leiden wil ik starten met een prachtig stukje muziek. Jullie horen een lied van Jan Linssen. Hij heeft een CD gemaakt (Alles ... en volkomen niets) met liederen op teksten van mij. In de tekst van dit lied beschrijf ik hoe belangrijk het voor ons is dat we elkaar bij het ouder worden in liefde benaderen. Dat is een bewuste keuze die we allemaal diep van binnen te maken hebben. Want als we afgestemd blijven op uiterlijke schoonheid en te weinig verbinding maken met wie iemand wezenlijk is, voorbij de lichamelijke, dan doen we mensen voortdurend tekort.

Het leven dat je tekent

*Op deze dag waarop ik zie hoe je lichaam veroudert
besef ik hoeveel ik van je hou
Elke rimpel, elke huidplooi, elke oneffenheid zal ik strelen met liefde
met tedere liefde voor jou*

Schoonheid ligt juist in het leven dat je tekent

*Vanuit een steeds dieper respect kijk ik jou aan en zie
al wat het leven jou bracht
En altijd zal mijn liefde jou weer vinden, voorbij de uiterlijke vorm,
mijn liefde zal jou vinden*

Schoonheid ligt juist in het leven dat je tekent

De inspiratie voor deze dag

**Wie innerlijk vervuld is van zinvolheid en betekenis
verdraagt de ouderdom niet als last
maar als vol van betekenis die zijn voleinding vindt
in het leven hier op aarde.**

Verlies ondergaan, en daardoor steeds dieper beseffen waar het leven toe leidt, maakt dat velen het ouder worden wankelmoedig betreden. Wie daarom bezielt de ouderdom wenst te betreden vanuit een innerlijk open gemoed, om te ervaren wat ouderdom bijdraagt aan het leven zelf, dat is waar deze dag over gaat.

Het is al lang geleden dat ik voor het eerst op 'ouderdom' werkte. Dat was met een lezing over de verfijning en de verijling die optreedt in de mens die ouder wordt. Gedurende het ouder worden verijlt het geestelijk leven en wordt het lichaam ook verfijnder in materie. Dat maakt dat mensen doorgaans sensitiever worden op ieder vlak: de spijsvertering, heel basaal fysiek, in het aanvoelende vermogen, het geluid dat je minder verdraagt als het onharmonisch is, een veelheid aan indrukken die op je af komen en die je minder makkelijk kunt onderscheiden. Het fysieke en geestelijke dat verfijnt en verijlt maakt dat de nieuwe constitutie als heel onwennig ervaren kan worden. En dat met het voortschrijden van de jaren er wellicht ook te weinig uitdrukingskracht is om aan anderen te kunnen vertellen wat hun luidruchtigheid, hun veel-ondernemendheid, hun niet waarnemen van bijvoorbeeld de schoonheid die zich in de natuur toont, voor jou betekent. Ook hoe ze te weinig stil kunnen staan bij het wonder van het kleine. Hoe ontmoetingen te gehaast plaatsvinden en er te weinig vanuit bezieling uitgedrukt wordt, maar vanuit een ondernemingsdrang. Hoe je aangesproken kunt worden op inzet die voorbij je krachten gaat, waardoor je wel wenst, maar niet kunt doen in de mate die een ander met je voor heeft.

Ook hoe je met anderen in een gemeenschappelijk perspectief staat bij het ouder worden: dat uiteindelijk de eindigheid van het fysieke leven zich toont. En dat je in voorbereiding daarop daar naartoe getrokken wordt. Over hoe je dat doet: of je dat wenst te negeren, of dat je het leven wilt ontmoeten als zijnde bijzonder van aard om bij het ouder worden op een diep niveau de gebeurtenissen van ooit van zinvolheid te voorzien, betekenis te geven. Die hebben immers bijgedragen aan je karaktervorming, aan de vorming van je inzichten in je omgang met derden.

De wijze waarop je dat al of niet bewust doet is voor ieder persoon afhankelijk van zijn of haar eigen intentie om de ouderdom bezielt te benaderen of niet: is het een uitzitten van je tijd of heb je eindelijk die ruimte om in betekenisvolle omgang met jezelf en anderen te treden.

Eén van de redenen waarom ik 'Bezielt Ouder Worden' bij ons in het Centrum geactiveerd heb was het besef dat in ouderen een wezenlijk kapitaal schuilt. Ze hebben vele levenservaringen doorleefd die jongeren nog moeten betreden. Ze hebben een waarnemingsveld ontwikkeld waarin ze zaken meer overzien dan iemand die in vrijheidsdrang zaken wil ondernemen, maar zich nog dient te scholen aan het leven zelf. Wanneer een mens niet bekrompen oud wordt maar ruim van geest, en wanneer iemand inzichten gespaard heeft een leven lang, dan is er in zo iemand ook een rustig karakter aanwezig waardoor hij een goede toehoorder kan zijn, een wezenlijke verstaander en een bemoediger van anderen.

Dus de oudere die leert om vanuit de ziel te spreken en zich bezielt te gedragen, geeft niet alleen gevolg aan de verijling en de verfijning waartoe hij opgeroepen wordt, maar kan ook zielsbesnaard anderen in het hart raken en begeistere. Wanneer ouderen dat geestelijk kapitaal in zichzelf niet gewaar zijn en zich neerzetten met 'nu ben ik nog maar

een oudere', dan doen ze zichzelf blijvend tekort. Want hun betekenis neemt niet af, maar neemt toe, iedere dag dat ze leven.

Wie het leven als leerschool ervaart weet van binnen dat die leerschool doorgaat tot aan de laatste ademteug van je leven: over hoe je omgaat met omstanders, hoe je met je eigen ziekbed omgaat, hoe lijden en fysieke pijn je pad kruisen, hoe eenzaamheid binnen kan treden en niet gezien zijn in wat er in jou omgaat, omdat anderen niet weten waar je bent op een innerlijk niveau. Velen van ons zullen deze zaken gaan ontmoeten, wellicht sterker dan voorheen.

Dus je doet jezelf tekort als je niet leert heel diep in jezelf te wonen en jezelf niet troost kunt bieden en begeleiding door deze innerlijke processen om aan het eind van je leven je innerlijke rijkdom ten toon te spreiden naar jezelf en wellicht ook naar vele anderen. Het leven houdt (zoals vroeger) niet op met 65, achter de geraniums op de vensterbank. En het leven houdt ook niet op als je het alleen maar leuk en plezierig in gaat vullen met leuke reisjes, theaters, films, etc. Het leven heeft meer in petto dan dat. Dus: hoe bewust wil je de ouderdom betreden? En: hoe voel je jezelf daarin uitgenodigd?

Op deze leeftijd krijgen we allemaal meer van doen met sterven.

Wij hebben afgelopen zomer drie dierbare mensen in heel korte tijd verloren En zo gaat dat ook bij jullie.

Wanneer sterven alleen maar inhoudt dat je steeds meer verlies torst in plaats van dankbaarheid te tonen naar dat wat je hebt mogen ontmoeten in die ander, dan is het ook heel moeizaam telkens weer afscheid te moeten nemen, omdat je te weinig geoefend bent om als het ware - zoals je een bonbonnetje nuttigt - na te zuigen op de smaak van het bonbonnetje dat je hebt mogen genieten.

Het is dan ook een kunst om eerbaar om te gaan met verlies: hoe houden we degenen die gestorven zijn levend in onze innerlijke wereld? Hoe gaan we met respect om met wat het vraagt om daartoe uitgenodigd te worden, telkens weer? En wat betekent het dat sommige ouderen zo alleen staan in een wereld waar ze hun verbindingen van voorheen niet meer kunnen herkennen? Er is heel veel eenzaamheid onder ouderen en er is heel weinig kennis hoe je met eenzaamheid om kan gaan wanneer ouderdom je raakt.

Ik hoop dat we vandaag veel onderwerpen kunnen aanraken.

Ter afsluiting zal ik een stukje poëzie uit mijn boek 'Een lange weg in liefde' voorlezen.

Het leven kun je niet buitensluiten

*Het leven kun je niet buitensluiten.
Onherroepelijk zal verlies van wat je minde
eens aan je deur kloppen.*

*Daar waar liefde werkelijke diepte heeft gekend
is de beloning, hoe vreemd dit ook moge klinken, verlies.
De herinnering verzachting en het open hart
het teken van geluk gekend te hebben,
lief te mogen hebben zonder te verharden
om dat wat je verloor.*

Verlies is daarom een niet mindere staat van zijn.

*Alleen de gelukkigen weten
wat het is dierbaren te verliezen
en het hart open in herinnering te dragen.*

Dit gedicht gaat over verlies van dierbaren. Maar hoe mooi zou het zijn als we ook het verlies van lichamelijke capaciteit en zelfs verlies van minder actief denkvermogen in die verzachting tegemoet zouden treden, omdat we dankbaar kunnen zijn dat we fysiek en geestelijk vermogend zijn geweest.

Persoonlijke getuigenissen over Beziel Ouder Worden

Patricia Pontier: Innerlijke rijkdom serieus nemen

De titel die ik aan mijn bijdrage aan deze dag gegeven heb, heb ik ontleend aan een inspiratie van Marieke. Ik wil U een stukje meenemen op de weg die ik afgelegd heb om tot deze titelkeuze te komen.

Ik ben jarenlang met hart en ziel in de jeugdzorg werkzaam geweest. Ik ervoer een bevlogenheid in wat ik deed, kwam op een plek in de organisatie terecht waar ik die bevlogenheid ook kon laten landen, mijn visie vorm kon geven.

Ik maakte daarbij gebruik van kennis die ik vanuit opleidingen, uit eigen ervaring en ontdekkingen opgedaan had. Het was een plek waar ik mijn opgedane 'wijsheid' kwijt kon en tegelijkertijd zelf wijzer werd door samen te werken met collega's, ouders en kinderen.

Toen ik met pensioen ging brak er een tijd aan waarin ik genoot van de vrijheid om zelf te bepalen wat ik wilde doen.

Na een poosje begon er toch iets te kriebelen. Het klopte niet dat ik geen mogelijkheid meer had, zo voelde het, om datgene wat ik in al die jaren zelf geleerd had, zelf was gaan zien, uit te laten stromen.

Ik ging op zoek naar een VORM waarin dat wel zou kunnen. Maar wat wilde ik eigenlijk doorgeven? Waar ging het me om?

In 2012 ging ik deelnemen aan bijeenkomsten Beziel Ouder Worden. Tijdens deze bijeenkomsten ontmoette ik mensen met vergelijkbare vragen.

Zo langzaam begon het tot me door te dringen dat het vinden van een vorm niet het belangrijkste is.

Marieke zei eens, en dat herkende ik:

Het is voor veel mensen lastig om te oefenen dat je bent wie je bent, niet om aangeleerde eigenschappen, maar om wie je menswaardig bent. Alleen dat wat in een universelere waarde gevestigd is heeft bestaansrecht, eeuwig durend. En wanneer al het geleerde, en ook doorleefde, mag rusten daarin, dan ben je heel verantwoord met jezelf actief.

De inspiratie over **'De essentie van het ouder worden'** bevestigt dit voor mij. Deze inspiratie heeft in de loop der jaren steeds meer invulling en betekenis voor mij gekregen. Ik citeer een deel daaruit:

Processen in de mens zelf behoeven verdieping op een natuurlijke wijze waardoor de essentie bovendrijft van wat eerder doorgegaan is. Wanneer dit geschiedt, voelt de mens zich dieper thuis raken in wie hij in wezen is. Dit maakt tegelijkertijd duurzaam dat wat in het eigen zelf erkend is. En maakt het onverlet mogelijk daar nog berichtgevingen van af te geven, zowel in taal als in nalatenschap van doen.

Ik ontdekte dat het erom gaat ZELF door te stromen, mezelf verder te ontvouwen, mijn essentie te ontdekken, mezelf te ZIJN. De moed te hebben hierin te gaan staan. Dat ik in deze fase van leven juist dan van betekenis kan zijn.

Marieke vertelde ons tijdens een andere bijeenkomst over een beeld dat ze inspiratief ontvangen had. Dit beeld heeft mij destijds enorm geraakt en van alles in mij in werking gezet.

Marieke vertelt dat ze al mijmerend in de tuin loopt en zich afvraagt: **'wat is het hoogtepunt in het leven van een bloem?'**. En tot haar verbazing krijg ze direct antwoord vanuit de onstoffelijke wereld. Er wordt gezegd dat een bloem zich het meest verrijkt voelt na de bloei en tijdens het afsterven van het bloeiproces. Ze is daar echt van onder de indruk, want in onze maatschappij lijkt het alsof de bloeiende bloem die zijn kroonbladen spreidt en de meeldraden opwerpt, het hoogtepunt is van het leven. Maar **deze inspiratie zegt 'het versterven nadien. Dat is het hoogtepunt'** En er kwam ook tekst en uitleg. **'Het is alsof de verzameling van de ervaring en de opgedaanheid van het leven, de rijping die dat teweeg brengt, dát is waar de bloem voor ging. En als je dat vertaalt naar het menselijk leven, dan kan je zien hoe weinig uitgelijnd het maatschappelijk besef daarnaar toe is. Alles wordt gerelateerd aan in bloei raken en in bloei zijn en dat bovenmatig aanprijzen, terwijl de meest verrijkte periode nadien is. Daar zijn wij allen mee gemoeid, binnen een samenleving die dat van nature niet bemoedigt. Die dit inzicht ook niet op waarde schat en een plaats bereidt die de samenleving als geheel waardevol kan ondersteunen.**

Ik ben zelf graag in de natuur en voel me sterk verbonden met processen die ik in de natuur ontmoet.

Terwijl Marieke haar ontdekking met ons deelde kreeg ik het beeld van een zonnebloem. Zag ik de enorme groeikracht vanuit de reeds aanwezige potentie. Het ontwikkelen van bloemblaadjes vanuit de knop, vanuit het hart van de bloem. Zag ik mijn leven aan me voorbijgaan: kind zijn, opleiding, kinderen krijgen, werk, pensioen enz. Ik zag MIJN zonnebloem.

Ik zag gele, lichtgevende blaadjes maar ook een aantal aangetaste bloemblaadjes, blaadjes met gaatjes erin, onderontwikkelde blaadjes. En ik zag dat mij nog wat te doen staat om deze onaffe zaken af te ronden, voordat ik mijn beschadigde of verkleurde bloemblaadjes kan laten gaan.

Tijdens onze bijeenkomsten hebben we regelmatig met elkaar uitgewisseld hoe om te gaan met thema's die het leven zwaar kunnen maken.

Marieke hierover: **'Je neemt symbolisch een rugzak mee met ervaringen, opgedaan in dit leven waarin vele zaken al gepasseerd zijn maar nog niet uit de rugzak gelicht.**

Als je voldoende stilte en verinnerlijking tot je durft te nemen krijg je de ruimte om de rugzak te bevoelen, de kwaliteit van de inhoud door te nemen en er uit te lichten wat niet meer dient. Maar ook het onafgeronde komt voor ogen en je kan aan jezelf de vraag stellen "Wat vraagt dit nog?". Zolang je dat uitstelt reist de verzwaring van het nog onaffe mee. Maar als je het daadwerkelijk oppakt wordt je weer lichter.

Ik keer nu weer terug naar mijn zonnebloem: ik herken de fase van het loslaten van de bloemblaadjes. Sommige laten als vanzelf los, andere met meer moeite en soms met verdriet.

Wat dan overblijft is het hart, gevuld met vele zaadjes. Sommige zaden zullen in vruchtbare aarde vallen en zullen zich weer kunnen ontwikkelen. Andere zullen als voedsel dienen voor mens en dier, weer andere zullen door vogels meegenomen worden naar onbekende verre gebieden. Daar zijn de zaden voor bedoeld.

De volgende inspiratie is daarbij voor mij veelzeggend.

Innerlijke rijkdom serieus nemen. Niet alleen gadeslaan, maar zich er ook zodanig mee verbinden dat op ieder moment uit deze innerlijke rijkdom geput kan worden. Wie zich hier vrijgevig in opstelt is verzekerd van een waardevol tijdsverloop.

Het serieus nemen van mijn innerlijke rijkdom zie ik als een zaadje dat in mij verder tot ontwikkeling aan het komen is. Zolang ik bewust aandacht en tijd geef aan het proces van het lichter maken van mijn rugzak, zal ik me niet alleen lichter gaan voelen, maar word ik me steeds meer bewust van het goudklompje dat in mij is: mijn essentie. Hiervoor gaan staan, dit uit te stralen, daar gaat het voor mij in deze levensfase om. Om er mee te ZIJN en vanuit die innerlijke rijkdom te delen, in welke VORM dan ook.

Vincent de Jong: Stilstaan bij regie en overgave

Als je ouder wordt/gepensioneerd raakt, treden er veelal ingrijpende veranderingen op in belangrijke levensgebieden. Het is van belang om hier letterlijk bij stil te staan en er met alle kwaliteiten die je in je leven verworven hebt naar te kijken, zodat je zelf de regie houdt in het ouder worden. Dán kan je met hart en ziel ouder worden, een bloeiende fase in je leven.

Ik heb dit thema benaderd vanuit mijn eigen beroepsperspectief: ik heb 35 jaar als huisarts gewerkt en vanuit die hoedanigheid veel met 'ouder worden' te maken gehad. Daarnaast ben ik nu zelf gepensioneerd en ervaar ik ook wat ouder worden met me doet.

In algemene zin kan je zeggen dat er met het ouder worden veel lichamelijke en geestelijke veranderingen optreden. Letterlijk wordt je lichaam ouder, je motoriek en je uithoudingsvermogen veranderen, je zintuigen en geheugen veranderen.

Daarnaast is het een periode die vaak gekenmerkt wordt door het optreden van ziektes, bij jezelf of bij je dierbare omgeving. Je wordt geconfronteerd met verlies, verlies van dierbaren, soms partners. En op deze manier komt de eindigheid van je leven veel dichterbij. Kortom, het is een periode in je leven die meer vragen dan antwoorden oproept.

En dat gebeurt dan ook nog vaak in een tijd dat door pensionering, of soms ook ziekte, werkverbanden wegvallen waardoor een grote verandering in je sociale omgeving optreedt. Vaste kaders verdwijnen of veranderen. Thuisituaties veranderen door het feit dat men veel meer thuis aanwezig is waardoor de orde in huis verandert.

Wat je gezondheid betreft, kom je voor je het weet in een situatie terecht van allerlei fysieke klachten die vaak ziekenhuisbezoeken, diagnostisch onderzoek en therapeutisch pillen slikken met zich brengen. Maar ook rouwverwerking, mantelzorg en ondersteuning van mensen om je heen gaan een belangrijke plaats innemen.

Dat zet je leven soms op de kop, waarbij de verleiding ontstaat om geleefd te worden. Bij mijn vrouw werd een aantal jaren geleden via het bevolkingsonderzoek plotseling borstkanker geconstateerd. Wij hoorden de diagnose van de dokter, wat een enorm verdriet en ook onzekerheid opriep. Maar de volgende ochtend gingen we na onderzoek met 12 afspraken het ziekenhuis uit, een datum voor een operatie en kort daarop een afspraak voor 20 bestralingen. Het zet je leven in één klap op de kop....

Tegen deze achtergrond wil ik er desondanks voor pleiten dat niets zo belangrijk is dan zelf de regie te houden over je eigen leven, met alles wat je hierbij overkomt. Het is wel gemakkelijk gezegd 'de regie houden', want wat houdt dat nu eigenlijk in?

Wat het zeker niet inhoudt is dat je alles in eigen hand kunt houden, of dat alles maar moet gebeuren op een manier die jijzelf wil. Dat gaat hem niet worden.

In een toneelstuk is het anders en gemakkelijker. Daar heb je een regisseur die de leiding heeft en de spelers het spel laat uitvoeren naar hun kwaliteiten en mogelijkheden. In je eigen leven ben je niet alleen regisseur maar ook speler. Er kan dus heel gemakkelijk een spanning ontstaan tussen wat je zou willen en wat je feitelijk nog kunt. Of anders gezegd: een spanning tussen regie houden en overgave aan wat feitelijk is. Het is dus van belang om te kijken naar je mogelijkheden en te aanvaarden dat er veranderingen hebben plaats gevonden.

Je kan het ook anders zeggen: het leven gaat op en neer en vertoont pieken en dalen. Je juicht bij de pieken maar je kunt en moet ook de dalen omarmen. En, als je in de bergen naar de natuur kijkt, zijn in het algemeen de dalen vruchtbaarder dan de pieken. Vanuit en mét die veranderingen in je leven kijk je opnieuw naar wat je zou willen, naar wat mogelijk en wat haalbaar is voor jou. Anders gezegd: stilstaan bij wat gebeurt.

En je weegt zorgvuldig af of de adviezen en voorgestelde behandelingen ook voor jou goed zijn. Die adviezen worden vaak gegeven op basis van algemeenheid. Dus kijk altijd als ontvanger of het voor jou goed is. Steek je kop niet in het zand voor de feitelijke onderbouwing van adviezen, maar de belangrijke overweging blijft of het voor jou goed is. Een grote en moeilijke opgave in een veld waarin niet alles direct overzichtelijk is. En terzijde: het is duidelijk dat een goed contact met je arts of behandelaar en een goed en liefdevol contact met jezelf essentieel is.

Belangrijke gebeurtenissen beïnvloeden je levenspad en maken het soms noodzakelijk of wenselijk dat je andere keuzes maakt.

Door de ingrijpende processen rond de ziekte van mijn vrouw hebben we afgezien van allerlei plannen van gezamenlijk werk na ons pensioen. We hebben toen besloten om 'gewoon' met pensioen te gaan. Een verrassende 'bijwerking' daarvan voor mij was dat ik helemaal vrij werd van werk en dat ik andere beslissingen ging nemen. Uiteindelijk ben ik geschiedenis gaan studeren en dat voelt als een enorme verrijking voor me.

Ouder worden is dus een actief proces waarbij je balanceert tussen zelf richting geven en aanvaarden wat er is. Daar moet je rust voor nemen. Maar daar ben ik zelf niet zo goed in. Ik ben een beetje een doenerig type, dus is het voor mij goed om daar hulp bij te zoeken.

Ik heb gelukkig een echtgenote en vrienden die mij daarin goed bij de les houden. Ook heb ik me aangesloten bij Beziel Ouder Worden. Dat zijn ontmoetingen met mensen die met elkaar delen en bespreken wat je tegenkomt als je ouder wordt, maar elkaar ook ondersteunen om op een bezielende en creatieve manier ouder te worden. Dat is precies wat je nodig hebt als je ouder wordt.

Daarbij worden we ondersteund door Marieke de Vrij. Marieke kan prachtig verwoorden en samenbrengen wat in essentie soms al bij me leeft maar wat ik nog niet goed herken. Het sluit aan en ik kom er verder mee.

Ik wil graag een paar punten noemen die me hierin erg aanspreken.

We worden niet alleen ondersteund op onze bezieling en inspiraties, maar ze spoort ons ook aan om actief om te gaan met onze kwaliteiten en verworven kennis. Die verdwijnen niet als we ouder worden, integendeel. Ga dus niet thuis zitten denken over wat er allemaal gebeurt in het leven, maar doe iets met al je kwaliteiten, sluit je aan bij maatschappelijke ontwikkelingen die bij jou passen. Een waardevolle aanvulling en verdieping in mijn leven!

Een centraal thema is Goede Zelfzorg; dat is je hele leven van belang maar in de ouderdom komt het meer op de voorgrond. De zelfzorg dient zich aan te passen aan de specifieke omstandigheden van het ouder worden. En daarbij: kijk vanuit een warm hart en compassievol naar je eigen leven.

Marieke benadrukt dit. En vanuit mijn vak weet ik ook hoe belangrijk het onderhoud van je lichaam en geest is. Daar moet je moeite voor doen want je lichaam heeft meer onderhoud nodig: trainen, wandelen, oefeningen doen om je lichaam in goede conditie te houden. Verantwoorde voeding is van groot belang.

Marieke brengt daarbij in dat je ook meer moet rusten en voor activiteiten de tijd nemen. Het is dus goed om rust in te bouwen en soms met wat afstand naar je leven te kijken. Dan, los van de waan van alledag, dienen zich vaak diepe verlangens aan die vervuld kunnen worden.

Een andere belangrijke les van Marieke: neem in jezelf op wat je aankunt. Wat kun je opnemen, wat is voedend en wat niet? Met wie wil je omgaan en met wie niet? Wat is de maat van de indrukken die je kunt verwerken? Allemaal vragen waar we in de groep over spreken met elkaar en die tot nadenken stemmen.

En nog een: Als je oude indrukken die je nog niet verwerkt hebt opschoont, ontstaat er nieuwe ruimte waarin je weer naar buiten kunt kijken. Met andere woorden: probeer oude rommel op te ruimen en blijf er niet in hangen. Dat is een actief proces waarbij het mooi is dat je veel meer vrije ruimte krijgt. Vragen over zingeving van het leven komen vaak op, vragen over leven na de dood. De belangstelling voor spiritualiteit neemt vaak toe.

Sommige deuren gaan dicht door fysieke beperkingen maar door geestelijke en spirituele ontwikkeling gaan andere deuren open en Bewust Ouder Worden helpt daarbij!

Inger van Heijst: De vier seizoenen van de ouderdom

Het begon op de begrafenis van een goede oude vriend (88) uit onze vroegere theatergroep.

Wij, de rest, kenden elkaar als 20ers/30ers. En nu stonden we daar, toch verheugd om elkaar te zien, te dollen en te grappen; de energie spatte ervan af. We waren weer even die rare groep, onstuitbaar en brutaal. En ... niet een stelletje zestigers ...Hè wat? wie wij? Hoezo?

Met één van de groepsleden, Theo, vatte ik het plan op om onszelf en elkaar te gaan bevragen op hoe dat nou is en hoe het voelt om 60 te zijn. Om deze periode niet zomaar voorbij te laten gaan, om naast alle verworvenheden, ook de pijnlijke gevoelens te benoemen, naast de winst en vele kleurrijke ervaringen ook het verlies en onzekerheden te durven toe te laten. Onze verwarring te ervaren over deze tijd vol crisis, turbulentie, stroomversnellingen. Waar koerst ons leven op af en de levens van anderen, onze kinderen? Hoe verhouden wij ons ertoe? Wat hebben we nodig? Waar verlangen we echt diep in ons hart naar?

Hoe kun je deze nieuwe fase vormgeven? Nieuwe stappen zetten, nieuwsgierig, verwonderd en zachtmoedig blijven i.p.v. cynisch, dodelijk vermoeid, verveeld en giftig te worden?

Leven tegen de stroom in die zegt: "bij 45 ben je economisch al een senior, en jullie, die nog ouder zijn, vormen eerdaags een grote economische ballast en de kosten van jullie verzorging zullen de pan uit rijzen". Jezelf ook als overbodig gaan zien in de komende 10,20,30,40 jaar?

Meehuilen met de economische overtuigingen: als je niet produceert, ben je waardeloos, om vervolgens ziek te worden, weggestopt en op één hoop gegooid?

Nou nee, dat waren we niet van plan.

Eerst hebben we scènes bedacht met glansrijke titels : '*Afscheid van werk. Enkele reis.nl*'. Een reisbureau met diverse mogelijkheden om er een eind aan te maken. Zoals bv. een safari. Jonge mensen mogen je beschieten in een wildpark en van je vlees worden soepjes en vleesburgers gemaakt voor de hongerigen in Afrika; dat scheelt ontwikkelingsgeld en je maakt met ruim gebaar plaats voor de volgende generatie. '*De natuur houdt meer van mannen dan van vrouwen. Oplossing van de eenzaamheid*': wanneer oudere vrouwen, die hun mannen in meerderheid overleven of zijn kwijtgeraakt aan een jonger exemplaar, nu eens op elkaar gaan vallen, beleven ze een heerlijke, knuffelige oude dag.

Maar,... ouder worden op zich is niet dramatisch.

We gingen verder. Studeren, lezen, onze oren te luisteren leggen omdat we voelden dat er veel meer gaande is. We kwamen erachter dat wij 60-ers ook maar een onderdeelje zijn van een groot geheel en dat wat voor ons geldt ook voor 20-, 30-, 40-, 50-ers geldend is.

Elke leeftijdsfase kent haar kwaliteiten en het gaat erom deze tot hun recht te laten komen: om blijvend lerend te zijn. We worden nu in deze tijd uitgedaagd een heel nieuw levensdeel vorm te gaan geven.

Waarom zijn er nergens levensscholen voor 40-, 50-, 60- en 70ers?

Hoe bereid je je langzaam voor op je meer innerlijk te gaan verdiepen? Wie helpt je daarbij in een tijd dat ouderen jongeren willen of moeten evenaren? Waar uiterlijk vertoon je haast de adem beneemt ?

Door deze vragen die het ouder worden bij ons opriepen, kwam een mooie nieuwe kans: een zeer aansprekend voorstel van Jan en Patricia om o.l.v. Marieke en Jules een groep te gaan vormen met de naam Bezield Ouder Worden (BOW). Het leek mij een mooi avontuur. Eindelijk een leerschool, op voorwaarde dat ook mijn man daar aan mee zou willen doen. Want bezield ouder worden doe je niet alleen voor jezelf, maar ook zeer samen. Hij stemde in en ging mee op reis.

Ik voelde me toen nog behoorlijk jong, 61, en ervoer mezelf nog in de lente van het ouder worden. Vandaar de titel van dit verhaal: de vier seizoenen van het ouder worden. Ik voelde me meer dan in mijn vijftiger jaren bevrijd van het hormonale juk en vol energie om van alles aan te pakken; wat ik ook deed in de vorm van het organiseren van concerten en exposities, samen met een aantal dorpsgenoten. Ik was sterk gericht op de buitenwereld: vooral er nog toe doen en actief zijn. Alles willen snappen en op de hoogte blijven, omdat ik nieuwsgierig ben naar het leven in al haar facetten.

En tegelijkertijd voelde ik me in het dagelijks leven razend, machteloos en eenzaam over ons maatschappelijk systeem van werken, geld verdienen en uitgeven ten koste van de aarde en ten koste van een groot deel van de mensheid. Ik werd (en word) er soms behoorlijk moe van.

Tijdens elke tweedaagse BOW krijgt ieder van Marieke een handaanreiking: een specifiek voor jou bedoelde betekenisvolle tekst, waarover je kunt nadenken, voelen, mijmeren; die je richting geeft.

Zo kreeg ik de laatste jaren twee keer te horen

dat het voor mij belangrijk was om in rust met zelfbetrokkenheid een lange periode niet naar buiten gericht te zijn. Om de Glans van het eigen zelf te versterken.

Niet de ander, maar uzelf behoeft steun door het dagelijks leven heen in dat wat u wezenlijk zelf wenst op te richten, telkens weer, om uw begeestering sprankelend en levensecht te houden op een wijze dat het niet alleen uzelf bevrucht, maar ook vele anderen tegelijkertijd.

Met andere woorden: Zoek steun en geef steun aan uzelf opdat u zich verdiept zult uitdrukken. De weg van meer rustmomenten zoeken, soms noodgedwongen omdat mijn

lichaam mij dat toeroept, maar ook omdat ik het steeds prettiger vind, bracht me in de Zomer van het Ouder worden en bij het inzicht: ik ben nu echt zeven jaar verder en ik zie er ook echt ouder uit. Accepteer het.

Het bewustzijn van ouder worden gaat in stappen en fases. Mijn ziel wordt ouder. Hoe zal het verder gaan? Hoe kan ik i.p.v. bang te worden het ouder worden steeds meer verwelkomen en toch ook in hart en geest jeugdig blijven?

En ik voel het belang om steeds meer dieper in mijzelf thuis te raken.

Marieke zegt hierover:

In dat diepere zijn ontmoet je het goddelijke. Het mysterie in jou, en daar zal je nooit in eenzaamheid huizen. Dat is ook nodig om, wanneer je dat goddelijke in jezelf dieper gaat ontmoeten, reisvaardig steeds meer de spelonken van je eigen innerlijke geest op te zoeken. En ook het duistere wat daar mogelijkwijs nog heerst tegemoet te treden, omdat er in alle symboliek een lantaarn mee gaat om het duister te belichten.

Ik werd ook geraakt door twee gedichten uit Mariekes poëziebundel 'Eenzaamheid als loutering' (pag. 97)

*Ja ,ik hou van mijzelf
En omarm mij in dit weten
En in stilte toon ik mijzelf
Wat ik uit eenzaamheid
In mijzelf heb neergelegd*

*Want tussen gisteren en vandaag
Ben ik meer alleen geweest
Dan ik in woorden kan benoemen.*

*En in de pijn van het niet
Verstaanbaar kunnen delen bij elkaar
Heb ik alles aan mijzelf getoond.*

*Alleen ik ken de stappen
Die ik heb gezet
In al mijn pogingen om te groeien
En hoe ik telkens tot acceptatie kwam
Van deze zo lange lijdensweg.*

*Alleen ik ken in diepte
Mijn onverwoestbaar gebroken hart
En de parel die hierin is geslepen.*

En het heel korte gedichtje:

*Ik ben mijzelf
Meer is er niet
In deze tijd van verandering.*

De thema's die passeerden tijdens de 6 jaren BOW, raakten me vaak diep en gaven veel stof tot nadenken en ook nieuwe handvatten om met de complexiteit van ons leven om te gaan: over zorgvuldig spreken (hoe draag je bij zonder betweterig te worden), over leven met een partner die dement is, over seksualiteit, over het verijlen van ons lichaam en het belang van regelmatig in rust te gaan zitten, te gronden. Over het koesteren van ons lichaam en onze geest te schonen om zo licht mogelijk uiteindelijk te kunnen sterven.

Onze gesprekken in de groep zijn dierbaar. Een ieder wordt gehoord en beluisterd. Een oase in een leven waar je het liefst door van alles en nog wat buiten jezelf getrokken wordt.

Oud worden is net zo'n mooie en heilige opgave als jong zijn. Het toenemende besef van de waarde en waardigheid van het kwetsbare en voorbijgaande menselijke leven. De onvermijdelijke vereindiging accepteren.

Marieke verdiept nu thema's die in de getuigenissen zijn aangereikt.

Marieke:

Er zijn al vele woorden gesproken. Ik zal proberen zo rustig mogelijk zaken verder te gaan belichten.

Ik wil graag bij mijzelf beginnen.

Ik heb mij altijd leeftijdloos gevoeld terwijl mijn lichaam jaren kende. Al heel jong schreef ik hoe de geest vrij is van leeftijd terwijl je het leven leeft hier op aarde. Er worden je jaren aangemeten. Vorige week ben ik 65 geworden.

Je bewustzijn verruimt, maar je kwam niet zonder bewustzijn.

Ik vergat altijd mijn leeftijd te noemen. Het was niet in mij om me aan een leeftijd te koppelen. En misschien zit er ook wel een diepere wijsheid achter te werken. Want waarom zou de leeftijd belangrijker zijn dan wie je in wezen bent? Alles wat in jou uitgerijpt is in bewustzijn, dáár ben je uit opgebouwd.

Je bent betekenisvol in de oefenschool die je in het leven zelf doorloopt om je bewustzijn te verruimen, en in interactieprocessen met anderen lerend te zijn over wat hun leven jou brengt en dat wat jouw leven ten dienste van anderen kan betekenen. In dat gemeenschappelijk proces staande is iedere ontmoeting belangwekkend. En wanneer je bewust met zulke ontmoetingen om gaat lever je een grote bijdrage aan verruiming van het bewustzijn.

Er is veel in mensen dat hen woedend kan maken, gefrustreerd. Zo lijken de vele ouderen soms de optelsom van frustratie geworden te zijn. Ook het maatschappelijk gegeven dat veel mensen tegenslagen hebben gehad die ze niet te boven zijn gekomen. Ik heb al jong een stukje poëzie geschreven om mijzelf te wapenen tegen frustratie, verbittering, wrok, en wat bij een aantal mensen door kan groeien naar haat en venijnigheid.

Ik zal af en toe in mijn spreken vandaag kleine stukjes poëzie inbedden voor een rustmoment en voor reflectie. Dit is er een:

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.

Het is een keuzemoment.

Mensen die extra sensitief zijn worden doorgaans extra geraakt als zaken niet makkelijk verlopen en te weinig wederzijds respect wordt uitgebeeld. Dan dien je krachtig in jezelf op te staan om je ervan te weerhouden liefdeloos terug te reageren naar een ander, of naar een maatschappelijke situatie die jou kan kwellen.

Het lijkt er op dat zo'n keuzemoment bij velen steeds sterker opgeroepen wordt als ze ouder worden, omdat de optelsom van frustraties niet meer te keren is. Je dient jezelf dan vanuit onafhankelijke geestkracht toe te spreken om niet een gefrustreerde oudere te worden. Want er is veel aan te merken op wat er in de maatschappij geschiedt, of bij jongeren, of wereldwijd. Het zij zo. Maar jij dient je er toe te verhouden. Er zijn vele ingangen daartoe.

Eén daarvan is of je in liefde kunt blijven staan naar dat wat jou niet liefheeft.

Eén van de beproevingen van de levensschool op aarde is dat je leert houden van hen die niet van jou houden. Het is niet moeilijk om te zeggen "ik hou van jou" naar mensen die jou zien zitten. Maar de echte opleiding is van een ander te houden die jou eigenlijk niet ziet zitten. Hoe ruim ben je dan nog van hart? Hoe doorleefd is liefde wanneer jouw liefde verguisd wordt?

Een ander gebeuren is dat tijdens het leven ogenschijnlijk de vergankelijkheid getoond wordt van verbindingen die er waren, maar er op dat moment niet meer zijn. Je hart is ruimer dan waar jij kan huizen te midden van hen die je liefhebt. Bij het ouder worden: de reisafstanden worden groter, er zijn steeds meer dierbare mensen weggevallen door het leven zelf of door sterven. Maar, je hart heeft door het leven heen gehouden van mensen die niet of heel moeilijk bereikbaar zijn. Dat kan ook naar eigen kinderen zo zijn, omdat die in het buitenland wonen of een overvol bestaan hebben waarvan jij de sluitpost geworden bent.

Meestal is het zo: als je weet dat mensen van je houden dan is dat onvoorwaardelijk. Daar hoeft je niet als eerste bij te zijn want die blijven wel van je houden, die liefde heb je al gewonnen. En dan kan het zijn dat je op een gegeven moment 's nachts in je bed ligt en je wat verloren voelt te midden van al die liefdevolle gevoelens naar mensen die

je al lang niet mee dagelijks ontmoet. Die je misschien wel in geen tientallen jaren meer gesproken hebt.

Daar gaat het volgende gedicht over.

Ontheemd

*In de stilte van deze nacht
waar ik gedachteloos verkeer
zonder beelden
rijgen de verwerkingsgebieden aaneen.*

*In dit land van stilte
waar ik niet slaap, noch wakker ben
hangt de tijd om mij heen
en verwordt tot niets.*

*Slechts in de vroege ochtend
komen de eerste woorden.
Mijn liefde beweegt zich op plaatsen
waar mijn ik niet kan huizen.*

Ik voel mij ontheemd.

Het thema 'ontheemdheid' leeft bij vele ouderen. Hun liefdespotentieel wordt niet meer opgevraagd. Hun betrokkenheid wordt ogenschijnlijk niet meer gewenst. Hun verbindingsdrang voelt als "Ik wil dat risicovolle gebied niet meer betreden". En dan zie je in verzorgingstehuizen ouderen op zichzelf, in plaats van met elkander. ik heb op veel jongere leeftijd al geschreven dat de ontheemdheid, die heel veel voorkomt, bespreekbaar dient te worden. Want daarin ontmoet je weer de gezamenlijkheid. Het is niet een individueel thema, het is een gemeenschappelijk thema, want bij het ouder worden neem je afscheid van steeds meer en meer. Die ontheemdheid vraagt om een persoonlijke verzorging naar jezelf toe om steeds dieper thuis te komen in wie jij zelf waarachtig bent. Daardoor wordt het alleen zijn niet meer ervaren als last, maar als genade tot diep zelf-verkennen.

Veel ouderen wonen op zichzelf en kennen vooral de eenzaamheid, omdat het diep zoeken naar het eigen zielsleven te weinig geschiedt uit hang naar verstaan worden in de buitenwereld. Hoe dieper je in verstaanheid tot jezelf leeft, hoe makkelijker je alleen zijn draagt.

Ik heb lange periodes van mijn leven alleen gewoond. Ik zal een gedichtje voorlezen dat iets beschrijft van de vorm van alleen zijn die ook genadevol is.

Alleen geworden

*Alleen geworden in dit huis
spreek ik mijzelf toe
Bemoedigend, ondersteunend, troostend.*

*Ik ben geworden mijn eigen heler,
mijn eigen opvang, mijn eigen minnaar.
Niets is mij meer vreemd in dit zijn alleen.*

*Daar waar de muren geen oren hebben
ben ik mijn eigen gehoor geworden.
Iedere ruimte kent mijn eigen aanwezigheid.
De stilte kan ik verduren.*

In het jachtige bestaan dat velen in de westerse maatschappij leiden heeft het ouder worden van een steeds groter wordend deel van de bevolking een wezenlijke betekenis. Wanneer die ouderen zielswaardig durven te leven in verbondenheid met zichzelf en anderen, wanneer zij in staat gaan worden zichzelf in alle diepte te beluisteren en doorleefd te worden van dat wat het leven hen gebracht heeft, dan kunnen zij een bezielende aanwezigheid zijn voor anderen die nog volop in het leven staan en vaak meer moeten doen dan wat ze verdragen en meer moeten opnemen dan wat ze kunnen verteren en kunnen doorleven.

Deze ouderen zijn ook in staat om rustig bemiddelend naar kinderen en jongeren te zijn daar waar vele ouders niet meer in staat zijn door hun jachtig leven kinderen volledig in bewustzijn te ontmoeten. Want de maatschappij draait overuren. De gewildheid om uiterlijk mee te doen en er bij te horen wordt steeds sterker en steeds jonger ervaren. Veel jongeren en volwassenen zijn over-stressed. Hun elastiek raakt uitgerekt en burn-out neemt toe, evenals vergeetachtigheid in alle leeftijden. Het is van groot belang dat thema's als dit voortdurend van aandacht worden voorzien.

Ik had deze week een gesprek met twee van mijn kleindochters, van 13 en inmiddels 15. Mijn kleindochter van 13 heeft ruim het woord kunnen nemen over wat zij beleeft. Het is een heel sensitief meisje met een natuurlijke verbinding met allen. Zij kan niet uitsluiten, ze houdt van de hele klas, maar zo zit de klas niet in elkaar. De klas bestaat uit groepjes. Eén van de meisjes is gewend om kinderen die ze niet mag te zeggen dat ze niet deugen en dat ze geschikt zijn om zelfmoord te plegen. Pittig! Heel belangrijk dat mijn kleindochter durft te praten over wat het haar doet als dat meisje zegt: "Jij bent echt een geschikt type om nu maar zelfmoord te gaan plegen". Nu is mijn kleindochter behoorlijk evenwichtig en vertelt heel open hoe dat meisje kinderen uitkiest in de klas die labiel zijn en in een labiel gezin leven. Wat lopen deze kinderen een risico! Als er dan niet een oma is, of een ouder die daarnaar weet te luisteren....

Ik geef dit voorbeeld om jullie rol zichtbaar te maken. Jullie kunnen belangrijk zijn door te luisteren naar jongeren en volwassenen die de stressvolheid van de overdruk niet meer aankunnen.

Mijn andere kleindochter, 15 jaar, heeft onlangs een werkstuk gemaakt over het thema 'Geluk'. Over hoe geveinsd geluk is in onze maatschappij. Want je behoort gelukkig te zijn op alle leeftijden en dan doe je het fantastisch. Het leven gaat niet over geluk. Geluk is een tussentijdse ervaring waar je blij mee mag zijn, maar je dient alles te eren. En dat in de woorden van een 15-jarige: ik geeft haar een tien!

Er zijn veel oudere mensen die nog denken dat geluk iedere dag weer beleefd dient te worden. Daardoor zijn ze totaal niet opgewassen tegen wat de herfst, de winter en wat

de lente van de ouderdom vraagt. Ouderdom als levenservaring is buitengewoon geschikt om mensen van alle leeftijden te ondersteunen in het besef dat het echt niet alleen om geluk gaat.

Ik wil een volgend onderwerp inleiden met poëzie van mezelf: 'Ik zal mijzelf dragen' (nummer 94 uit de bundel 'Eenzaamheid als loutering').

Opgeleid worden in onze leerschool van het leven om ouderdom als een gift van het leven te mogen leren kennen en niet als een genade die een ieder toevalt, gebeurt in een hogere klas van die leerschool. Daarin nemen de oefeningen toe om te leren dat meesterschap te kunnen uitoefenen... Als we ouderdom alleen maar bezien als verzwakkend, moeilijk, oninteressant en maatschappelijk niet van waarde, dan geven we onszelf niet het compliment dat we in de leerschool van ervaren in een hogere klas geplaatst zijn.

Daarover gaat dit gedicht.

Ik zal mijzelf dragen

*Ik zal mijzelf dragen
in de eenzame dagen
waar niemand wezenlijk mij kan zien.*

*Ik zal bij mij zijn
in de uren van pijn
behoedend
dat mijn hart niet zal breken.*

*Daar waar nimmer
mijn huid geraakt wordt
zal ik beminnen
mijn lichaam
de tempel van mijn ziel.*

*Geen streling
zal een grotere zachtheid kennen
dan de liefdevolle warmte
van mijn eigen hand.*

*Geen ogen
zullen mij dieper ontmoeten
dan mijn eigen ogen
die Al-ziend in mildheid
mijn geest in openheid verkennen.*

*Ik zal zijn
waar water en vuur samenkomen
en aarde en lucht zich verbinden.*

Vele ouderen hebben onaangeraakte huid en raken zichzelf niet langer aan. Er is geen streling van een zachte hand over de arm, het borstgebied, het bekken, de benen, de rug. Sterker nog, velen verafschuwen fysieke kwalen en hun onvermogens en schelden zichzelf de huid vol. Hoe beminnelijk kun je zijn als mens tot jezelf? Hoe dicht leer je bij je eigen huid en je eigen ongemakken te leven?

Ik heb zelf een borstamputatie ondergaan, inmiddels haast vier jaar geleden. Ik merkte hoe vreemd mensen, die ook een borstamputatie hebben ondergaan, het vinden dat je dagelijks dat gebied streelt en aanraakt, bemoedigt, troost, beluistert. Dat je de geschiedenis van de geamputeerde borst aanvaardt.

Hoe gaan mensen met zichzelf om bij rugklachten en andere fysieke ongemakken? Wie heeft er geen? We worden steeds minder vlot en leuk, sprankelend en elastisch. Hoe ga je om met die beperkingen? Hoe heb je ze lief? Hoe heb je leren luisteren naar de bron van de beperking en wat het je gebracht heeft? Waarom vraag je aan anderen jou te genezen, zo goed als het zou kunnen, zonder zelf inzet daartoe te tonen? Dien je niet altijd meer te doen dan dat wat de arts je voorschrijft? Hoe diep durf je je lichaam te heiligen, ook al wordt het een beperkte ruimte.

Hoe laat je je ziel zo groots uitgroeien dat die als het ware door je lichaam gaat uitstralen en je lichamelijke haast overneemt?

Je kunt dit soms ontmoeten aan een sterfbed, waar je bij iemand bent waar de hele ruimte gevuld is van die persoon die zielsecht is, waar de verijling en de verfijning die zich in dit menselijk leven voltrokken heeft uitwasemt door het lichaam heen. Je nadert de ziel in plaats van de mens.

Maar onze ziel leeft in ons lichaam. Dat lichaam blijft een tempel tot het allerlaatste moment. Dat vraagt genadevolle omgang in alle aspecten in plaats van afwijzing. Het lichaam dat een tempel is dient tijdens het sterven en daarna bij het afleggen eerbiedig benaderd te worden in plaats van snel naar elders vervoerd te worden.

We hebben iets te leren met elkander. Hier in het westen heeft is het in het leven lang gegaan over het uiterlijk, de kundigheden en de prestatiedrang. Het formaat daarvan neemt af bij het ouder worden. Ga er maar aanstaan!

Mijn ervaring is dat vragen over euthanasie eerst worden opgeworpen door hen die altijd overzicht hadden en het zo willen houden, altijd te touwtjes in handen hebben, zelfs tot bij de laatste ademteug. Personen die liever geven dan durven te ontvangen voor een kwetsbaar lichaam dat aan aftakeling bloot staat. De gevers kunnen ontvangers worden. Wie wil dat?

Bij het klimmen der jaren worden we dus op veel gebieden uitgenodigd een terrein te betreden dat ons nog onbekend was. Hoe durven we de vergankelijkheid te ontmoeten, niet op het allerlaatst, maar ruim van te voren?

Afgelopen zomer zijn twee dierbare mensen overleden die beiden tot twee-drie dagen voor hun sterven niet toe wilden geven dat ze zouden gaan sterven. Tegen één van hen zei ik: "Meis, het is echt tijd. Roep je dochters. Hou op om flink te zijn voor je dochters, want zij kunnen je niet gelijkwaardig ontmoeten als jij maar flink bent en maar blijft hopen op een wondergenezing. Je dient je voor te bereiden op beide mogelijkheden." De andere vrouw, ook een geestelijk heel open vrouw, hoopte desondanks ook op de kundigheid van de artsen om het leven langer te rekken en deed niet aan voorbereiding op sterven.

Toen ze het eenmaal wisten (dat is het mooie van deze vrouwen die spiritueel open zijn) konden ze het ook nog razendsnel bijbenen. Maar het zou rustiger hebben gekund.

Aan ouder worden is ook de kunst van sterven verbonden, en je langzaamaan er naartoe durven te bewegen dat sterven eens aan de deur klopt, misschien wel eerder dan gehoopt.

Daarbij gaat het niet alleen over sterven, het gaat ook over het thema 'verdriet'. In veel ouder wordende mensen reizen verdrietigheden mee: was het maar anders gelopen, had ik mijn jonge jaren maar opleidingen kunnen volgen, had ik maar geleerd om vanuit mezelf te spreken.....

In het boek over de Naamsoefening is aangegeven hoe belangrijk het woord 'ik' is én om het 'ik' te bezielen. Zoals je lichaam de tempel is van je ziel, zo is het 'ik' het vervoermiddel van je ziel, als je dit op een zuiver niveau weet te benutten. En dan te beseffen dat ouderen het woord 'ik' niet eens mochten uitspreken. In het boek over de Naamsoefening staat een apart hoofdstuk over het 'ik' bij ouderen. Dit gaat over alle verdrietigheden en de kunst om te leren omgaan met verdriet.

Ik heb in mijn leven ook heel veel verdriet gehad, zo sterk dat het soms dagenlang onafgebroken door me heen gutste. Ik heb ook de kwaliteit van verdriet leren ontmoeten: wie verdriet durft te leven wordt heel transparant in verdriet. Het geeft een enorme verijling en verruiming van geestkracht als je voor jezelf geen drempels opwerpt om het verdriet te durven ervaren. Ik heb daarbij ook sterk gebeden om hulp. Daarover gaat het volgende gedicht (nummer 122 uit 'Eenzaamheid als loutering').

Levend verdriet

*O God
geef mij de genade van levend verdriet.*

*Beter kolkend in de pijn
in alle vezels van mijn menselijk zijn
ten onder te gaan
dan uitgedroogd
de bodemloze leegte te kennen
waar het hart is afgemat
de herinneringen verdroogd
en ik de liefde
heb trachten te vergeten.*

Vertaald naar ouder worden: de verdrietigheden die in mensen nog leven hebben de kans om nog tijdens het leven – zo'n mooi oud woord – uitgeschreid te worden, zodat het verdriet onthecht kan worden en je bevrijd wordt van die oude pijn. Een proces waarin je zonder weerwoord, zonder verdediging, zonder verzet naar het leven het verdriet aanneemt en het je van binnenuit schoon laat spoelen. Daardoor weet de oorspronkelijke onschuld in jou, die zich genageld heeft geweten door het leven, zich bevrijd door de verlossing van de doorstromende tranen. Je ondergaat daardoor als het

ware een reinigingsbad in je fysieke lichaam, dat de geest schoont voor zijn uiteindelijke verlossing.

Het is dus van wezenlijk belang de genade van verdriet toe te laten zodat we tijdens de laatste fase van het leven de kans krijgen alle belastingen zo goed mogelijk te onthechten, om uiteindelijk te overlijden en versneld in een lichtgestalte op te kunnen staan, zonder belasting.

De verstrakking rondom verdriet maakt dat kwalen toenemen, dat het denken overmatig belast wordt, dat spieren verstrammen. Toegeven aan het verdriet verschoont en dat maakt dat je weer verfrist wordt en bemoedigd om door te gaan.

Middagprogramma

Persoonlijke getuigenissen over Bezield Ouder Worden (vervolg)

Maddy de Bruin: Eindelijk mijn eigen leven leiden, opdat ik zelf mijzelf bovenal leef.

Dat mag ik uitspreken als zestigjarige en dat is voor mij een verrassing: hoeveel er nog mogelijk is in het leven!

Ik ging al eerder naar bijeenkomsten van De Vrije Mare. Op een gegeven moment zei iemand tegen mij (ik was toen 58 jaar): "Bezield Ouder Worden, dat is wat voor jou". En toen dacht ik: wat voor mij? Volgens mij moet ik daar nog heel lang op wachten. Maar ik ben de aankondiging gaan lezen. Die ging over 'verlegenheid'. Ik dacht: verlegenheid past bij mij; ik ben 58 jaar en nog steeds vreselijk verlegen. Ik heb daar wel wat om te leren.

Deze twee regels van de inspiratie van Marieke spraken mij met name aan.

***Verlegenheid in relatie tot het aangeven van wat men aanvaart, menigmaal dagelijks, weerhoudt mensen om zich voluit uit te spreken.
Velen voelen zich aangezet tot inhouding van wat er dagelijks in hen omgaat om anderen niet onnodig te belasten.***

Hier herkende ik mij in. Ik dacht: ja, ik zou wel wat willen zeggen, maar anderen zijn misschien te snel. Of: ik begrijp de snelle communicatie niet en dan laat ik mijn beurt voorbij gaan.

Ik ben naar die bijeenkomst van Bezield Ouder Worden over 'verlegenheid' gegaan. Ik vond het heel prettig dat ik dat had gedaan. Ik kwam in een nieuwe ruimte. De ruimte van het ouder mogen worden. Ineens beseftte ik het leven dat achter mij lag; dat ik een heel leven geleefd had. Ik vond het fijn om verhalen en levenservaringen met elkaar uit

te wisselen. Ik heb ook wel eens gedacht: als we dit veel meer met elkaar zouden doen dan zouden misschien de wachtlijsten niet zo lang zijn.

Ik keek met een soort oordeel naar verlegenheid. Een andere tekst die werd uitgesproken raakte mij:

In de onstoffelijke wereld wordt verlegenheid gezien als een eigenschap die voortkomt uit fijnzinnig ervaren, waarin mensen meer voelen, aanvoelen, ook meer beleven in detail dan doorsnee en verlegenheid een spectrum van belevingen geeft, dat rijk ingekleurd is, ook in pasteltinten. Dat scheidt de mogelijkheid om heel genuanceerd te spreken, te handelen en te bewegen.

Daar herkende ik mij in. Ik herkende mij als pleegmoeder en hoe ik met mijn kinderen, die bij ons kwamen wonen, om wilde gaan. En als pastor, die mensen met een trauma heeft begeleid. Ik vond het altijd erg om mensen in een hokje te plaatsen, in een kader, er alleen maar naar te kijken alsof je niet méér bent.

Ook heel prettig vond ik het dat ik ook aangereikt kreeg dat bij ***het ouder worden vaak het ingetogen gebaar veelzeggender is dan zaken in uitdrukking brengen met veel poeha.***

Daar voelde ik mij door aangesproken. Ik dacht: het hoeft niet meer. Aan die poeha heb ik ook wel gedaan, hoor. Dan dacht ik: ik ga gewoon ergens veel over lezen, studeren en dan durf ik wel wat te zeggen. Maar dat hoeft niet meer.

De kunst van het ingetogen gebaar: een heel licht betrokken aanraking, of iemand in de ogen kijken of instemmend knikken, of een houding waarin je laat zien, dat je echt luistert.

En ook werd aangereikt dat verlegenheid een ***schoonheid heeft: de aarzeling die intreedt, voordat iemand verder spreekt. Ook een getuigenis aflegt, zorgvuldige omgang met zichzelf wenst in communicatie met de ander.***

En nu besef ik dat het niet meer de bedoeling is om minder verlegen te worden. Ik hoop veel meer verlegen te worden!

Het jaar daarna ben ik weer naar Beziel Ouder Worden gegaan. Toen was het thema: ***Herstel van afgesloten gedragingen.***

Ik vroeg mij af: wat heb ik bij mijzelf afgesloten? Ik had afscheid genomen van mijn werk en zou thuis beginnen met een eigen bedrijf. Ik had rust nodig en moest erg bijkomen van jaren werken. Ik miste iets van mijzelf. Ik was iets kwijt, iets persoonlijks, maar ik wist gewoon niet wat.

Toen las ik de inspiratie bij de uitnodiging. Ik lees daaruit voor wat bij mij resoneerde.

De hartelijkheid die 'in gedrang' komt.

Ik heb die uitdrukking opgezocht in een woordenboek en op internet: een gevolg van drukte, verdrukking. Er is iets in verdrukking gekomen.

En dan is er nog een tekst:

Zo wees uzelf en ontdoe u van belasting telkens weer, opdat uw geweten in reinheid overeind blijft, gewetensvol betrokken.

Toen ben ik gaan nadenken over al die jaren werken. Mij aanpassen. Je past je toch in zekere zin aan? Ik heb gedacht: ik heb mij te veel aangepast. Ik heb er behoefte aan dat ik gewetensvol betrokken word, elke keer weer opnieuw.

Tijdens die inspirerende dagen kwamen er nog twee mooie woorden (ik houd van woorden): **uitlijnen en opschonen.**

Bij 'uitlijnen' drong het tot me door hoe belangrijk het is dat het mij gaat gebeuren.

En er was ook een tekst:

We dienen steeds meer uitgelijnd te worden in niet te doen waartoe we niet opgeroepen worden, om energie te behouden, waartoe we wel opgeroepen worden.

Ik ben gaan beseffen dat ik soms dingen te klakkeloos heb gedaan. De ander vraagt het aan mij, natuurlijk binnen een bepaalde maat, en ik doe het.

Met het ouder worden voelde ik dat dit niet meer hoefde, dat dit niet meer de bedoeling is. Dat ik zelf aanwezig mag zijn bij de dingen die ik doe. Een ander soort dienstbaarheid, waarbij ik zelf betrokken mag zijn.

In het dagelijks leven heb ik daarom gekozen voor een grote uitlijning en een kleine uitlijning. Dat is mij ook ingegeven. Ik heb veel steun aan het boek van Marieke de Vrij 'Dementie anders belicht. Adviezen voor bewust verwerken' op blz. 87. Daar staat veel in.

Ik heb veel verhalen gehoord van kinderen en van oudere mensen. Ik heb zelf in mijn jeugd dingen meegemaakt die mij geraakt hebben. Ik kan ook wel eens met een pijnlijk hart wakker liggen. De angst voor dementie heb ik nog niet, hoewel mij dat ook kan gebeuren. Maar ik had wel angst voor verbittering. Die maakte ik mee in mijn familie. Een tante waar ik veel van hield. Ze was mijn lievelingstante. Ik kende haar toen ze jong was en ik zag haar op oudere leeftijd. En toen konden we elkaar niet meer bereiken. Dat heeft mij zo'n pijn gedaan.

In de jaren dat ik werkte met pleegkinderen en de mensen die ik begeleidde, wat ik nu nog doe, hielp mij Mariekes gedicht 'Het is bitter'.

In moeilijke tijden heb ik de tekst ervan staan met een kaarsje erachter. Om mij te helpen herinneren dat ik mijzelf in liefde bewaar. En dat ik hoop dat de mensen om mij heen in liefde bewaard worden.

Maar nu de grote en kleine uitlijning.

De grote uitlijning is dat ik één keer in de maand mijn leven doorneem met iemand die lichaamsgericht werkt. Ik breng dan bij haar de thema's in waarop ik extra reageer, waar lading op zit. We ruimen het op, stapje voor stapje. Het is net memorykaartjes van mijn levensverhaal omleggen.

De kleine uitlijning doe ik thuis, s 'avonds voordat ik ga slapen. Dan ga ik vijf minuten de dag terugnemen. Nadenken, het is niet nadenken, meer beelden oproepen. **Waar ben ik mee begaan? Waar beweegt mijn hart zich naar toe?**

Dan neem ik de dag door. Daarbij loop ik wel eens tegen dingen op waarvan ik denk: daar moet ik nog wat mee. En als ik dan de volgende ochtend in stilte opsta kan het

soms zo maar gebeuren dat ik iets aangereikt krijg. In stilte opstaan, niet meteen de krant pakken of mijn telefoon, is een heel grote oefening. Maar de dagen dat ik het doe, als ik kijk naar mijn kopje thee, mijn havermout en appel en zo rustig in de schemering van de keuken zit, is het een veel beter begin van de dag.

Het fijne van het uitlijnen is dat er dan ineens dingen tevoorschijn komen waarvan ik wist dat ze bij mij horen, maar dat ik ze kwijt ben geraakt. Dat is eigenlijk het overwegen in mijn hart.

Ik deed het eerder wel, maar in mijn drukke baan ging dat verloren. Er werd meer besproken, terwijl ik juist behoefte had aan rust. Maar de overweging in mijn hart kon ik niet aangeven.

Verleden weekend ontdekte ik ineens dat het er weer was. Het was op maandag dat ik dit ontdekte. De kinderen waren thuis geweest, ik had nog andere ontmoetingen gehad en ik moet dan altijd even bijkomen. Op maandagochtend ben ik met een kopje thee op de bank gaan zitten. Vogeltjes kijken, dat vind ik heel fijn, kijken naar zo'n pindaslinger. Ik kon alle dingen van het weekend zo door mij heen laten gaan. Ik dacht ook aan mijn zoon, die iets in de wereld wil zetten. Hij houdt van de natuur, maar is ook verdrietig. Ik probeerde hem te bereiken.

Terwijl ik alles zo overwoog (het is geen piekeren) dacht ik: nee, ik hoef het niet alleen te doen. Ik ben zijn moeder, maar hij heeft ook een broer. Dat is het fijne van het overwegen.

Tot slot een zin uit een inspiratie van Marieke die ik heel mooi vind. Ik heb heel veel moeten leren in het leven.

In feite blijf je een leerzaam wezen, tot de laatste teug. Wie weet zijn er nog wel hele leuke dingen te leren? Kan je nog eigenwijzer worden, als je het leven openhartiger durft te ontmoeten.

Ik vind het leren fijn en zeker fijn tijdens de bijeenkomsten van Bezield Ouder Worden. Heerlijk om in vrijheid en eerbied te leren communiceren. Ik vind dat het mooiste wat ik in mijn leven kan leren. En het woord tederheid duikt elke keer weer op. Tederheid, ja.

Marleen Oosterhof – van der Poel: Meebewegen met lichamelijk en psychisch ongemak geeft nieuwe kansen.

Voor u staat niet alleen een verzameling van botten, spieren, weefsels en zenuwen. Er is ook iets dat dit aangeklede geraamte aanstuurt. Dat iets dat noem ik de ziel. En die ziel wil ik graag meer plek geven nu ik ouder wordt.

Ik kwam in dit leven met talenten en beperkingen, zoals ieder van jullie. Ik werkte een groot deel van mijn leven met kinderen en jongeren met ontwikkelingsstoornissen. 'Stoornissen' heetten ze in de reguliere wetenschap. Ik leerde in mijn lange samenwerking met Marieke de Vrij beseffen dat elke beperking, elke stoornis een ontwikkelingskans kan zijn.

U kent vast wel wat voorbeelden: iemand die blind is ontwikkelt een fijnbesnaard gehoor, leert achter het gesprokene luisteren en ervaart vaak meer van de gevoelswereld van de spreker dan de spreker zich zelf bewust is. Een kwaliteit die omstanders van deze

mensen zelf ook meer en meer ontwikkelen in hun nabijheid. Iemand die verstandelijke beperkt is heeft een kans om heel fijngevoelig te worden. Hij of zij leert het leven waarnemen voorbij alle menselijke bedenksels en ontwikkelt zo talenten die voor ons allen een enorme verrijking zijn. En als ouders en verzorgers deze bijzondere gevoelseigenschappen herkennen, ontwikkelen ze die zelf ook in de loop der tijd. Dus .. beperkingen kunnen voor beide partijen een ontwikkelingskans zijn.

Als we ouder worden krijgen we ook steeds meer lichamelijke of psychische beperkingen. Dat heeft een betekenis. Want nader beschouwd geven juist deze ongemakken onszelf de kans om met name onze geestelijke aspecten, de z.g. zijnsaspecten, dieper te verkennen.

Maar niet gesomberd: we kunnen de ernst van onze huidige of aanstaande ongemakken verminderen door 'mee te bewegen'; dat wil zeggen: probeer niet je oude manier van leven vol te houden maar aan te passen aan wat mogelijk is in het hier en nu.

Ik koos voor deze titel voor mijn lezing, omdat ik dagelijks merk hoeveel vruchten deze benadering afwerpt voor mijn partner die al bijna vijf jaar de diagnose 'beginnende dementie' heeft en heel veel verbeterd is sinds de diagnose. Maar daarover zo dadelijk meer. Hij verstaat de kunst van 'meebewegen wat kan in het hier en nu'. En ik leer door hem weer mee te bewegen.

Ik heb wat inspirerende uitspraken van Marieke voor u opgezocht in het archief.

(18 maart 2014)

Ziekte dient nimmer afgewezen te worden. Ziekte is een kunstig, wonderschoon systeem dat tijdig aangeeft dat iets in het gedrang is rondom de eigen zielsbeleving. Leer dus naar de fluisterzachte signalen in aanvang te luisteren en niet te wachten tot de pijnklachten of het gevoel van onbehagen zo groot zijn dat je het niet meer kan pareren. Bevoel wat door het ongemak meegedeeld wenst te worden.

Ziekte is dus niet bedoeld om ons te pijnigen of ons leven bijzonder onaangenaam te maken. Het is een hulpmiddel om ruimer te zien. Ziekte steunt ons om zielswaardig te zijn.

Heel bemoedigend.

De volgende tekstfragmenten zijn nog bemoedigender.

Oudere mensen belasten zich veelal nog teveel met dat wat ze gewoontegetrouw in eerdere levensjaren nog redelijk moeiteloos konden en nu niet meer als zodanig. Ze houden de maat der dingen nog aan zoals voorheen. Dit zorgt voor veel lichamelijk ongemak.

Velen hebben meer gegeven dan wat vanuit rust in henzelf kon ontstaan. Dat heeft veel van hen gevraagd. Sterker nog: het op een dergelijke wijze volhouden doet je psychisch en fysiek geen goed.

Rustinbreng vooraf voordat doen ontstaat, is wat bij het ouder worden buitengewoon aan de orde is.

Je mag niet meer onnadenkend daarmee zijn, want wanneer je te weinig rust inbedt voordat je doet, ben je sneller achter je adem en voel je je fysiek minder toereikend. Je hoeft niet te stoppen met 'doen'; je manier van doen moet echter wel wezenlijk veranderen wil je gezond blijven en daar ben je alleen zelf verantwoordelijk voor.

'Rust- inbrengend-doen' is wat centraal staat binnen de ontwikkeling die nu geschiedt. Het vraagt een aanhoudende aandacht om je daar naar toe te brengen, omdat je, als je jonger bent, van nature gewend bent meer te geven dan wat vanuit rust kan ontstaan.

Het lichaam slaat energetisch op wat belastend is en nog niet verwerkt.

Het lichaam heeft zijn eigen wijsheid en wil zich van psychische en emotionele belastingen ontdoen, zeker in de herfst en wintertijd van het leven als het lichaam en de geest overvol zijn geraakt en de verijling van het lichaam zijn intrede doet. Bij voldoende rust komen er vanzelf gevoelens en herinneringen naar boven die aandacht vragen: Wat heeft je teleurgesteld? Wat heeft je verbijsterd? Waar blijf je alsmaar aan denken, enz.? Sta er bij stil en geef het alsnog een betekenis in je leven. Daarmee verwerk je het en kun je het loslaten.

Maar als er onvoldoende rust is zorgt de ziel er wel voor dat er aandacht komt voor dat wat belangrijk is. Eerst met fluisteringen door b.v. motorisch ongemak waardoor je wat meer aan huis bent gekluisterd en tijd hebt voor inkeer.

Zo kan **dementie** een uitnodiging zijn om op te houden met flinkheidsgedrag of je alsmaar overvol maken met nieuwe indrukken of maar doorgaan en doorgaan met je patroontjes van controle en perfectie. Omdat de mentale censuur wegvalt krijg je de kans om aandacht te besteden aan wat boven komt. Het korte termijn geheugen neemt af ten gunste van wat nog aandacht vraagt van langer geleden. Het mentale brein domineert niet langer, ten gunste van de verfijning van het emotionele brein.

Zo beschouwd is dementie voor je zielsproces een cadeautje.

Het interessante is dat je door mee te bewegen het dementieproces veel milder kan laten verlopen (of misschien wel kan stoppen)

In april van dit jaar is over dit onderwerp bij Uitgeverij De Vrije Mare het boek uitgekomen: *Dementie anders belicht, hoe (uitbreiding van) dementie te voorkomen?*. De kern van het voorkómen van uitbreiding van dementie is: het hoofd vaker op een dag leegmaken, zodat alle nieuwe ervaringen van de dag ook op de dag zelf verwerkt kunnen worden. De nacht hoeft daar vervolgens niet voor gebruikt te worden, zoals normaal het geval is. In de nacht kunnen dan andere zaken van langer geleden naar boven komen. De ochtend start langzaam. Je staat pas op als je uit jezelf wakker wordt. De avond wordt besteed aan mijmeren, meditatie en rust. Geen televisiebeelden, geen diepe gesprekken. Ik kan hier niet alles aanhalen, maar de kern is jullie misschien wel duidelijk. Het hoofd vaker op een dag leeg maken maakt ruimte voor dat wat uit het verleden nog aandacht nodig heeft. En eenmaal van voldoende aandacht voorzien, treedt er herstel op van de focus in het hier en nu. Het korte termijn geheugen herstelt.

Dit alles staat haaks op de adviezen van onze breinprofessor en wat men nu regulier bij beginnende dementie adviseert: zo lang mogelijk je brein blijven trainen, structuur, tijds opstaan, voorgeschreven regelmaat, enz. Het gaat er in deze visie juist om niet te plannen, maar ruimte te geven aan dat wat zich voordoet. Niet trainen, maar leegte.

Reden: Het brein was te vol geraakt. Het wil zich ontlasten.

Voor velen van ons zou dit overigens heilzaam zijn en na verloop van tijd weer voor meer vitaliteit zorgen. Bij mijn man zie je dat het emotionele brein nu verfijnd is (ik heb een heel gevoelsmatige man gekregen). Het korte termijn geheugen is beter dan toen de diagnose werd gesteld. Maar als de dag weer eens te vol is, of er teveel prikkels zijn, zie je dat dit direct zijn consequenties heeft. Dus het blijft een aandachtspunt en een wankel evenwicht.

Het is heel bemoedigend dat er iets aan dementie te doen is. Ook mensen die bang zijn dement te worden kunnen veel aan de adviezen hebben. Het vraagt dagelijks meebewegen en je bepalen tot het hier en nu.

In het algemeen wordt veel ongemak voorkomen of milder door een aantal aspecten te herwaarderden, zoals:

Mijmeren. Veel mijmeren maakt het hoofd rustig. Dus: lange tijd alleen maar wat kijken, laten komen wat in je hoofd opkomt en nergens echt over doordenken.

Staren (Marieke gaf laatst een schitterende definitie, die ik u niet wil onthouden): wie staart is a.h.w. zijn geest aan het leeghalen van bedenkzels. Hierdoor kan er een beeldencreatie ontstaan, kunnen gevoelssensaties duidelijker worden en wordt ruimte aangeboden opdat zaken a.h.w. uit het onderbewustzijn kunnen opspringen om er contact mee te maken. Staren in het vuur, turen naar de toppen van bomen.

Vertraagd lopen: Vertraagd lopen, dat bij ouderen veel voorkomt, heeft als doel het laten beklijven wat er geestelijk in hen geschiedt. Dus het lopen is niet zonder reden vertraagd.

Je blijft beter in balans door deze simpele rustgevers die wijze ouderen uit vele niet-westerse volkeren van nature leven.

Tot slot:

Er is een ontwikkelingspoort over **veranderingsbereidwilligheid**.

We worden als mens uitgenodigd om tot onze laatste snik geestelijk te groeien en te blijven veranderen. We zijn evolutiedragers.

Lichamelijk en psychisch ongemak helpen ons te veranderen, helpen ons innerlijk te groeien en openen onverwachte aspecten in onszelf. Tijdig meebewegen maakt veel verdergaand ongemak overbodig.

Ik wens u dit allen toe.

Marieke reageert op het voorgaande:

Zo dadelijk laat ik jullie opnieuw luisteren naar een lied dat Jan Linssen geschreven heeft op basis van poëzie van mij (CD 'Alles..... en volkomen niets).

Ik lees eerst de tekst voor.

Laten we zijn

Laten we zijn wie wij geworden zijn

Het verleden laten rusten, het heeft ons tot hier gebracht
en daarmee haar dienst bewezen.

Laten we zijn wie wij geworden zijn.

Ook al was de reis lang en vermoeiend,
ook al was de reis spannend en heel basaal.
Waarom zouden wij haar spreken?
Ons staat slechts het nu ter beschikking.
En daarom
Laten wij zijn wie wij geworden zijn.

Veel mensen blijven maar vasthaken aan het verleden, alsof vandaag geen leven en vernieuwing heeft. Sommigen blijven heel lang hangen in "Ja, maar....", "Als het toen anders gelopen was....", de gemiste kansen, de verlangens die nog niet gestild zijn. Maar in het heden staand werk je met vandaag. En vandaag vormt morgen. Dus: met het overdadig teruggrijpen naar het verleden als behang voor wie je vandaag bent, doe je jezelf vaak te kort. Als je durft te zijn met anderen in het 'vandaag', zonder miskenning en ook zonder negatieve hoogmoed omdat je je zo moet presenteren om er bij te horen..... als we zo een gezond klimaat scheppen met elkaar , waarin we gewoon onszelf zijn, dan is het heerlijk om met elkaar te verblijven. Daar gaat dit lied over.

Marieke beantwoordt vragen van deelnemers.

De ingediende vragen worden per thema gebundeld en aan Marieke voorgelegd.

Vragen over het thema 'Seizoenen van de ouderdom'

1. Het leven vliegt voorbij. Ik ben bijna 70 jaar. Paniek. Ik heb het gevoel dat mijn leven nog moet beginnen, dus ook mijn innerlijke gevoel daarover. Wanneer begint het? Kom ik bij dat gevoel?
2. De lente van de ouderdom hoeft niet te verdwijnen. Ik zit vaak in de lente en ik zit al heel lang in de lente. Dus: kun je ook gewoon in de lente blijven? Want in de lente gloort het volgende seizoen.....
3. Bij alle dingen die gezegd werden denk ik: "Waarom is het niet zoals bij de oude Indianen: een raad van ouderen die het domme korte termijn denken van de overheid corrigeert?"

Marieke:

Ik ga **vragen één en twee** in samenhang bespreken.

Het is zo mooi als iemand zegt: ik heb al zoveel lente in mij en die lente is bij het vloten der jaren nog helemaal niet gestopt. Dat is een wakkere geest, het sprankelt en er ontkiemt nog van alles. Het geeft aan: je bent soms zo oud als je geest wakker is. Maar er kan een periode komen dat de behoefte om zo wakker te zijn langzaam gaat vervagen. Daarom is het ook heel moeilijk om van iemand anders te zeggen of die in de lente, de zomer, de herfst of de winter van zijn leven zit. Er zijn jongeren, die zich gedragen alsof ze in de winter zitten. En er zijn 90-jarigen die nog steeds aan het ontkiemen zijn.

Wie tijdloos van geest is kan eigenlijk het hele spectrum van lente, zomer, herfst, winter in zichzelf herkennen. Iets dat ontkiemt verdient de zomertijd. En na de zomertijd verdient het het langzame verval van de herfst om daarna weer in de verstillings van de winter te komen. Wanneer iets in jou opbeuring heeft (de lente) dan verwacht het een uitgroei. Die uitgroei kan zoveel betekenis hebben gehad dat je vol-daan bent en vol-doening gekend hebt. Je bent klaar met doen. En dan treedt de stilte weer binnen, langzaam.

Het curieuze aan ons mensen is dat er meerdere onderwerpen in ons leven. We kunnen aangeraakt worden op een heel nieuw thema. Dan zijn we een nieuwkomer om weer iets tot ontwikkeling te brengen.

Sommigen van ons hebben allerlei deelgebieden in het leven aangewakkerd, en nu pas gaat de integratie van die deelgebieden plaats vinden, voor een overkoepelend overzicht. Er is dus een enorme variatie binnen de getijden in ons zelf. Als je dat voelt - dat was de eerste vraag: ik heb het gevoel dat nu mijn leven pas gaat beginnen - moet je daar heel serieus mee om gaan. Want er is een verlangen, en misschien al een beginnende oproep, dat er iets ontstaat dat al die jaargetijden nog wil meemaken: de lente, de zomer, de herfst, de winter. Er zijn mensen die pas op oudere leeftijd een relatie vinden die helemaal aansluit. Of dan pas, eindelijk, de gesprekston met de kinderen hebben die ze al op hun dertigste gehoopt hadden bemachtigd te hebben. Er zijn mensen die nu, pas op hun tachtigste, mild worden. Voordien juttten ze altijd iedereen op tot snel presteren; nu ze enige lichamelijke ongemakken hebben zien ze in dat het niet zo vrijblijvend is een ander op te jagen naar waar jij wilt zijn.

De kunst is je gewaar te zijn dat er een nieuwe lente kan komen, maar dat je ook nog in de zomer van de bloei zit van iets wat je ooit gecreëerd hebt, of dat je al in de herfst bent of al in de winterfase. Dat kan per onderwerp verschillend zijn. Wanneer we het hebben over het collectief van ouderen, zie je nu globaal meer herfst en winter. Maar er zijn altijd uitzonderingen: buitengewoon wakker bewustzijn kan ertoe leiden dat de lente zich nog regelmatig aandient.

Dan de **derde vraag**: *"Waarom is het niet zoals bij de oude Indianen: een raad van ouden die het domme korte termijn denken van de overheid corrigeert?"*

Een geweldige opmerking. Ik zou zeggen: creëer dat podium hier. Want hier zijn mensen, waaronder ik, die open zijn om te komen bij een gerichte uitnodiging.

In dit verband wil ik Nel Willekens uitnodigen om even naar voren te komen.

Zij is de initiatiefneemster van de Wakkere Grootmoeders. Nel heeft een grote staat van dienst. Zij heeft indertijd veel ondersteuning geboden bij het opzetten van instellingen voor het feminisme. Zij heeft de Dalai Lama er op gewezen dat in Tibet het eerste vrouwenklooster nu toch eindelijk gesticht diende te worden omdat alle nonnen nog thuis woonden en geen eigen klooster hadden. Ik heb bij haar op La Gomera veel leiderschapstrainingen voor vrouwen gegeven. Geboren in 1943 is zij nog steeds heel wakker, zit weer opnieuw in een nieuwe lente. Ik vraag je om iets over dat initiatief (de Wakkere Grootmoeders) te zeggen omdat je de behoefte hebt om meer mensen daarin te betrekken. Zo kun je zien hoe de 'lente' werkt

Nel Willekens

Ik ben misschien wel een inspirator. Altijd als ik me in verbinding voel met andere mensen en in verbinding met wat er is en wat er gebeurt in de wereld, en me daar onderdeel van voel, dan voel ik mijn bezieling het beste.

Ik ben lid van De Wakkere Grootmoeders, een groep vrouwen van 60-plus, die elkaar inspireert om wakker te blijven op een diep niveau. Maar vooral ook het doel heeft om de ervaring en wijsheid die wij in het leven hebben opgedaan over te dragen naar andere mensen. Ieder van ons heeft een eigen deskundigheid waarmee je je ervaring en wijsheid overdraagt. We bestaan nu een half jaar en we moeten eigenlijk een bus hebben om ons, Wakkere Grootmoeders door Nederland te rijden en op te treden met onze eigen deskundigheden. Mijn eigen ervaring en wijsheid zet ik op dit moment (want ik wissel heel mijn leven al op andere thema's), vooral in op het samen met anderen ontwikkelen van toekomstbewustzijn. Dus niet alleen: wat heb ik in het verleden meegemaakt en wie ben ik nu, maar hoe maak ik nu onderdeel uit van de toekomst. Er gebeurt zoveel, er is zoveel angst en mensen denken vaak: Oh, wat vreselijk, ik wil er niks van weten Al die energie is heel slecht voor de toekomst.

Workshops 'Hoe samenleven in de toekomst', dat is mijn eigen dingetje. Ik heb deze zomer een heel mooie Himalaya-reis gemaakt, met retraite en pelgrimage over ons toekomstbewustzijn dat voor ons allemaal aanwezig is en wakker gemaakt moet worden. Ik heb ook nog een boek geschreven 'Wat bezielt haar?'.

Als je interesse hebt in een van deze dingen, dan moet je me maar benaderen.

Vragen over het thema 'Onzekerheid'

Aansluitend op wat Nel Willekes naar voren bracht over (zelf)bewuste ouderen: er zijn nogal wat mensen onzeker, zelfs als ze ouder zijn. Deze vraagstelster begeleidt veel ouderen en merkt dat die nog steeds onzeker zijn of onzeker zijn geworden. Ze stelt de **eerste vraag**: *Wat maakt mensen eigenlijk onzeker?*

Marieke:

Dat is een kernvraag: wat maakt mensen onzeker? Zelfs wanneer je weet wat je wenst kan onzekerheid je nekken en kun je het niet goed gestalte geven. Ik ga er even dieper op afstemmen.

Allereerst: onzekerheid is vaak aangeleerd door anderen die betweterig, opleggend, steeds weer inbrengen hoe het zit of wat er moet. Bijvoorbeeld: je hebt een opvoeding gehad waarin de anderen vooral veelzeggend waren en jij luisterend diende te zijn. Je diende je steeds weer aan te passen, je werd snel gecorrigeerd. Daarvan kun je onzeker geworden zijn, omdat je niet de vrijheid, de ruimte hebt gehad om jezelf te ontdekken. Onzekerheid kan een leven lang meegaan, bijvoorbeeld als je een partner hebt die - hoewel niet door hem gewenst, maar toch - overheersend is. Of wanneer je werkzaamheden uitvoert waar anderen 'de baas' over zijn. Of wanneer je deelneemt aan organisaties, of vriendschapscontacten waar anderen zich altijd beter dan jij kunnen plaatsen, of kunnen formuleren. Dat versterkt steeds opnieuw dat onzekere gedrag.

Maar onzekerheid is wel op te lossen.

Mensen die gewend zijn meer naar anderen te luisteren dan het hen zelf goed doet, doen er verstandig aan om eerder, of als eerste, het woord te nemen. Niet nadien.

Als tweede: de aarzeling is niet zomaar geweken, maar je kunt de aarzeling bespreekbaar maken door te zeggen: "Ik wil iets zeggen omdat het voor mij belangrijk is. Willen jullie de moeite nemen om te luisteren". Dan krijg je een meer aandachtige houding van de ander, dan wanneer je je onzekerheid niet prijs geeft.

Onzekerheid is iets anders dan onbekwaamheid. Dus je moet het stempel 'onbekwaam' van jezelf afhaken. Onzekerheid gaat over: ik heb een aanlooptijd nodig om me uit te drukken en ik heb een stil gehoor nodig dat geduldig luistert en naluistert en probeert te verstaan. Als dat ontbreekt is het voor de onzekere mens, als dat al een leven lang meegegaan is, onmogelijk om die onzekerheid te doorbreken.

Maar, wat is heel geduldig? Schrijf je bevindingen op, druk op papier uit wat je wilt zeggen. Dan rollen een volgende keer dat je je spreekgraag voelt de woorden makkelijker uit je mond. Mensen die creatief van aard zijn kunnen wat ze willen uitdrukken in een beeld vangen. Ze kunnen dan beeldend gaan vertellen wat ze bedoelen te zeggen en uit te drukken.

Dus onzekerheid hoeft geen levenslange reis te zijn.

Onzekere mensen krijgen een antenne voor mensen die in de minderheid zijn. En omdat die minderheden jou oproepen om spreekbuis te zijn dien je je onzekerheid te gaan overwinnen.

Dat is ook zo mooi aan die sensitiviteit voor minderheden: omdat je je geraakt voelt voor anderen ben je versneld bewogen om te leren spreken. Als het alleen over jezelf zou gaan had je al veel eerder naar achteren willen bewegen.

Het is ook een compliment naar de onzekere mens toe dat die zich bewogen wil voelen om te spreken. Zich realiserend dat hij of zij er ook zelf mag zijn met zijn eigen verhaal en dat het niet alleen over anderen hoeft te gaan.

Zo kun je als bewoner van een verzorgingshuis, als je onzeker bent, voor je medebewoner opkomen die zichzelf niet ten gehore brengt. Als je dat tijdig doet zullen ook anderen het later voor jou doen.

De **tweede vraag** binnen dit thema:

Als ik met anderen spreek krijg ik zo vaak de ballast van hun leven te horen. Ik laat hen uitpraten en vraag daarna wat ze nog onthouden hebben van hun jongere jaren. Daarin hoor ik zo vaak de onzekerheid die ze toen hadden. Maar ik merk ook dat de onzekerheid nu nog steeds speelt.

Marieke:

We (Uitgeverij De Vrije Mare) hebben het boek over de Naamsoefening uitgebracht. Door deze Naamsoefening leer je, ik zou haast zeggen, het woord 'ik' consumeren. Je wordt jezelf door herhaaldelijk het woord 'ik' uit te spreken omdat je gaat oefenen het woord 'ik' uit te spreken zonder miskenning en zonder praaldrang, neutraal. En je voegt je naam daarachter. Je laat het woord 'ik' door je hele lichaam resoneren en uiteindelijk in het auraveld om je lichaam heen. Je dient daarbij te visualiseren dat je in een ei staat en je lichaam in het midden ervan. Dat is jouw veld.

Wanneer je het woord 'ik' in neutraliteit laat resoneren met je namen dan kom je thuis in je eigen veld en daarmee in je eigen lichaam. Daardoor ontstaat er een onverbreekelijke

identiteit die niet afhankelijk is van derden. Belangrijk is daarin ook dat alle projecties die eerder tot je gekomen zijn, zich langzaam uit jou los gaan weken. Ik zeg altijd, het is simpel: iets wat uit je gaat komt er niet meer in.

Sommige mensen worden heel verdrietig als ze met de Naamsoefening beginnen omdat ze voelen dat ze zichzelf niet, of in onvoldoende mate, geleefd hebben. Wanneer je consistent het natuurlijke woord 'ik' (waar je zielsleven als het ware doorheen kan gaan schijnen) laat resoneren, en daarna je namen (waarin je imprint staat voor je incarnatie en het leven dat je gaat leiden, met je talenten en je beperkingen en je groeipotentie), hoe meer je dat alles aan durft te nemen en hoe minder je aan onzekerheid zult lijden. De onzekere mens, om het zo maar te noemen, heeft dus beslist baat bij de Naamsoefening.

Vragen over het thema 'Overlijden'

De derde serie vragen gaat over het thema 'Overlijden': het moment zelf en het proces rond het overlijden:

1. Kun je wat dieper ingaan op het thema 'euthanasie'?
2. Ik heb in een boek gelezen dat de menselijke ziel na het overlijden het lichaam verlaat en dat dat proces soms enkele dagen kan duren. Maar elders heb ik gelezen dat de ziel pijn ervaart bij een crematie. Nu vraag ik mij af: is dit een spookverhaal of Kunt u daar iets meer over zeggen?
3. Hoe ga je om met de ervaring bijna dood te zijn geweest en toch hier verder gaan in een ouder lichaam?

Marieke:

Het is natuurlijk jammer dat ik alles in een kort bestek dien te behandelen, maar ik zal proberen het in het kort zo volledig mogelijk weer te geven.

Ik heb al lang geleden een boekje uitgegeven 'De zorg om onnatuurlijk sterven'. Aanleiding daarvoor was dat euthanasie steeds meer in opmars kwam.

Euthanasie plegen is voor jezelf of voor een ander een veelvragende aangelegenheid. Dat doe je niet zomaar. En voor een ander die daar een rol in vervult, bijvoorbeeld een arts, is het ook niet gering.

Vanuit mijn verbinding met de onstoffelijke wereld weet ik dat er geen sprake is van euthanasie wanneer bij een mens die op een natuurlijke manier overleden zou zijn, zonder kunstmatige ingrepen om hem of haar zo lang mogelijk in leven te houden, de beademingsapparatuur afgezet wordt of het toedienen van bloedtransfusies en medicatie beëindigd wordt. Dat is heel belangrijk.

Het tweede wat ik geleerd heb rondom sterven is dat een mens zichzelf gemakkelijker kan begeleiden in het stervensproces wanneer die in een eerdere levensfase zichzelf heeft voorbereid op sterven. Door daar geestelijk al wat ruimer mee bezig te zijn geweest is hij voor het sterven angstvrijer geworden.

Een heel bijzondere ervaring is dat sterven makkelijk vlot als mensen maximaal ontspannen zijn. Net als met barensweeën: je kunt heel heftige weeën hebben, maar je

moet op de golf van de wee mee durven bewegen in plaats van je te vestraken, zodat je in de stilte na de wee weer even kunt gedijen in de tijdelijke rust.

Vanochtend deelde ik al dat euthanasieverzoeken het meest komen van mensen die gewend zijn controle over hun leven te hebben. Dat is een van de facetten. Het heeft ook te maken met de mate waarin je ontvankelijk bent om zorg te ontvangen. Mag iemand aan jouw lichaam komen? Ben jij voor jezelf nog van waarde als je lichaam als het ware van je afvalt? Hoe ga je om met de consequenties van sterven? De reuk die soms vrij komt, andere zaken die aan verderfelijkheid doen denken. Ben je in staat je geest daar bovenuit te tillen en de ruimte van het onstoffelijke te verkiezen boven het stoffelijke, waardoor je je niet helemaal in je lichaam vastgebonden voelt, maar tussendoor ook geestelijk even uit kunt reizen, min of meer.

De mens die zich daar geestelijk meer op voorbereid heeft, heeft meer rekvermogen om zo'n proces te verdragen en is ook gemakkelijker in afstemming te brengen met de onstoffelijke wereld die ondersteunend is aan jouw sterven. Want veel mensen voelen zich dan bijzonder eenzaam, terwijl er een heel collectief onstoffelijk veld aanwezig is ter ondersteuning van het sterven. Hoe meer je daarop durft af te stemmen hoe meer dat veld ook voor jou beschikbaar is om je te scholen. Mijn onstoffelijke begeleiding heeft altijd aangegeven: het is de intentie van de onstoffelijke wereld, maar ook van een heel diep zielsniveau binnen jou, om zaken, die alsnog verwerking kunnen krijgen, hier op aarde te onthechten, zodat ze na de dood niet meer mee opreizen in je onstoffelijk lichaam.

Pijn, het kan zelfs folterende pijn zijn, klopt herinneringstrillingen, informatie los uit je organen, uit je bloedbaan, uit je weefsels, je spieren, om zich los te zetten en nog bij leven te onthechten. Pijn is vaak ondraaglijk wanneer er een emotionele component is die de pijn versterkt. Maar de pijnscheuten helpen je om opgeslagen herinneringen bij leven los te laten, waardoor je onstoffelijk lichaam zich na de dood heel snel kan vormen, en het fluïdumkoord, een soort navelstreng die vanuit je onstoffelijk lichaam altijd met je fysieke lichaam verbonden is, zich uiteindelijk kan afhechten.

Bij iemand die letterlijk dood is, is het fluïdumkoord nog een korte periode verbonden met het stoffelijk lichaam. Alle informatie uit je lichaam wordt via dat fluïdumkoord in jouw onstoffelijk lichaam opgetrokken. En op het moment dat de informatieoverdracht voltooid is breekt het fluïdumkoord af. Dan pas ben je echt dood. Je onstoffelijk, etherisch lichaam is dan los van je fysieke lichaam.

Hoe speelt dit alles rond een crematie?

Sommige mensen zijn binnen een minuut 'vrij'; het fluïdumkoord kan bijna direct afbreken, want het ziekteproces heeft al zoveel verijling teweeg gebracht en er is al zoveel informatie naar het onstoffelijke lichaam toegebracht, dat er een versnelde afhechting is. Ook mensen die echt klaar zijn met hun 'huiswerk' kunnen heel snel afgehecht worden.

Maar als er opgeslagen verzwarende herinneringsvelden zijn waar te weinig bemoediging naar toe gegaan is - die als het ware niet verteerd zijn, in niet voldoende mate doorleefd zijn - dan kan het wat langer duren voordat het fysieke lichaam al zijn informatie via het fluïdumkoord naar het onstoffelijke lichaam overgedragen heeft. En wat dan bij crematie?.

Allereerst: maak je vooral niet al te veel zorgen Maar als je in jezelf denkt dat het wel eens lang zou kunnen duren omdat ik zoveel onverteerde zaken in mij heb, wacht dan gewoon zeven dagen met die crematie. Dan weet je volstrekt zeker dat je heel goed uit je lichaam bent.

Dan naar de persoon met een bijna-doodervaring.

Als je een bijna-doodervaring hebt gehad kun je je voorstellen dat er al informatiestromen uit jouw lichaam bezig waren zich via het fluïdumkoord te nestelen in je onstoffelijk etherisch lichaam, omdat het fluïdumkoord nog niet was afgehecht. En dan, bijvoorbeeld door reanimatie, wordt jouw lichaam weer wakker, leeft nog. Dan vraagt het tijd om de opgenomen informatiestromen die via het fluïdumkoord al bezig waren zich te geleiden naar het onstoffelijk lichaam toe, weer terug te loodsen. Want het leven is nog niet af. Veel mensen met bijna-doodervaringen zijn al in een tussengebied geweest waar ze het leven al aan het verlaten waren en, bewust of onbewust, enige waarnemingsvelden opgedaan hebben van hun eigen onstoffelijke aard van zijn en dat wat op hen wachtte. Soms hebben ze al overledenen gezien, of beelden van de onstoffelijke wereld..... En dan zit je ineens weer in je lichaam en is je hele informatie gehusseld; een deel was al verijld en verder weg. Dat geeft een beleving dat je geestelijk ruimer bent geworden doordat je meer verijld bent geweest, tijdelijk meer onstoffelijk was, en dat tegelijkertijd - na het weer terug plonsen in je fysieke lichaam - je hele gewaarszijnsysteem weer op een geïntegreerde manier opgebouwd moet worden. Dat vraagt heel veel tijd.

Degene die de vraag inbracht zegt ook: "...En dan ben ik ook nog hier terug gekomen in een ouder geworden lichaam...." Niks fijnstoffelijk!

Het leuke van het vertoeven aan de andere kant zijn is dat we vaak na korte tijd verjongen. En dan is terugkeer in een verouderd lichaam wel van een andere orde.

Ik kan er nog iets aan toevoegen.

Als je het ouder geworden lichaam weet te verbinden aan het verkeren in een gerijpte staat van bewustzijn, dan zit dat lichaam niet meer in de weg, maar is het een onderdeel van het proces om de gerijpte, meer doorleefde werkelijkheid te dragen. Want het heeft dan al meer vergeestelijking in zich. Dat kan het eenvoudiger maken.

Op de website van De Vrije Mare (www.devrijemare.nl) is over deze onderwerpen veel meer te lezen, o.m. de verslagen van de bijeenkomsten over deze onderwerpen. Die verslagen zijn alleen toegankelijk voor mensen die hiervoor open zijn en die er zorgvuldig mee omgaan. Daarom staat die informatie achter de login op de site. Je bent hierbij uitgenodigd om Deelnemer te worden van De Vrije Mare. Dan betaal je een beperkt bedrag per maand, een donatie eigenlijk. Je krijgt dan toegang tot de complete bibliotheek met publicaties en audiobestanden over een groot aantal thema's waarop Marieke gewerkt heeft.

Vragen over het thema 'De omgang met volwassen kinderen'

1. In de omgang tussen ouders en hun volwassen kinderen (we hebben het dan over vijftigers) ontstaan nogal eens ingewikkeldheden. Hoe hiermee als oudere om te gaan?
2. Hoe kan ik de kinderen loslaten in die zin dat ik belangrijke zaken aan hen zelf kan overlaten en hen vertrouwen geef daarin. Dat ik alles wat ik zelf weet en geleerd heb in mijn leven niet aan hen ga opdringen. Gemakkelijker gezegd dan gedaan.
3. Hoe om te gaan met aanvallen van mijn kinderen op mij, terwijl ik me geheel onschuldig voel. Vroeger kon ik mij verdedigen, maar tegenwoordig ben ik woorddood. (Mooi woord!)

Marieke:

Allereerst: we hebben het vanochtend al gehad over het thema 'zelfzorg'.

Hoe ga je met jezelf om als er problemen zijn tussen jou en oudere kinderen, of met een buitenstaander waarbij je wordt aangevallen en niets meer in huis hebt om je te verdedigen....?

Dat doe je allereerst door heel dichtbij jezelf, in jezelf te wonen. Het gaat minder over die ander dan over jezelf. Dat moeten we ons steeds weer herinneren. Zij spiegelen iets waarmee wij zelf uitstaan. Dat doet dus een appèl doet op onze eigen leerbehoefte. Want je wordt elkander niet voor niets gegeven.

Je dient een ander die volwassen is niet te beleren, maar hem of haar de eigen vaarroute toe te kennen. Daarom is het belangwekkend dat je echte interesse leert tonen in een andere weg dan die van jou. En is het belangrijk dat je competent wordt in luisteren naar wat er echt gezegd wordt.

En als er bij de ander waarnemingsvelden zijn die over jou gaan (bijvoorbeeld over wat er in hun beleving in hun jeugd niet goed gegaan is) en je vindt die niet kloppend, leer dan ook te aanvaarden dat dit een onderdeel is van hun leerroute: Je kan er naar luisteren, je kan het al of niet bevestigen, je kan je dan gewaar zijn wat de veronderstelde realiteit die in die ander leeft met die ander doet. Beveel jouw al of niet betrokkenheid daarbij. En kijk, daarin staand, hoe je je hartsruimte voor de ander, die oefent in zijn eigen leerschool, kunt verruimen.

Het is heel logisch dat bij het ouder worden, bij het verijlen en het verfijnen, de weerbaarheid vermindert. Je hebt minder afgrenzing, zaken komen dieper binnen. Iedere oudere wordt bij het ouder worden sensitiever dan hij ooit was. Dus, wat zwart/wit uitgedrukt, zelfs de bullebak wordt gevoeliger. En mensen met een dikke huid worden fijnzinniger. Maar dat valt hen niet mee. Als je bullebak was en de regie in handen wilt hebben, zou je dat nog wel willen blijven doen. Maar naarmate je ouder wordt werkt dat niet meer! Hoe bombastisch iemand zich ook voordeet, het zieltje wordt steeds meer bereikbaar. Dáár moet je je op voorbereiden. Heel belangwekkend. Want hoe dichter je bij jezelf bent in je natuurlijke 'ik', in je natuurlijke bezieling, hoe vergevingsgezinder je kan zijn naar anderen die voorheen door kwetsende daden of uitspraken diepe schade in jou zouden aanrichten.

Maar ook de best mogelijke aanwezigheid van een natuurlijk 'ik' kan niet altijd voorkomen dat je pijnlijk geraakt wordt. En dat gebeurt meestal op de meest onverwachte momenten. Als je weet dat je heel veel gaat incasseren, dan ben je daar geestelijk op voorbereid. Maar het meest onverwachte komt het hardst binnen. Dan dien

je heel diep in jezelf te wonen en je ziel te beluisteren in de geraaktheid van wat daar ontstaan is. Hoe meer je dan in jezelf bent, hoe gemakkelijker je je liefdesgevoel voor die ander weer gewaar kunt worden. Maar als je jezelf steeds weer optuigt met belerend, verbeterend gedrag naar anderen toe, dan is het voor die ander niet makkelijk. Want juist de mensen die het meest van je houden zijn bereid het achterste end van hun tong te laten zien, ook als het een keer niet leuk bedoeld is. Want de liefde blijft wel bestaan. Dit houdt ook in dat je - als je dan wijzer bent dan voorheen - hen op het juiste moment, spiegelend, precies dat zegt wat hen innerlijk doet verstillen. Niet belerend, maar liefdevol. Je geeft iets vrij van jezelf waardoor de ander zichzelf beter hoort of ziet in wat hij uitdrukt.

En zoals ons leven problemen heeft gehad, onze kinderen kennen die ook. Zoals wij ons er doorheen hebben moeten worstelen, zij ook. De kunst is elkander te ontmoeten in een open bejegening die niet opleggend is, maar vrijlatend, die ondersteunend is en niet vanuit de regie die jij voor hen bedacht had.

Kahlil Gerbran zei het zo prachtig: Kinderen komen tot u en door u heen, maar ze zijn niet van u. Ze zijn van de aarde.

En zoals Nel Willekens zojuist sprak over dat grootmoederschap: de ouder wordende mens dient moeder en vader te worden vanuit groot-moederschap en groot-vaderschap. Je hart is ruimer dan alleen naar de enkeling toe die in dit leven je kinderen zijn geworden. Dus ook voor mensen die geen kinderen hebben gehad, omdat het leven was zoals het ging, is het de kunst dat groot-moeder- en groot-vaderschap echt als een onderdeel te zien van het ouder worden. Het bewustzijn dat daarin huist naar velen toe is uiterst belangwekkend in deze tijd van grote verandering.

Vraag over het thema 'Liefde'

Er wordt gezegd dat wij met zijn allen een ongelooflijk potentieel aan liefde hebben. Dat wordt dus niet meer aangesproken. Dat vind ik een grote eenzaamheid. Hoe kunnen we daar beter zorg voor dragen?

Marieke:

Het is misschien een ongewone zin, maar ik spreek hem wel uit: Liefde verdient zichzelf. Ik bedoel daarmee het volgende te zeggen: wanneer de liefde die je wenst te schenken aan anderen die zich niet aanmelden aan jezelf geschonken wordt en jij in bloei komt door de natuurlijke liefde die je aan jezelf geeft, dan creëer je een uitstraling die anderen gaan herkennen als een vlammetje in de nacht. Dus daar waar er nog geen mensen zijn om aan te sluiten bij jouw intentie om liefde te geven, verrijk je jezelf met je eigen liefdesverwerking.

In het verleden heb ik veel op het thema 'relatie' gewerkt. Op wat scheiding en relaties die weer afbreken betekenen. Ook op het onvervulde hart vol met liefde dat had willen blijven uitreiken, maar niet langer kan.

Dan zie je dat je gedurende je leven mensen ontmoet die jou scholen in liefhebben. En dat je, dankzij hen, door de liefde die je voor anderen hebt de potentie van je eigen liefde gewaar wordt: naar je kinderen, je partner of partners, je vriendschappen, de mensen met wie je gewerkt hebt, etc.

Maar ook groeit je potentie in aanvoelendheid naar wat in de wereld speelt. De wijze waarop de liefde zich toont door de oproep die van buitenaf plaatsvindt, schoolt jou in liefhebben.

En uiteindelijk is dat liefhebben niet enkel meer bedoeld voor je kinderen, of de mensen in je werk, of je vriendschappen, maar je hart wordt ruimer en ruimer en ruimer. Dan treedt je in het groot-moederschap en het groot-vaderschap en leer je grensoverschrijdend te houden van, ook van hen die je nooit persoonlijk zult ontmoeten.

Dat is van grote betekenis voor het wereldleed dat steeds plaatsvindt: op het moment dat je je compassievol in liefde durft te verbinden met deze onderwerpen, zal elders op de wereld meer steun opgeroepen worden om ter plekke ondersteunend te kunnen zijn. Maar als wij, vanuit afschrikgedrag, ons buiten allerlei zaken houden omdat we het te moeilijk vinden om compassie en liefde daartoe te voelen, dan delen we ons hart te weinig met de wereld. Want de liefde is een veld met energie dat op andere plaatsen zaken mogelijk maakt.

Dus het is altijd goed - wanneer er geen mensen zijn aan wie je die liefde persoonlijk kunt geven - die liefde te verfijnen in omgang met jezelf, zodat jouw fysieke lichaam meer liefde gaat uitstralen die het collectieve veld, het etherveld, gaat bevruchten. En dat doet geheid, waar dan ook, ergens zijn werk.

Ik heb ook poëzie geschreven over de manier waarop je - als je alleen woont - 's ochtends je bed opmaakt, om daar 's avonds weer in te gaan slapen. De manier waarop je je voorbereidt op je maaltijd, de manier waarop je kiest voor de boeken die je bewust wilt lezen, de films, of de ontmoetingen die je bewust wilt ondergaan..... Je kunt een kunstwerk van je leven maken als je het met aandacht en liefde doet. Die zorgvuldigheid maakt dat je uiteindelijk anderen positief daarmee besmet.

Het is niet een tekort aan liefde die niet gedeeld kan worden. Waarschijnlijk moet de liefde in jou nog groter worden voor het volgende uitreikende gebaar. Dat komt vaak heel onverwacht. En wees er dan op voorbereid.

Wanneer je verkommert omdat je niemand hebt aan wie je liefde kunt geven, ben je niet beschikbaar op die momenten dat het noodzakelijk is dat je het kán geven.

Vraag over het thema 'Verdriet'

Je hebt vanochtend heel veel verteld over verdriet. Hoe dat door je heen moet stromen en je het dan los kan laten. Is het noodzakelijk de oorzaak van het verdriet te kennen om het verdriet te kunnen doorleven?

Marieke:

Het is niet altijd nodig. Ik zal jullie uitleggen waarom. Ik spreek daarbij ook uit eigen ervaring.

Ik heb in mijn leven, ik denk zo vanaf mijn 27^e tot mijn 35^e, iedere dag een half uur yoga of een half uur meditatie gedaan. En soms nam ik later op de dag weer stilte tot me om heel diep in betrokkenheid te komen met een stille ruimte in mij. Ik heb gemerkt dat er op die diepste momenten van verstillings soms tranen over mijn wangen stroomden, tranen zonder een daaraan gekoppeld verhaal. Alsof ik heel diep van binnen in de heilige ruimte van de stilte gereinigd werd. Ik kon zaken onthechten zonder ze te benoemen.

Die keren dat de beelden wel voorbij kwamen en ik de duiding had welke laag verdriet ik uitschreide, kon ik door die stille ruimte in mij het hele proces laten verduren, zonder dat ik er op inbrak.

Er zijn in mijn leven momenten geweest van zo'n diep afscheid nemen, zo'n diepe rouw, van zulke kansloze situaties, dat ik veel vormen van huilen beleefd heb.

Hartverscheurende, dat je haast stikt in het huilen. Dat je denkt: "Oh God, ik huil vannacht de burens wakker". Maar ook huilen dat al zo stil is dat je helemaal voelt: nu huilt mijn hart, mijn ziel huilt. Die is zo aangedaan, de onschuld huilt door mijn hele lichaam heen.

Als je die lagen van huilen in jezelf ontmoet, kun je aanvoelen wat in je ondersteuning nodig heeft, soms van buitenaf, omdat je nog te benauwd bent om alles in al die lagen aan te gaan. Toen ik jonger was heb ik een aantal keren gekozen voor een therapeut die mij met regressie- en reïncarnatietherapie door de zwaarste stukken van heel oud leed heen geloodst heeft. Al die andere keren heb ik gevoeld dat mijn eigen hogere Zelf, zo noem ik het maar, mijn hogere Ik, in staat is mij te begeleiden binnen die verdrietservaring, waardoor ik er en ín was en mezelf steunde, haast als een derde die het proces mee coachte. Dan begeleid je jezelf daarin, stap voor stap.

Ik heb de heilige overtuiging dat ieder lichaam een lichaamsbewustzijnsveld herbergt, dat precies weet wat volgordelijk onthecht kan worden. Daar hoeft je niet met je denken helemaal niet in te zitten. Op het moment waarop je je durft over te geven aan je fysieke eigenheid en heel diep durft te voelen waar verdriet huist in je lichaam en mee durft te geven, dan gaat het verdriet zich langzaam ontdooien en komt het vrij.

Maar overal waar het verdriet niet geleefd wordt vindt verstrakking plaats. En ik zeg altijd: daar waar de liefde afgezwakt wordt omdat je toch kiest voor verbittering, of wrok, of niet vergeven, daar verlies je meer dan alleen je liefdespotentieel. Want overal waar je de verstrakking in stand houdt mis je een ruimte in jezelf waar je graag had willen wonen.

Ik zeg al heel lang dat het jammer is dat ze in het basisonderwijs gewoon niet leren hoe je met verdriet om kunt gaan. Waarom zijn we toch zo'n mentale maatschappij die zo weinig ondersteunt dat verdrietigheden er mogen zijn? God zij dank gebeurt het wel in de kringgesprekken, maar het is lang niet overal geoorloofd.

Ik hoop dat dit voldoet als antwoord.

Vraag: Hoe maak je onderscheid tussen wat komt van je waarachtig zelf en wat je denkt dat daar vandaan komt?

Marieke:

Waarachtigheid is ego-loos; het is ingebed in eenvoud. Daarin passen niet de woorden 'willen', 'hebben' en 'moeten'. Dus 'willen', 'hebben' en 'moeten' is niet het waarachtige zelf. Om sporen van je diepere zelf gewaar te zijn heb je in jezelf voldoende ruimte nodig waarin je gedachtenvrij bent. Dat is heel belangrijk. Wie zijn hoofd vult met denken is heel moeilijk van binnenuit te bevruchten. Zelfs de grootste denkers krijgen hun mooiste invallen als ze niet denken.

Waarachtig leven is ook het terugvinden van de onschuld in jezelf. Dat betekent niet dat je naïef moet zijn, want 'naïef zijn' en 'in onschuld zijn' zijn twee verschillende werkelijkheden.

We worden hier nu eenmaal geschoold om ons van naïviteit te ontdoen. Maar als je hart geen onschuld meer in zich heeft, dan ben je ook niet langer in staat om dat wat waarachtig is te herkennen. Onschuld in de mens herkent waarachtigheid.

Ergens in ons dienen we nog kind te zijn in onbevangingheid, terwijl de volwassene in ons geschoold is om naïviteit buiten de deur te houden. De groten der aarde - hebben mijn onstoffelijke begeleiders al heel lang geleden verteld - hebben vaak een moeiteloze verbinding met kinderen en kindersferen, zodat zij in hun onschuld nog ontwapenend kunnen zijn. Daar waar een ander meteen in de verdediging of in een felle reactie zou schieten, hebben zij, in het vele dat zij meemaken, nog de ontwapening en de compassie en de vergevingsgezindheid tot de ander in zich, die bij een besef van pijnlijke zaken naar buiten treedt.

Het waarachtige Zelf vind je binnen de eenvoud van het gewone, in de onnadenkendheid en in het vanzelfsprekende terug. Daardoor kun je de influisteringen van je ziel gewaar zijn en kan het natuurlijke ik zielsecht gaan spreken, zielsecht gaan handelen. En omdat het om fluisteringen gaat moet je beter afstemmen.

Maar de ziel in jou heeft ruimte nodig voor de ontvangst. Wie veel vanuit ego functioneert heeft de antenne naar de ziel niet open. Je eigen ziel kan alleen maar met je communiceren als je natuurlijke Ik in eenvoud huist, je werkelijk aanneemt wie je bent en gesteund wilt worden om jouw evolutieproces daar binnen te vergroten.

Vragen gerelateerd aan het thema 'Keuzes maken'

Er zijn vier persoonlijke vragen:

1. *Wat kan het betekenen dat ik vaak duizelig ben?*
2. *Hoe kan ik mijn energie goed inzetten? Iets in me belet mij me in te zetten voor maatschappelijke veranderingen.*
3. *Kan het tijdens de Naamsoefening ook gebeuren dat er herinneringen uit het verleden opkomen, waarvan ik niet zeker weet of dit wel of niet gebeurd is?*
4. *Hoe creëren we ruimte voor ontmoetingsplekken waar ouderen en jongeren elkaar kunnen ontmoeten en bevragen?*

Marieke:

Deze vragen raken alle aan het thema 'keuzes maken'. Hoe kun je nou weten dat je zo goed mogelijk die keuze gaat maken?

Ik begin met de **eerste** vraag: over duizeligheid.

Verijling en verfijning en wellicht ook de bloedwaarden die minder mooi zijn dan voorheen, of een te lage bloeddruk, kunnen maken dat mensen duizelig worden. Dan heeft een mens meer houvast aan zichzelf nodig om niet om te tuimelen. Wie goede begeleiding heeft ervaren, anders dan het hebben van een arts, maar ook zelf doende is om duizeligheid te bestrijden, kan veel voor zichzelf betekenen.

Wanneer je bij een veel te lage bloeddruk bijvoorbeeld op je nuchtere maag stuifmeel nuttigt, een klein theelepeltje, gaat de bloeddruk langzaam een beetje omhoog. Regelmatig de Naamsoefening doen, het woord 'ik' goed resoneren, versterkt je eigen houvast aan je lichaam.

Langzaam opstaan, vertraagd bewegen, en buitengewoon veel aandacht geven aan de voetzolen om stavast te zijn is belangrijk. En koud/warm wisselbaden voor je voeten versterkt dat. Meestal twee-en-een-halve minuut goed warm, vijftien tellen koud. Tien minuten. Het helpt om de energie die al te hoog in het lichaam is wat mee naar beneden te trekken waardoor je onstoffelijk lichaam weer meer houvast heeft aan het fysieke lichaam. Op de website staan uitgebreide beschrijvingen voor voetenbaden.

De **tweede** vraag: Als je nog steeds behoefte hebt om maatschappelijke veranderingen te initiëren: wat let je? Ik zou zeggen: sta op en begin met iets en zie hoe dat (wellicht zelfs moeiteloos) uitbreidt en zoek de juiste mensen of instellingen, die vaak zitten te springen om medestanders. Dus kijk waar je hart warm voor loopt. Doorgaans bestaan er al organisaties voor doelen waar jouw hart warm voor loopt. Bijvoorbeeld over veranderingen in de stedelijke omgeving, zoals meer natuur in de stad. Er zijn heel veel veranderingen nodig. Kijk waar je hart ligt, doe er konde van. Schrijf er leuk over in een wijkblad of in een stadsblad als er geen initiatief over bestaat en kijk of mensen zich aanmelden om zich hier sterk voor te maken. Ik zou zeggen, verzuip niet in de ideeën, zet iets uit!

Dan de **derde** vraag: *Kan het tijdens de Naamsoefening ook gebeuren dat er herinneringen uit het verleden opkomen, waarvan ik niet zeker weet of dit wel of niet gebeurd is?*

Je kunt zeggen: de Naamsoefening bevrijdt je van overtollige belasting van zaken die niet verwerkt zijn en brengt ze soms weer in beeld. Ze kunnen in beeld komen omdat het de realiteit van toen was, maar het kan ook zijn dat het beeldinformatie is over een patroon waaronder je geleden hebt, bijvoorbeeld dat je misschien wel incestueus benaderd bent geweest. Het zou kunnen dat het incest was, maar het kan ook zijn dat je een zeer opleggende vader had die teveel trad in dat wie jij was, zonder dat dat fysiek gebeurde. Neem de informatie aan als gegeven. Je hoeft je er niet opnieuw in rond te wentelen, want de Naamsoefening is bezig om die energie uit jouw veld te brengen. Ik zeg altijd: wuif het na, ga er niet in rondwentelen. Soms heeft het een beetje ondersteuning nodig om het op te lichten en vrij te zetten, zodat je afscheid neemt van het fenomeen van ooit. Want jij bent meer dan dat. Maar de belasting van ooit, symbolisch of letterlijk, wil zich bevrijden. Werk dus mee aan die bevrijding, zodat die energie buiten jouw fysieke veld, je lichaam, maar ook buiten je auraveld onthecht wordt.

En nu de **vierde** vraag: *Hoe creëren we ruimte voor ontmoetingsplekken waar ouderen en jongeren elkaar kunnen ontmoeten en bevragen?*

Veel kleuterscholen en basisscholen zitten te springen om vrijwilligers omdat ouders aan het werk zijn. Een gelegenheid dus voor ouderen om als vrijwilliger te helpen bij voorlezen, met spelling, met het begeleiden bij uitstapjes, etc. Gelegenheden waar ouderen graag gezien worden als ze echt geïnteresseerd zijn. Ik zou zeggen: zet je

antenne open, of organiseer zelf iets. Blijf niet afwachten tot je opgeroepen wordt, maar zeg dat je er blij van wordt om iets te betekenen en onderzoek waar de open vragen zijn. Heel veel leerkrachten doen haast overspannen hun werk omdat ze van de kinderen houden en het ternauwernood volhouden. Er zijn leerkrachten die heel graag een team om zich heen willen om hen te ontlasten. Zo dichtbij kan het al zijn. Kijk waar je ondersteuning gewenst is.

Maar ook jongeren die vastlopen in het leven, jongeren met zelfdodingsbehoefte, er is zoveel gaande. Veel jongeren verlangen ernaar dat er af en toe gezond voor hen gekookt wordt omdat ze té moe zijn.

Wanneer je als ouderen met elkander collectief gaat koken om jongeren te ontvangen die een rondtollend hoofd hebben van studieoverlast, die zijn zo blij met je!

Er zijn steeds meer verzorgingshuizen die omgebouwd worden tot woonruimte voor jongeren. En er zijn psychiatrische instellingen waar ruimten geschikt gemaakt worden voor bewoning door ouderen. Er zijn plekken genoeg. Maar doe!

En dan de laatste vraag:

Waar we vandaag mee bezig zijn geweest: zijn dit nou gedachten voor voorlopers of is het mogelijk om die wat breder te bespreken?

Ik zie het belang dat ouderen zoveel mogelijk hiervan op de hoogte worden gebracht opdat ze lichter sterven. Hoe maak je het kenbaar aan hen die er geen weet van hebben? Dat is dan misschien wat belerend, maar toch...

Marieke:

Ik ken veel mensen hier. Ik weet dat velen van hen al een behoorlijk bewust leven achter de rug hebben en al een aardige inzet hebben gedaan naar vele anderen toe. Er zijn hier voorlopers die op een buitengewone manier vernieuwing in onze maatschappij op gang gebracht hebben: bijvoorbeeld Pieter Sluis die de eerste Bijna Thuis Huizen gestart is. Ook leden van het Forum Gezondheidszorg die prachtige initiatieven ontplooid hebben. Meerdere mensen hier hebben vanuit een eigen centrum gewerkt aan vergroting van het bewustzijn. En veel mensen hebben individuele inzet gedaan naar bijzondere plaatsen in onze samenleving. We zitten hier met een heel rijk kapitaal aan geestelijk vermogen. En dan wordt mij de vraag neergelegd: hoe kunnen we dat doen??

De vraag is echter: hoe doen jullie het? Want het is heel simpel: als je vandaag geraakt bent door een tekst, door het samenzijn, en je hebt daardoor de intentie om een gespreksgroep, een huiskamergroep op te zetten..... Er is materiaal genoeg. Als jullie denken: ik weet niet hoe ik moet beginnen?struin de website af naar teksten en oefeningen over thema's die je aanspreken, vraag het archief van De Vrije Mare om je te helpen.

Maar ook op andere plekken ligt er ontzettend veel. Als je echt het gevoel hebt dat je in een diepe doorleving wilt treden op een onderwerp, doe het zelf te midden van anderen die ook zoekende zijn en kijk binnen je eigen perspectief aan mogelijkheden wat met voldoende rust (dat weten we nog van vanochtend) gecreëerd kan worden. En maak er iets fijns van, maak er iets gezelligs van.

Afsluiting: Jan van der Ligt

Het is tijd voor de afronding van deze bijzondere dag.

Marieke zei zojuist: als je vandaag door een of meerdere thema's geraakt bent en je wilt daar iets mee: begin maar, doe maar.

In de afgelopen periode heb ik in groepen en groepjes waarin ik participeer ervaren hoe bijzonder en hoe geweldig het is om een groep te hebben van gelijkgestemde mensen, waar je thema's als deze kunt bespreken in alle vrijheid en alle openheid. En hoe ongelooflijk bemoedigend het is om daardoor geïnspireerd te worden tot verder reizen door de ontdekkingsreis van het leven.

Daarom hebben we deze dag ook georganiseerd om die gelijkgestemdheid te kunnen proeven en te ervaren. Dat heb ik vandaag ook heel sterk ervaren.

We hebben deze dag ook georganiseerd in de hoop en ook verwachting dat we mensen kunnen aansteken, dat de thema's die aan de orde zijn geweest mensen kunnen raken, en het enthousiasme binnen jezelf, of de moed of de durf of het lef wat je hebt aan te spreken en te kijken of je zelf in staat bent om een eigen vonkje te ontsteken. Je eigen vonkje dat ontvlamt uit het verlangen om er met anderen over te praten en ook zelf rijker van geest te worden in deze belangrijke levensfase.

Wij als organisatoren hebben hier geen panklare oplossingen voor, in de zin van wij gaan dit of dat organiseren. Ik ben het met Marieke volstrekt eens en ik wil dat appel ook ondersteunen om het zelf op te pakken als je daar zin in hebt. Het kan zijn dat je het lastig vindt om zelf een groepje te vinden, of gelijkgestemden in jouw omgeving.

Wij hebben gelukkig veel adressen en mailadressen van mensen die hier zijn. Als iemand bijvoorbeeld graag zou willen starten met een clubje in zijn of haar omgeving, dan kun je dat bij ons melden. Waar mogelijk kunnen wij iets doen als support.

Om je een stimulans te geven krijgt ieder van jullie bij het vertrek hier uit de zaal een bundel met teksten over belangrijke thema's die in de afgelopen jaren in Beziel Ouder Worden aan de orde zijn geweest. Die teksten raken ook aan verschillende thema's die hier vandaag aan de orde zijn geweest. We bieden je deze bundel graag aan als een mogelijkheid om, over die grens van deze dag heen, morgen, overmorgen, volgende week, of wanneer je er aan toe bent, die eens rustig, en vooral rustig door te lezen.