



Deelnemersdag 6 oktober 2018 (verkorte versie)

Locatie: de Kapel in Maarn.

**Thema: Zelfverzekerdheid**

***Introductie uitbreiding naamsoefening met accent op de verbinding tussen je zachte weefsels en je geraamte (botmassa). Alsmede aandacht voor de uitlijning van de verticale en horizontale as in je lichaam.***

*Inleiding.* Ik voel de laatste periode als ik inspiratief werk in groepen steeds vaker hoe belangwekkend het is dat mensen zich realiseren dat het zachte weefsel van het lichaam (de organen, de huid, het spierweefsel) een échte verbondenheid dient aan te gaan met het geraamte, de botmassa. Ik voel dat zij die behoorlijk sensitief ontwikkeld zijn in die zachte organen wel aanwezig kunnen zijn in aanvoelendheid, maar dat ze vaak te weinig aandacht neerleggen bij het geraamte van hun lichaam, het botweefsel dat hen draagkracht aan moet bieden. Als je dit grootschaliger vertaalt naar een persoonlijkheidsbewustzijnsveld, kan je zeggen: **het menselijk draagvermogen dient zo sterk ontwikkeld te zijn dat je je zachtere geaardheid houvast aan kan bieden en steun kan geven voor de vertolking van wie je op gevoelsniveau bent.**

Het gaat erom je aandacht neer te leggen bij de verbinding in het lichaam tussen het geraamte en het zachtere weefsel (de organen, de huid, het bloed, de lymfe, het spierweefsel). Het gaat om een totale verbondenheid, het is geen gescheidenheid, dat het tot elkander behoort is héél belangrijk.

*Intermezzo.* Wij hebben in bijeenkomsten als deze vaker stilgestaan bij het vrouwelijke en mannelijke oerprincipe in de mens. Ik weet dat ik bijvoorbeeld in Schotland altijd weer geraakt ben door de rotsmassa's van de bergen naast het heldere water van het stilliggende meer. De rotsformaties, een prachtig symbool is voor het mannelijke, die om het meer glooiend heen liggen ter opvang van de begrenzing van het water (het vrouwelijke). Zo ook is ons lichaam begrensd door het geraamte (dat als het ware meer

in het mannelijk oerprincipe rust) het houvast, de structuur, de vormkracht, de bewegingsgerichtheid, waarmee je doelgericht vooruit kan bewegen. Daarnaast het zachte! (het vrouwelijke oerprincipe): een groot deel van ons lichaam bestaat uit water, uit vocht. Onze zachte organen met veel vochtmassa intern, sturen als het ware de gevoelswereld in onszelf steeds weer opnieuw in beweging. Om het midden te vinden tussen vormkracht (botmassa) en vloeïendheid (organen) van belevingsvelden, heb je de connectie met je fysieke lichaam regelmatig nodig om je balans te hervinden.

Velen van ons hebben tijdens hun leven in meer of mindere mate, te maken met specifieke klachten van hun rug, nek, schedel, of van de botten in voeten, knieën of heupen. Maar staan we er ooit wel bij stil dat als dat botweefsel te weinig aangenomen wordt als draagvlak/steun voor wie we zijn, als vormgerichtheid voor onze gevoelsmatige bewegingsacties, dat ze ook sneller uit het lood zullen gaan?

De oefening die ik zo dadelijk met jullie ga doen is een uitbreiding van de naamsoefening. Wat ik jullie zo net vertelde is de achtergrond van een deel van de uitbreiding. Het andere deel gaat over onze (symbolische) verticale en horizontale as. Uitleg: van je voetzolen tot je kruin heb je als het ware een verticale as, ons ruggenwervelkanaal symboliseert dat. Die as kan je heel magertjes in jezelf opzetten maar ook als een kolom van licht, waarmee je het licht symbolisch onder je voeten tot diep in de aarde brengt en boven je kruin verbonden houdt met de kosmos. We hebben ook een horizontale as die in het hart symbolisch verbonden wordt met het verticale door de spreiding van de armen. We zijn ons vaak wel bewust dat we een ontvangende en een gevende hand hebben, maar we zijn vaak niet goed in balans tussen ontvangen en geven en de hartwerking daar binnenin. Dus wanneer we (tijdens de oefening) symbolisch ook onze horizontale as in het licht zetten, krijg je nóg meer houvast binnen je leven wat je leidt: dúrven te ontvangen en vrij zijn in gevendheid naar anderen. (Je hoeft je armen niet daadwerkelijk te strekken, je kan het visualiseren)

Velen van ons zijn eenzijdig ontwikkeld. Beter in geven dan in ontvangen. Maar er zijn ook mensen die meer ontvangers zijn en wanneer ze aan geven toekomen is maar de open vraag. Vraag je dus ook af: hoe zit ik in elkaar, hoe houd ik mijn lichaam in evenwicht binnen deze krachtenvelden die door mij heen werken. Dat vraagt soms extra aandacht en afstemming.

*Korte uitleg naamsoefening.* Voor de nieuwkomers zal ik nog een korte uitleg geven. We hebben een boek op de boekentafel liggen over deze oefening, dat is in 2017 uitgekomen en samengesteld door Heleen Verburg. Titel: 'Ik beken mijn naam'. Het bevat de

basisoefening en een aantal uitbreidingen, alsmede veel persoonlijke verslaglegging van mensen die er al langer mee werken en wat het hun gebracht heeft.

De Naamsoefening, de oefening met je naam, helpt je bij **het creëren van de ankerplaats in jezelf**. Niet buiten jezelf maar ín jezelf. Het is een zoekproces waar je natuurlijke *ik*, (niet het gekunstelde *ik* en niet het *ik* wat zich miskend weet) in jou wakker is, hoe je daar weer bij kan komen en hoe je je natuurlijke *ik* (eigenheid) in verbinding brengt met je persoonlijke naam. Het gaat om het onderzoeksproces: Wát is de naam (of zijn de namen) die jouw potentieel boven water haalt en jouw authentieke zijn aanstuurt, waardoor jouw natuurlijke vormgeving (jouw natuurlijke *ik*) beter overweg kan gaan met een veelvragende wereld waar jij een onderdeel van bent.

**Het natuurlijke *ik***, is het *ik* dat je uitbeeldt wanneer je niet gekunsteld bent noch in miskennis reist. Het is de diepste verbinding die je aan kan gaan met jouw zielswezen. Daarnaast heb je je ego, het gekunstelde *ik*, daarmee bedoel ik het *ik* wat zich groter maakt dan je bent op een bepaald moment of het miskende *ik*: je maakt je kleiner dan wie je al bent. Het ego weet niet goed de weg te vinden naar de eigen bron in zichzelf. Het natuurlijke *ik* wel. Het is een vanzelfsprekende wegwijzer om te leren beluisteren wat er diep van binnen in jou speelt en om jouw natuurlijke richtingsgevoel daarvoor aan te wakkeren.

De ervaring is dat de mensen die al wat langer met de 'naamsoefening' werken enorme sprongen maken in hun ontwikkeling, ze blijven goed in zichzelf verankerd en kunnen daardoor hun belastheid in omgang met wat gaande is veel beter aan.

### *De oefening*

*Plaats je voetzolen op een bewust niveau op de ondergrond. En om dichter bij jezelf te zijn verzoek ik je je ogen te sluiten, zodat het aanvoelingsvermogen naar jouw fysieke gesteldheid en je psyche toe kan nemen.*

*Voel daarmee ook of je hakken, voetzolen en tenen, bewust verbinding kunnen maken met de ondergrond. Terwijl dit proces van aanvoelen gaande is, leg je beide handpalmen op het middelpunt van je lichaam, drie vingerdiktes gelegen onder je navel en bevoel je of je je ademhaling ook daarnaartoe kan brengen.*

*Om het denken tot rust te brengen, leg je de tongpunt van je gehemelte af en ontspan je je tong allereerst bij de aanhechting daarvan in de mondholte. Vervolgens ontspan je de tong zo diep, dat die laveloos ontspannen in de mondholte aanwezig is. Iedere*

*ademhaling verdiept het bewuste contact met de ondergrond via de voetzolen, de ademhaling naar de buikholte toe, en vergroot de ontspanning van de tong.*

*Ontspan nu het frame van de kaken waarmee bovenkaak en onderkaak ontspannen raken, en vandaaruit ontspanning ook op kan gaan treden in de nek en uiteindelijk ook de schouders.*

*Als de ademhaling steeds vanzelfsprekender tot in de buikholte is ingedaald, leg dan de handpalmen kruislings op jouw borstkas neer en draai de duimen ineen.*

*Hart en longen verbinden de verticale en horizontale as. Hart en longen bezitten ook in overmaat de meest bezielde informatie, zodat met deze simpele handoplegging je snel gewaar bent hoe jij er op dit moment bij zit. Zo, bevoel met je handpalmen hoe het met jou persoonlijk gaat op dit moment.*

*Voor wie dit wenst, neem het natuurlijke woord 'ik' tot je, en laat het resoneren in je gehele lichaam tot het zich vestigt en jezelf verankert in natuurlijke eigenwaarde.*

*Vraag vanuit stilte in jezelf of jouw naam zich wil toevoegen aan het woord 'ik'.*

*Laat nu het woord 'ik' en je naam of namen door je heen resoneren, van top tot teen, en vanuit je linkerhand tot aan je rechterhand.*

*En mocht je je handen willen verplaatsen, doe dat op basis van eigen voorkeursgedrag.*

*Naargelang je eigen aard zich toont, leg je nu verbinding óf met de zachte weefsels van je lichaam óf met de structuren van je lichaam waar verharding gaande is. Op basis van je keuze verbind je je met je organen, huid, zachte weefsels, vochthuishouding, et cetera. óf met het skelet en de botmassa in jou. Verbind ook dit met het woord 'ik' en je naam. Doe dat vanuit compassie.*

*Breng nu je aandacht naar de tegenpool, botweefsel of het zachte weefsel van je lichaam. Het botweefsel verbindt zich met de weke delen van het lichaam en biedt steun hieraan. De weke lichaamsdelen zoeken de ondersteuning op van het skelet.*

*Laat het woord 'zelfverzekerdheid' toe in je lichaam en in je natuurlijke aard van zijn. Geef ruimte aan zelfbewust ervaren en sluit vanuit hier in alle rust deze oefening af. Neem je eigen tijd daarvoor en open je ogen wanneer jij daar zelf aan toe bent.*

Binnen je eigen thuissituatie kan je de oefening verdiepen, verfijnen en in bewustzijn van detail uitbreiden. Dit is een vooroefening, een eerste aanraking om het zelfbewustzijn tot in het lichaam te gronden. Een oefening die voor het eerst ten gehore wordt gebracht, vraagt altijd meer taal. Dat is soms heel vervelend als je rust en stilte zoekt, maar zonder de basisuitleg kan je thuis onvoldoende verder met oefenen. Vandaar dat ik toch wat meer gesproken heb om aanvoelingsvermogen te creëren voor wat de oefening vraagt als je hem thuis in stilte gaat doen.

### ***Zelfverzekerdheid***

Het thema van vandaag is *Zelfverzekerdheid*. Zelfverzekerdheid als woord is al heel erg krachtig. Dat is geen zekerheid op basis van uiterlijke kenmerken. Het gaat om een veel dieper innerlijk houvast: een verankering in je eigen geaardheid waardoor je niet meegesleurd wordt in de stroom des levens en de verwachtingspatronen van anderen. Je aanvaardt de koers van je eigen bewegingsrecht en rust daarin.

De inspiratie die voor deze dag vrijgegeven was, luidt als volgt:

**Innerlijke zelfverzekerdheid ontstaat alleen dán  
wanneer men diepgeworteld in het eigen hart huist  
en vastberaden zichzelf de ruimte geeft  
om te behartigen dát waartoe men zich innerlijk opgeleid weet.**

**Wie zich zelfverzekerd wenst te gedragen  
maar niet kan beantwoorden aan bovenstaande,  
doet zichzelf tekort door méér te wensen in gedragsvaardigheid  
dan wat innerlijk voorbereid is.**

**Innerlijke zelfverzekerdheid is geen aanleg maar uitkomst,  
na langdurig werkzaam te zijn geweest  
op zaken die het eigen hart toebehoorde.**

**Laat u daarom niet verleiden  
om méér te tonen dan dát wat innerlijk voor u is weggelegd.  
En wees bemoedigend tot uzelf  
om innerlijk zelfverzekerd vooruitgang te boeken  
op dat wat werkelijk doorleefd in u huist.**

Ik ga deze tekst onder de loep nemen. Wie de tekst plat leest, kan het misschien wel begrijpen met het hoofd, maar heeft te weinig aandacht voor de dimensies die achter de woorden liggen. Een deel daarvan ga ik nu ontbloten en wie thuis nog wat langer rust in de nawerking van ieder woord (zoals je op een bonbonnetje kan zuigen), krijgt meer smaaksensatie en beleeft dieper wat er verborgen ligt in een woord.

**'Innerlijke zelfverzekerdheid ontstaat alleen dan, wanneer men diep geworteld in het eigen hart huist',** ... naar aanleiding van de oefening snappen jullie dieper die verticale en horizontale as. ... **'en ...'**, dan gaat de tekst verder: **'vastberaden zichzelf de ruimte geeft om te behartigen'** ... wéér een woord waar het woord *hart* in zit, ... **'dát waartoe men zich innerlijk opgeleid weet.'**

Het woord *zelfverzekerdheid* is al een prachtig Nederlands woord. Het gaat niet over dat anderen jou zelfverzekerd vinden, maar dat er van binnenuit een natuurlijk opstaan is van je natuurlijke *ik*. Niet de ander spreekt via jou maar jij spreekt vanuit dát wat in jou geboren en ontwikkeld is. Dat wat zich voltooid heeft of in ontwikkeling is als onderzoeksproces. Je hebt het niet over de eindverwoording van wat het zou moeten worden maar over de maat van waar je vandaag bent.

Het woord *zeker* ligt in *verzekerdheid*. Het geeft zekerheid voor de toekomst. *Zelf, ver* en *zeker*. Het gaat hier over *Innerlijke Zelfverzekerdheid*. Dat heeft niet te maken met het beantwoorden aan maatschappelijke verwachtingspatronen of opleidingsnormen, het heeft te maken met de doorleefdheid van de materie en de psyche van jezelf waar je mee uitstaat in een natuurlijke verhouding. Omdat jij bent wie je bent, niet om wat je zou moeten zijn en nog niet kan zijn.

**'Innerlijke zelfverzekerdheid ontstaat alleen dán ...'**, *ontstaat* is ook mooi, dat iets ontstáát op de lange duur. Iets groeit door aandacht. Iets wordt waargenomen door er zich toe te verhouden. Niet door er aan voorbij te lopen omdat je er even aan geroken hebt en denkt dat het al eigen geworden is.

**'Het ontstaat alleen dán wanneer men diep geworteld in het eigen hart huist.'**  
Het gaat erom niet alleen te spreken vanuit het hart en het hoofd maar ook vanuit dát wat het hart en het hoofd draagt, het bekkengebied, het doorleefd zijn met kennis. Je lichaam wordt de drager van dat wat je weet door doorleefde ervaringen daarmee aangegaan te zijn.

Hoofd én hart kan je symbolisch vergelijken met de cockpit (hoofd) en de vleugels (hart) van een vliegtuig. Je hebt een cockpit nodig met bemanningsleden die de techniek weten te beheersen, de doelgerichtheid kennen waar men naartoe wenst te bewegen, en de zelfverzekerdheid hebben om dat aan te sturen. Je hebt de vleugels nodig als symbolische werking van de passie. In ons lichaam zitten de vleugels vanuit de harthoogte, zijn verbonden met de horizontale as, je dient te durven ontvangen en aan te nemen én je dient te durven te geven.

Ongelijkwaardigheid van één dezer delen maakt dat de passie niet goed gestructureerd in de vorm voortgezet kan worden en onvoldoende bewegingsvastheid geeft voor de aansturingskracht in de cockpit. Daar ga je dan, en dan vlieg je prachtig, symbolisch. Echter, wát als je geen gezond landingsgestel hebt (bekken, benen, voeten). Als je vol bent met filosofie en technologische kennis en je hart wel voelt hoe mooi dat zou kunnen zijn, maar als je te weinig doorlevingskracht in jezelf aangewakkerd hebt om ál die fases van geworden in fysieke aanwezigheid te kunnen dragen? Als de gevoelszekerheid ontbreekt voor dát wat je doet? Dan word je uiteindelijk innerlijk stuurloos en kan je nog steeds hoogbegaafd zijn met kennis en belevingsechtheid van passie en het goed willen doen, maar als je lichaam niet het houvast geeft en je psychologische doorlevingskrachten niet aangewakkerd zijn, dan kan je niet duurzaam functioneren.

Wanneer men diepgeworteld in het eigen hart huist, heb je de horizontale en de verticale verbinding verbonden! Aarde en geest, aarde en kosmos. Maar ook verleden en toekomst, geven en ontvangen. Dat is tot eenheid gesmeed in het hart. En voor mensen die wat meer energetische inzichten hebben, als het hartchakra op orde is, overschaduwet het positief álle chakra's. Alle kleuren van de chakra's veranderen wanneer het hartchakra zo groot is dat de uitstraling van het hart over al die chakra's heen glijdt en het de kleuring van de liefde geeft.

Als het hart niet verzegeld is met de verbinding van die kolom van licht van boven je kruin tot onder je voetzolen en de verticale as dus ontbreekt, dan raak je te makkelijk uit het lood.

‘Wanneer men diep geworteld in het eigen hart **huist**’, dan bewoon je je lichaam, de tempel van je ziel. Alle vertrekken van je lichaam zijn je eigen geworden. Je hebt je ermee dúrven te verbinden: van geraamte – dus de botmassa – tot in de weke delen. Het lichaam is niet een vehikel dat aan jouw psyche hangt, jij woont in je lichaam. Jouw lichaam is je eigen geworden. Dat is het vertrekpunt voor het geestelijk samenzijn met anderen. Dan heb je een houvast aan je eigen aard van zijn omdat je lichamelijke manifestatie verbonden is met je geestwerking.

**'en vastberaden zichzelf de ruimte geeft'**. Wat een prachtige woord. *Vast - beraden*. Het houvast van het botweefsel, de diep doorvoelde werkelijkheid van de zachte weefsels van het lichaam, de gevoelszekerheid die opgeslagen wordt in het botweefsel, máákt dat je de fysieke ruimte durft in te nemen om te gaan waartoe je je opgeroepen weet. Kunnen jullie het pakken? De eenheid die in jezelf gestalte krijgt, geeft een zelfverzekerde uitdrukking. Wat je voelend weet vindt houvast aan het bindweefsel. Het geraamte weet waartoe het opgeroepen wordt in draagkracht.

**'om te behartigen'**, ik kom wéér bij dat hart uit, **'dát waartoe men zich innerlijk opgeleid weet'**. Er is geen opgelegde wil van buitenaf. De zuivere wil die zich uit je eigen geestelijk zijn opwerpt, geeft jou de vastberadenheid om te gaan vanuit een innerlijke zekere koers. Die koers is misschien niet groter als vandaag of het moment waarop je verblijft. Echter, te durven te rusten in dat specifieke moment maakt dat een nieuw moment zich voorbereidt. Maar als je die momenten overslaat, dan is er geen voldoende aanwezigheid vanuit jezelf om stap voor stap door te ontwikkelen in het groeiproces waar je vanbinnen uit toe uitgenodigd wordt. Je bent een bezielde wezen. Het grotere geestelijk zijn wordt als het ware in jou wakker gemaakt zodat je eigen bezieling daar de vormkracht voor durft aan te bieden.

Dat was pas de eerste strofe. Het is belangrijk dat je leert woorden dieper te verstaan. We hebben een prachtige Nederlandse taal! Dan gaan we nu naar de volgende strofe.

**'Wie zich zelfverzekerd wenst te gedragen, '**

*Zelfverzekerdheid* hebben we uitgelegd, maar *zich wenst te gedragen*, dan komt dat woord *dragen*. Als je te weinig houvast hebt aan het comfort van je skelet, aan het comfort van je voelende gesteldheid, hoe moet je je dan gedragen weten door jezelf in dat wat je dient te beantwoorden?

*Dienen te beantwoorden* wil zeggen: het is geen verplichting, het is het *natuurlijke ik* wat zich in dienstbaarheid weet te verhouden tot anderen. Dat is niet vanuit móeten maar vanuit dienstbaarheid. Dit is het woord *dienen* in zijn oorspronkelijke betekenis. Als ik het uitspreek, vergeet ik vaak dat dienen haast een verplichtend woord is geworden in onze huidige samenleving. Als je het woord *dienen* 'verstaat' dan heeft het met natuurlijke dienstbaarheid te maken. Omdat we zoveel *moeten*, is het woord *dienen* als het ware in zijn oorspronkelijke betekenis vervaagd.



**'maar niet kan beantwoorden aan bovenstaande, doet zichzelf tekort door méér te wensen in gedragsvaardigheid dan wat innerlijk voorbereid is.'** Als je het houvast en de gevoelszekerheid in jezelf mist, kan je daar ook niet aan beantwoorden, ook al zou een ander het wensen. Als anderen je zeggen dat jij iets zeker moet weten of doen en je voelt geen basis in jezelf daarvoor, hoe onzeker beweeg je dan wel niet vooruit? Dus de eerste beweging is altijd inkeer naar binnen vóórdat je verder gaat.

Wát beantwoord je dan wel? Ik heb vele lezingen gegeven over natuurlijke en onnatuurlijke gehoorzaamheid. Bij *natuurlijke gehoorzaamheid* geef je gehoor aan wat er in jou is in relatie tot samenzijn met anderen. Bij *onnatuurlijke gehoorzaamheid* doe je vanuit verplichting dat wat verwacht wordt. Echter, als je goed verbonden bent met jezelf dan is er ook ruimte voor een *natuurlijk wij* (niet het verplichte *wij*). Het *wij* waar je intreedt omdat jij bij jezelf blijft terwijl je met anderen bent. Als je in je hart verbonden bent met je *natuurlijke ik* en met het *natuurlijke wij*, dan voel je wanneer je uit mag stromen óf wanneer je mag ontvangen.

Wát wordt dan van je gewenst in gedragsvaardigheid? Wanneer anderen willen dat je hoogstaande zaken verricht en je denkt: 'Waar hebben ze het over?' dan is het: 'Het zij zo'. Blijf bij je eigen hart dat beweegt vanuit rust in waar jij je in toegeëigend voelt.

Natuurlijk staan wij allen in de oefening tot meer kunnen, meer weten en meer handelingsvaardigheid maar niet sneller dan de natuurlijke ontwikkeling in ons dat vraagt. Waarom zouden we moeten beantwoorden aan vaardigheden die anderen eigen zijn, terwijl jij opgeroepen wordt je eigen vaardigheden te bemannen? Het is práchtig om af en toe met een open mond te zien wat een ander verricht in waardering voor wat een ander kan. Ga echter niet de verleiding aan dat je dat zelf hoeft te worden. We zijn aanvullend op elkander dus gun je ook de verbazing wat des ander is. Maar wees ook oprecht naar dat wat in jou is.

Een *natuurlijk talent* is zo doodgewoon voor jezelf dat je het zelf amper nog herkent. Je hebt soms je vriendschappen nodig die zeggen: 'Oh, je bent daar wel bijzonder in!'. Voor iets dat van nature gewoon is, doe je niet je best, het rolt uit je. Je doet het onnadenkend. Je bent je talent geworden. Er zit geen gedachte meer omheen noch de wens voor bevestiging of de intentie om het te miskennen. Het leeft door jou. En dat is die laatste zin: **'... wat innerlijk voorbereid is.'**

Dan gaan we naar de volgende strofe. **'Innerlijke zelfverzekerdheid is geen aanleg maar uitkomst.'** Ik vind het zo'n mooie zin. Er zijn op leiderschapsgebied trainingen hoe je innerlijk zelfverzekerd overkomt. Moet je innerlijk zelfverzekerd overkomen als een

eigenschap die aangeleerd is? Dat werkt niet! Een doodgewoon talent, hoe bijzonder ook, daar doe je niet eens je best voor. Dan moet je iets aanleren wat er van nature nog niet is. Dat grenst altijd aan hoogmoed. Echte (positieve) hoogmoed is de hoge moed tonen dát wat in jou is geworden. Dat heeft geen enkele negatieve bijklank. Het is hoge moed als je overal oprecht aangeeft waarin je nog lerende bent. Snap je? Ieder doet wat hem eigen is.

Dus innerlijke zelfverzekerdheid is geen aanleg maar een uitkomst. Er zijn altijd mensen die met uitkomsten geboren worden, bijvoorbeeld een begaafde pianist die vanaf 4, 5, 6 jaar al zijn eigen composities op papier gaat zetten. Ik ben in het weten dat er meerdere levens zijn. Dat hoeft hier niemand aan te nemen, maar mensen met dit soort uitzonderlijke talenten hebben voorbereidingen gehad 'eerder'. Zij leven vanuit een uitkomst en brengen dat dienstbaar in en zijn vaak lerend op andere terreinen die ze níét als zelfverzekerd doodgewoon naar buiten brengen.

Dat wil niet zeggen dat als je een talent beheert dat je niet aangeslagen wordt op scholing. Zolang je menselijk leeft, blijf je oefenend. Wie zich als goeroe opstelt doet zichzelf tekort, het eigen leervermogen vervaagt dan. Dat klopt niet. Zolang je hier leeft, blijf je lerende. Anders was je wel in de onstoffelijke wereld gebleven.

'Innerlijke zelfverzekerdheid is geen aanleg maar uitkomst **na langdurig werkzaam te zijn geweest op zaken die het eigen hart toebehoorde.**' Ik weet uit eigen ervaring een gave die zeer getalenteerd is heeft lévenslange voorbereidingen gehad in uitzonderlijke omstandigheden, steeds meer in de verfijning staand van groter wordende beproevingen. Omdat iets wat je van nature al enigszins kent, heeft een *fine-tuning* nodig. De verfijning vindt plaats op karakterstructuur, moeilijkheidsgraad, interactieprocessen met de buitenwereld enz. Hoe blijf je stavast rusten in je eigen aangenomen werkelijkheid van je eigen innerlijk leven,

Dus éven een talent leren, begin er niet aan, want het doet jezelf tekort en maakt je uiterst onzeker. Het gaat om een langzaam gaande weg. Dus rust in het moment waar je vandaag bent! Het gaat niet over de uitkomst, maar om aanwezig te zijn in ieder moment zodat in alle detailwerking van dát waartoe je opgeleid wordt, je uiteindelijk in één stuk het als een vanzelfsprekende gave naar buiten kan brengen. Niet eerder dan dat. En dat je in een oefenschool staat, dat doen we allemaal op meerdere gebieden, dus waarom zou je moeilijk doen als je zelf ook in een oefenschool staat?

**'Laat u daarom niet verleiden om méér te tonen dan dat wat innerlijk voor u is weggelegd. En wees bemoedigend tot uzelf om innerlijk zelfverzekerd vooruitgang te boeken op dat wat werkelijk doorleefd in u huist.'**

Het woord *werkelijk* is mooi: in de bewogenheid tot het onderwerp ben je in bewustzijn blijven aanhaken op dat onderwerp, zodat je daar werkzaam op bent geweest. Het woord *werkzaam* staat uit met innerlijk werken in verhouding tot de buitenwereld. Die mag de spiegeling vormen voor dát wat in jou aan het ontwikkelen is zodat je standvastig blijft ongeacht wat de mensen aldaar er van vinden.

Ik zal het hier bij laten. Ik kan nog veel meer ingaan op alle verleidingen, maar jullie zullen ze ook kennen. We gaan een oefening aan onder leiding van Brigitte.

### ***Ontwikkelingspoorten***

Eerst een korte uitleg voor de mensen die nog niet weten wat de ontwikkelingspoorten zijn. Ik ben lang geleden opgeroepen om inspiraties vrij te geven over de evolutieweg van de mens op een innerlijk vlak. Wat zijn de oefenscholen binnen de menselijke psychologie waar de mens uiteindelijk meester over wordt?

Tot op dit moment (oktober 2018) zijn er ongeveer 2000 ontwikkelingspoorten vrij gegeven onvergelijkbaar maar wel ondersteunend aan elkaar. Bijvoorbeeld over 'onzekerheid' zijn meerdere ontwikkelingspoorten maar vanuit andere invalshoeken. Ten aanzien van het gehele psychologische spectrum van het mens-zijn zijn inspiraties vrijgegeven om meer zicht te krijgen op wat de mens in zijn levensgang hier op aarde beoefent, om uiteindelijk vanuit innerlijke meesterschap niet meer te hoeven incarneren op aarde omdat hij het hele spectrum onder de knie heeft. Dat is een langdurige weg. Wij verhouden ons daar allemaal toe, meestal niet zo bewust. Die oefening wordt aangescherpt door kennis te nemen van de ontwikkelingspoorten. Als een groep mensen bijeen is zoals jullie nu, stem ik me af op het groepsbewustzijn en vraag de ontwikkelingspoorten op die met jullie uitstaan op dit moment.

Meestal is het zo dat je gaandeweg je leven meerdere ontwikkelingspoorten aan het oefenen bent. Met welke poorten je bezig bent kan variëren in de tijdsontwikkeling van je leven naar gelang de ontwikkelingen die in je gaande zijn. Soms worden bepaalde poorten tijdelijk losgelaten om later weer opgepakt te worden. De poorten van vandaag zijn een momentopname van de tijdsperiode waar velen van jullie nu mee uitstaan. De taal kan misschien niet meteen verstaan worden. Maar wees gerust, ik ga de woorden daarna in alle rust 'vertalen'.

### *Ontwikkelingspoort 1*

**Veelluisterendheid staat menigmaal het zelfluisteren in de weg. Tegelijkertijd worden stromingen van gedachtelevens en uitdrukkingsvormen van anderen waar men naar luistert opgenomen. Hoewel het een gunstige ontwikkeling is om in dialoog met de buitenwereld te vertoeven, is het belangwekkend het zelfluisteren niet te onderbreken in samenzijn met anderen of tijdens het gesproken woord dat middels andere mogelijkheden tot u komt.**

**Uw fluisterende geest verdient een toehoorder. Namelijk uzelf. Wie het zelfluisteren moe is geworden door veelluisterendheid naar anderen aan de dag te leggen, doet er goed aan om zelfluisterendheid te activeren in de stilte van zijn geestelijke vermogens.**

**Natuurbeleving doet een mens daarbij goed. Echter, wanneer dit tijdelijk of langdurig ontbreekt, dan verdient dit om de stilte buitengewoon sterk in het eigen zelf op te roepen. Verlaag uzelf dan niet door drukdoend gedrag tentoon te spreiden maar vertraag uw gang en rust uit tussentijds.**

**Wie zichzelf lief heeft, vindt een natuurlijke gang hiertoe. Wie tekort zelfliefde betracht raakt onevenwichtig en verliest stilte-inwerking en zelfluisterend gedrag. Zo wees waakzaam hierop.**

### *Ontwikkelingspoort 2*

**Zelfbewustzijn, natuurlijk ingegeven, scheidt buitenaanzicht naar dat wat een reële werkelijkheid toont. Tekort aan zelfaanzicht verbleekt de waarnemingsvelden buiten het eigen zelf en geeft verdraaiingen af van wat de werkelijkheid buiten zichzelf scheidt. Verbleek daarom nimmer zelfaanzicht, opdat de omgang met de buitenwereld minder stroef verloopt.**

#### *Toelichting Ontwikkelingspoort 2.*

Een natuurlijk zelfbewustzijn (gevormd door het natuurlijke *ik*, zonder opsmuk, zonder miskennis) neemt natuurlijker de zaken waar die spelen in het leven zelf. Als jij in miskennis huist of in opsmuk, is de vertaalslag van de buitenwereld anders dan wanneer je je er op een natuurlijke manier toe verhoudt. En daarom wordt ook genoemd een *reële werkelijkheid*, het blijft jouw werkelijkheid. Je kan een buitenwereld niet ruimer waarnemen dan waar je zelf in ontwikkeld bent.

Omdat we zelf allemaal andersoortig ontwikkeld worden, vanwege onze uniciteit, zullen we ook allemaal een ander waarnemingsbeeld hebben. Maar in jouw natuurlijke realiteit staand van het eigen natuurlijke *ik*, krijg je een reëler werkelijkheidsbesef van hoe de werkelijkheid voor jou eruitziet. Maar als je niet in jezelf huist op een natuurlijke manier, dan heb je het risico dat je heel veel invult ten koste van waar je mee uitstaat, omdat je eigen miskennen of opsmuk een vertaalslag geeft van dát wat je waarneemt.

### *Ontwikkelingspoort 3*

**Niet de ander maar uzelf dient voortgang voor te bereiden binnen uw eigen innerlijke vermogens. Wenskracht tot anderen uitoefenen ten aanzien van een groter betoon tot u of de mensheid, doet uzelf tekort.**

**Ieder is zélf verantwoordelijk voor zijn eigen bewegingsgerechtigdheid en verdient daarop een natuurlijk aanzien in zichzelf staand.**

**Wie méér van anderen verwacht dan wat men zelf belooft, eigenhandig, creëert miskennen en onrust buiten zichzelf. Wees daarom oprecht geduldig in afwachting van eigen gave en die van anderen.**

### *Toelichting*

Met andere woorden: we hopen vaak op bijval van anderen waar we zelf niet meer kunnen verantwoorden in dát wat we al doen. Echter, onze aandacht dient vooral gericht te blijven op onze eigen doorontwikkeling. Als we té hoopvol uitstaan naar wat anderen dienen te verrichten om ons gerust te stellen, verliezen we tijd in zelfaandacht voor ons eigen ontwikkelingsproces hierin. Het doet daarmee onszelf tekort omdat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze eigen ontwikkelingsbeweging.

We dienen onszelf aan te zien binnen ons eigen ontwikkelingstraject, staand in zelfbevestiging en zelfverzekerdheid. Hoe klein ook iedere stap is die we zetten, als we niet thuis zijn in die stap zijn we afhankelijk van bijval van anderen.

Ik vind die laatste zin heel prachtig: '**Wie meer van anderen verwacht dan wat men zelf belooft eigenhandig...**' Kun je je nog herinneren die horizontale as, het ontvangen en het geven, de horizontale lijn van je armen? Als je méér wil ontvangen, hoe ontvankelijk is je hand dan, want je wil meer en trekt aan de ander. Als je denkt pas weer meer te kunnen geven wanneer je *getrokken* hebt aan méér willen ontvangen wat een ander niet vrijwillig kan geven, ben je niet goed verbonden met de gevende hand

waarmee je op een natuurlijke manier geeft. Wil het een rustige horizontale as zijn, dan heb je te doen met wat geschonken wordt en dát wat jij van nature kan geven. Wat geschonken wordt is een voedingsbron, dat hoef je niet altijd uit jezelf te halen, dat valt je toe. Het meeste om te geven dien je diep uit jezelf te putten. Het dient te worden. En dat wat geworden is, geef je vanzelfsprekend.

Wanneer je méér wil ontvangen dan wat een ander van nature aanbiedt, raak je emotioneel zelf op slot in je hart. En ben je te weinig verbonden *met de gronding* die je dient te vinden in moeder Aarde, in de natuur, in je geworteldheid als mens hier tijdelijk op Aarde, dan ben je te afgesloten van de kosmos en je geïnspireerde belichaming van het geestelijk vermogen in jou. Hoe moet je dan geven als je maar wacht op ontvangen?

De kunst is aan te nemen wat geschonken wordt en te geven wat je vrijwillig kan geven. Als je te verbeteren wenst te ontvangen en maar blijft trekken, dan raakt je hele verticale en horizontale as uit het lood en daar lijd je zelf aan. Daarom wordt hier ook gezegd: **'Wie méér van anderen verwacht dan wat men zelf belooft eigenhandig, creëert miskennen en onrust buiten zichzelf. Wees daarom oprecht geduldig in afwachting van eigen gave en die van anderen.'**

We leven in een overvraagde samenleving waar velen méér moeten ophoesten dan wat van nature goed voor hen is. Er is veel uitputting bij mensen om op een natuurlijke manier te geven; daar dienen we waakzaam voor te zijn. Dus behoud zelfliefde om steeds weer in balans te komen en ondersteun anderen in zelfliefde aanvaarding.

Wanneer je meer wenst dan wat zij toegenegen nu kunnen geven, doe je hen tekort en haal je ze uit hun evenwicht. Dit is lastig, laten we eerlijk zijn!

Als je heel liefdevol aan iemand denkt en echt met hem/haar begaan bent, en even bijvoorbeeld zou willen weten hoe het gaat, en hij/zij heeft niet eens de tijd om een keertje te antwoorden dan doet dat pijn in verbinding staand tot... Echter, leren dat te aanvaarden en te wachten tot het moment dat de ander zich vrijgeeft, is wel de moeite waard.

Een stukje poëzie van mij waar het woord *zelfverzekerdheid* in voorkomt.

*De bomen hier stralen een persoonlijkheid uit waar je U tegen zegt.*

*In stille zelfverzekerdheid zijn zij met zichzelf in vrede.*

*Majestueus strekken zij hun takken uit, hun loof verspreidend,*

*als een bladerdak van zelfbewuste sier.*

*Wie onder hen zich bevindt,  
ervaart de weldaad van hun aanwezigheid,  
en komt uiteindelijk, leunend tegen hun stam,  
zelfbewust tot rust.*

Met andere woorden, hoe meer jij ingezakt jezelf bent, hoe meer ontspannenheid je oproept bij anderen waardoor ze op een natuurlijke manier zichzelf zijn en blijven. De boom doet niet zijn best, die is.

## **Vragen**

### **Vraag 1**

*Deelnemer: Ik heb een vraag over het eerste deel van ontwikkelingspoort 1, over het woord 'belangwekkend'. Wordt daarmee bedoeld 'belangrijk' of wordt er 'belang gewekt'? Om wiens belang gaat het? Kun je daar iets meer over zeggen?*

De strofe uit Ontwikkelingspoort 1 luidt: **'Hoewel dit een gunstige ontwikkeling voorstaat om in dialoog met de buitenwereld te vertoeven, is het belangwekkend het zelfluisteren niet te onderbreken in samenzijn met anderen, of tijdens het gesproken woord wat middels andere mogelijkheden tot u komt.'**

In deze strofe wordt een oproep gedaan om te midden van geluiden buiten, jezelf te blijven beluisteren, belangwekkend, naar je eigen bron. Een bron dient op te wellen, dient aangesproken te worden. Wanneer je jezelf niet blijft aanspreken, dan 'weet' je te weinig de waarde van wat er in jou opgeroepen en geweten wordt. Dus **het belangwekkende is dat je je laaft aan je eigen bron in jezelf**. Óók terwijl je luistert naar wat er van buitenaf tot je komt. Dat is het.

*Vervolgvrage: Wat is dan precies het belang daarvan?*

Het belang is dat je niet vervreemdt van je eigen kern. Dáár zit het belang. Want wie meer luistert naar de buitenwereld dan beluistert wat er in hemzelf speelt naar aanleiding van de onderwerpen die van buitenaf aangedragen worden, doet zichzelf tekort. Je bent allereerst jezelf en vervolgens ben je in scholing in samenzijn met anderen. Echter, als je jezelf niet als ankerpunt neemt (want dat is belangwekkend) hoe moet je dan jezelf nog verstaan in verhouding tot dat wat zich afspeelt buiten jou? Dus zelfluisterendheid is belangwekkend. Ten allen tijde.

Ik leg in bijeenkomsten vaak uit dat het auraveld van mensen die teveel in aandacht zijn naar anderen, naar voren beweegt. Het gevolg is dat je dan maar een flinterdun auraveld hebt aan de achterkant van je lichaam. Er is dan energetisch gezien geen balans tussen de voorkant en achterkant van je lichaam. Je dient altijd in het midden van je auraveld te vertoeven. Als je in je luisterend vermogen overhelt naar wat er zich buiten jou in de wereld en in mensen afspeelt, dan ben je niet goed gevestigd in het midden van je eigen energiesysteem. Dus zelfluisterendheid is een basis om als het ware zo diep verbonden te blijven met je eigenheid dat je niet uitreist om anderen te beluisteren. Je bent *thuis* terwijl je anderen aanhoort.

## **Vraag 2**

*Kan je zelf-luisterend zijn en tegelijkertijd luisteren naar de ander?*

Ja dat is mogelijk. Als je je daarin schoolt, kan het tegelijkertijd. Als je je eigen sensitiviteit serieus neemt, voel je achter de woorden wat de ander wil zeggen/duiden. Het is belangrijk dat je niet alleen op de woorden van de ander afgaat maar de boodschap achter de woorden. Daarvoor is het heel belangrijk in jezelf te wonen, want er zijn veel mensen die het heel moeilijk vinden om zich uit te drukken in woorden. Als het alleen van taal afhankelijk zou zijn, zouden we elkaar dik tekort doen. Dus het is heel belangrijk zó diep verbonden met jezelf te zijn, dat jouw sensitiviteit méér registreert dan de taal die gesproken wordt.

## **Vraag 3**

*Ik probeer altijd voordat ik bij mensen binnenkom me te focussen om bij mijzelf te blijven... en ik voel vaak gaandeweg dat ik meegenomen word. Heb jij een tool waarmee ik mijzelf weer terug kan plaatsen?*

*Samenvatting vraag:* Wat is een oefening of een normaliteit uiteindelijk, om je snel terug te roepen wanneer je uit jezelf getrokken wordt, bijvoorbeeld door de veelheid der dingen?

- Allereerst het natuurlijke woord *ik* weer proberen te traceren en je naam.
- Omdat veel gesprekken plaatsvinden terwijl je zit, helpt het als je je rugwervelkolom tegen de stoel aanduwt zodat je weer in je geraamte terugvalt qua beleving.



- En er zijn praktische oefeningen... Bijvoorbeeld als je je vingers onder je sleutelbeen legt, gaat je auraveld weer terugvallen en voel je je geraamte beter. Mijn ervaring is dat dat snel gaat!
- Een ander iets is: handpalmen op de bovenbenen neerleggen. Waardoor je als het ware bewuster bent van dat je hier in het nu, dit moment, in dit geval jullie, hier aanwezig zijn. Je wordt tot rust gemaand. Even stilstaan bij waar je bent. En een andere plek om je te verlossen van het veel gedane van wat al verricht is, of gedachtegangen die daar nog omheengaan ...
- De handpalmen onder bij de schedel neerleggen terwijl de ellebogen naar buiten vouwen. Je voelt dat het hartgebied opengerekt wordt en de keel opener wordt maar wat nog belangrijker is, is dat de hersenen aangezet worden om het meegemaakte tot essentie te brengen, waardoor de ballast van het teveel als het ware onthecht gaat worden.
- En bovenal: zorgen dat de tongpunt van je gehemelte af is, want zolang de tongpunt tegen je gehemelte aanligt, blijft je denken alert. Met een alert hoofd kunnen de meeste mensen niet diep ontspannen en niet diep luisteren. Je gaat met een ontspannen tong op een ander niveau luisteren.

#### **Vraag 4**

*Kun je iets vertellen over de aard van de tongontspanning. Ik krijg er een droge mond van.*

Ik zal het uitleggen. Sommige mensen krijgen als ze hun tong van hun gehemelte afhalen ter ontspanning meer speeksel in hun mond. Daarom is het belangrijk dat je begint met het achterste eindje van je tong maximaal te ontspannen. En vervolgens de hele tong. Als je in één keer de hele tong ontspant, krijgen veel mensen meer speekselvloed. U heeft last van een droge mond? Ik ga kijken waar dat mee uitstaat, zodat ik daar ook een antwoord op heb, want u bent de eerste die dit zegt en vraagt.

U heeft tijdens de dag meer slikgedrag, meer dan doorsnee. Dat maakt dat het vocht van de tong, het gehemelte en de huid, te makkelijk indikt. Daardoor voelt het stroef/droog. Voor u is het belangrijk om te kijken of u gewoon wat langer vocht in de mond kan houden door vooral niet onnodig veel te slikken wanneer er geen noodzaak voor is. Het is bij u haast een gewoontegebaar dat als iets verricht is, mag het weggeslikt worden. Terwijl, het heeft niet altijd een slikbeweging nodig. Slikken zonder voedsel is onnodig of er moet teveel speekseloverschot zijn.

Voor u geldt de zo net beschreven tongontspanning andersom. Begin met het puntje van de tong te ontspannen en dan langzaam achterwaarts. Dan gaat het goed bij u. Ik heb zo net een algemeen gemiddelde met de oefening vrijgegeven. Bij u ligt het net iets anders.

### **Vraag 5**

*Kan je naar aanleiding van ontwikkelingspoort 2 wat meer over het woord 'zelfaanzicht' zeggen?*

Het woord *zelfaanzicht* is een woord dat in onze maatschappij nooit gebruikt wordt maar wat ik bij tijd en wijle inspiratief als woord krijg.

**Zelfaanzicht houdt in dat je onverbloemd eigen wordt met dat wat in jou actief is.** Het gaat niet over het sparen van alle mooie zaken in jezelf zodat je daar een leuk buitenaanzicht mee kan verwerven. Het houdt in: in alle naaktheid tot bekenning komen van je plussen, minnen, je leeropdrachten die nog lang niet klaar zijn en de zaken die al dieper ontwikkeld zijn. **Het is de optelsom van wie jij tot aan vandaag bent geworden.** Dat is zelfaanzicht. En dan zonder opsmuk en zonder miskennis. In alle eerlijkheid. Je natuurlijke eigenheid is wat ie is.

### **Vraag 6**

*Kun je wat meer zeggen over zelfverzekerdheid en doorleefdheid.*

Je kan alleen maar zelfverzekerd zijn vanuit de *doorleefde* waarde van dat wat je eigen is geworden. Dat wil niet zeggen dat wanneer je in oefening staat om nieuwe zaken te leren, dat dat niet ook een zelfverzekerdheid kan geven door dat rechtstreeks uit te drukken. Zolang je maar niet iets verkondigt alsof je het al beheert. **Doorleving is beheerd weten vanuit ervaringen ontstaan.** Echter, een mens op weg tot meer weten is gaande en verdient respect voor zijn ontwikkelingsweg. Als je jezelf het respect geeft voor die ontwikkelingsweg dan hoef je niks te bewijzen noch jezelf minderwaardig te achten en dat geeft ook een zelfverzekerd gevoel.

Dus zelfverzekerdheid heeft als eerste met doorleving te maken maar als tweede met waardering en respect voor je gewone zelfaanzicht omdat je gewoon bent wie je bent. Kunstmatige zelfverzekerdheid (het oppoetsen van jezelf) is de valkuil in onze maatschappij. Onzekerheid bekennen is moedig, is krachtig, is een betoon van eigenwaarde als je het op een natuurlijke manier doet.

Als je een oproep in jezelf herkent en je bent in de aanvangsfase om iets te ontwikkelen, dan weet je dat je jezelf bij de hand dient te nemen in je ontwikkeling. Dat je je best doet en een goede intentie hebt is van een hoge waarde. Dan hoef je niet boven jezelf te hangen maar neem je jezelf bij de hand en zeg je: 'Doe naar beste kunnen en dit is wat ik vandaag kan betekenen.' Terwijl als je vindt dat je moet beantwoorden aan iets waar je nog niet bent, ja dan kan je jezelf te weinig in rust daarin begeleiden.

Dus dat zelfaanzicht naar alle mikken en makken in jezelf maakt een mens zo verschillend. Het hoort echter allemaal bij diezelfde mens, bij mij, bij jou. Zolang we dát maar weten te omarmen kan je ook anderen omarmen die complex zijn.

Ik heb indertijd als aankomend maatschappelijk werkster stage gelopen jaren bij de cliëntenbond van ex-psychiatrische patiënten. Zij hadden in die tijd een affiche met zilverfolie en daar stond op: 'Heeft u ooit een normaal mens ontmoet? En, beviel het?' En dan zag je jezelf in de folie weerspiegeld.

### **Vraag 7**

*Een deelnemer stelt een vraag naar aanleiding van Ontwikkelingspoort 3 en haar 15 jarige zoon die thuis zit van school.*

Ik maak het onderwerp wat groter, maar jij zal je zoon er wel in herkennen. Als mensen bewegingsloos worden of zelfs uit het zicht van anderen wensen te verblijven, is er een angst gaande, bewust of onbewust, wat de prijs is die deze persoon moet *betalen* (symbolisch) in omgang met anderen. De grootste angst is inleveringsgedrag. Dus wanneer de angst zo groot wordt dat je jezelf inlevert te midden van anderen dan moet het eigen *zelf* hervonden worden, weer zelfbewust worden. Je dient jezelf weer te leren vertrouwen opdat jij jezelf niet zal verlaten te midden van anderen. Dat is heel belangwekkend.

Wanneer je je psychologisch haast opgedroogd voelt in jezelf, omdat je de weg naar buiten niet meer kan vinden, dan kan het tijdelijk belangrijk zijn dat mensen waar je vertrouwen naar hebt jouw fysieke lichaam mogen aanraken via massage. En dan bedoel ik de massage waarvan de vingertoppen en de handoplegging uitreikend is naar de ziel in het lichaam. Je raakt middels het lichaam het zielswezen van de ander aan en nodigt die ander uit om voluit plaats te nemen in het eigen lichaam. Door die zachte aanvoelende massages waardoor iemand weer plaats neemt in zijn eigen fysieke lichaam, gaat het lichaam weer uitstralen en wordt het auraveld weer gevuld met de eigen identiteit. En als

die identiteit weer groter wordt, dan komt er ook een natuurlijke begrenzing aan dat auraveld, waardoor je weet: 'Dit ben ik, en dat zijn zij.' En mét dat dat zelfvertrouwen ontwaakt is dat je je te midden van anderen kan behoeden, ben je in staat weer te midden van anderen te functioneren, ook al is bijvoorbeeld een schoolsysteem niet goed aansluitend op wie jij bent.

Ik weet dat ik als kind op school veel gestaard heb. Waarom staren? Staren is de uitlaatklep van de geest om weer bij jezelf thuis te komen terwijl de wereld door raast. Het is één van de mechanismes van het fysieke lichaam om je bij de les van je eigenheid te houden. Zo heeft het lichaam allerlei mechanismes tot troost van jezelf, maar ook om weer tot ontspanning te komen. Gapen is ook zo 'n mechanisme. Dus als een leerkracht, wanneer leerlingen gaan gapen, zegt: 'Ja hé, kom heb je niet goed geslapen?' dan heeft hij geen besef dat het kind moet ontspannen na het geleerde. Dat even de taks bereikt is in opname.

Dus zodra in dit geval jouw zoon zichzelf weer vertrouwt, kan hij de wereld weer ontmoeten ook al deugen de systemen nog niet. Dus kijk of je iemand kan vinden die hij vertrouwt. En als er niet iemand anders is, maar hij vertrouwt wel jou of zijn vader, leer masseren en vraag of je hem mag aanraken zodat hij weer 'thuis' komt. Soms is dat echter voor jongeren net teveel als de eigen ouders dat doen. Dus onderzoek het.