



Innerlijke rust bewaren in veelvragende omstandigheden

Marieke de Vrij

Het is vandaag dinsdag 11 oktober en het betreft een online inspiratie-avond. Heel fijn om jullie zo allemaal weer te zien en ik hoop dat het ook voor jullie een fijne bijeenkomst gaat worden.

Het thema van deze bijeenkomst is

Innerlijke rust bewaren in veelvragende omstandigheden.

Deze inspiratie om dit als thema te doen is al langer geleden vrijgegeven maar ik bemerk in de mensen die ik tref dat het wel to the point is echt voor dit moment. Veel mensen staan uit met veranderende omstandigheden, hebben daar ook een ongerustheid over, je ziet dat er meer irritatie maatschappelijk gaande is, dat er veel meer onrust gaande is en rusteloze gedragingen. Dus ik hoop dat de verstillings die we ook met elkaar in de bijeenkomst als deze proberen te bereiken jullie gaat ondersteunen in de periode waarin we nú leven.

Ik zou jullie willen vragen om voor jezelf even te bevoelen hoe je zit: kun je je houding meer ontspannen, is het mogelijk om de voetzolen heel bewust op de ondergrond te plaatsen. Bevoel of je een buikademhaling kan creëren en om dat te steunen: leg beide handpalmen op het middelpunt van je lichaam vlak onder de navel. Het is een eenvoudige oefening om de handen hier neer te leggen en jezelf versneld te herbalanceren. Het is ook een oefening die je helpt om te veel indrukken die van buitenaf komen minder diep door te laten dringen in jezelf waardoor je zelf hoofd centraal blijft. Bevoel of je de ademhaling ook tot in de flanken kan beleven van je buik, de heupen, de achterkant van je rug en voel nogmaals de voeten en voetzolen in als ze rustig op de bodem staan waar je nu aanwezig bent.

Tijdens deze bijeenkomst kan je telkens weer hiernaar teruggrijpen.

Ik zal starten met de oorspronkelijke inspiratie vrij te geven en die nogmaals te herhalen voor de uitbreiding die dan volgt.

De titel luidde: **Innerlijke rust bewaren in veelvragende omstandigheden.**

Innerlijke rust is iets anders dan uiterlijke rust. Uiterlijke rust spreekt als het ware van je rustig te houden door niet te doen, maar deze titel innerlijke rust bewaren duidt op dat je in rust blijft binnen omstandigheden die een beroep op jou doen en dat is van een andere orde dan dat je je slechts verhoudt tot rust nemen.

In de titel wordt ook gesproken over veelvragende omstandigheden. Met andere woorden, er wordt een appèl op je gedaan vanuit diverse richtingen en aan jou is het gaandeweg tijdens deze bijeenkomst om in te voelen of je dat ook vanuit innerlijke rust ontmoet en daar ook daadwerkelijk mee overweg gaat.

De ondertitel luidde als volgt:

Een mens wordt uitgenodigd zich innerlijk staande te houden in situaties die hem niet welgevallig zijn. Dit maakt dat hij zich rotsvast dient te verhouden tot dát wat hem innerlijk doet sterken, óók als de buitenwereld daar geen aanleiding toe geeft. Een mens wordt getoetst zichzelf lief te hebben binnen al wat zich toont voorbij de wenskracht zichzelf een meer makkelijker route te gunnen en toe te eigenen. Hoe blijft men staande binnen het rotsvaste vertrouwen dat men zichzelf bij de hand kan nemen en begeleiden in dat wat men onder ogen komt.

Ik zal deze inspiratie van meer uitleg voorzien. Ik sta nog eenmaal stil bij de titel:

Innerlijke rust bewaren in veelvragende omstandigheden.

Er kan op je gevoel een groot appèl gedaan worden, het kan zijn dat er veel aan je gevraagd wordt in daadkracht of zelfs op beide vlakken dat je je buitengewoon aangesproken voelt. Hoe blijf je innerlijk in rust en weet je jezelf door alles heen te herbalanceren op een wijze dat je je weet te verhouden tot dat wat is en waar jij de keuze in maakt dit al of niet te beantwoorden. Soms zijn zaken niet eens daarin te overwegen omdat het niet een keuze is die vanuit de vrije wil kan geschieden omdat het nu eenmaal zo is dat je te maken hebt mét en jij de situatie niet zelfstandig kan verleggen.

Dan ga ik naar de ondertitel:

Een mens wordt uitgenodigd zich innerlijk staande te houden in situaties die hem niet welgevallig zijn.

Ik sta eerst stil bij deze eerste strofe. Als je uitgenodigd wordt jezelf staande te houden in situaties die jou niet welgevallig zijn dan kan je eigenlijk jezelf zien te midden van een toetsing van je eigen waarde. Je oefent om te zijn met wat ís. En in die situaties dat je omstandigheden niet kan verleiden zich anders te tonen dan dát ze zich tonen dien je

jezelf ertoe te verhouden op een wijze die jóú recht doet maar de situatie waartoe je je dient te verhouden ook. Allereerst is het belangrijk dat je bij jezelf te rade gaat wat een situatie met je doet, welke gevoelens en gevoeligheden dit oproept, welke onlustbelevingen dit mogelijkwerijs met zich mee kan brengen als de situatie niet welgevallig is. Hoe bezie je de afhankelijkheid van jezelf tót de situatie en waar kan je zelfstandig functioneren naar beste kunnen en ben je daartoe bereid. Blijft je hart open in relatie tot die niet-welgevallige situatie of onderdruk je allerlei gevoelens, zet je je hart op slot en tracht je te doen alsof de situatie waar je weet van hebt niet of amper niet bestaat. Ben je in staat de realiteit onder ogen te komen en durf je die met een open hart aan te zien.

De volgende zin luidde:

Dit maakt dat hij zich rotsvast dient te verhouden tot dát wat hem innerlijk doet sterken. Met andere woorden, wanneer je uitstaat met situaties die je niet bevallen, heb je een sterker ijkingspunt in jezelf nodig. Jouw innerlijke wereld wordt belangrijker: de zaken waarin je gelooft, waar je vertrouwen op stelt, de verbondenheden vanuit het hart met dierbaren. Dat wat jou rust geeft dien je als het ware aan te halen om positief bewust omgang te hebben met dat wat jou niet welgevallig is.

Wanneer je geen rotsvast vertrouwen hebt in jezelf dat jij degene bent die maakt dat je een situatie als deze doorkomt, dan wordt het moeilijker en ook eenzamer omdat je je verloren voelt in een situatie die jij zelf niet langer kan overzien.

Wenskracht waartoe een situatie zal gaan leiden ter verbetering van wat is krijgt dan ruime kans. Echter wanneer je positief bewust wenst te zijn, dien je somtijds ook niet te overdrijven en daarmee de realiteit te ontkennen.

Andersom geldt ook: over niet welgevallige situaties kan een mens zich buitengewoon pessimistisch uitlaten. Echter verdient de situatie dit pessimisme of broeden er onder de situatie zaken die vernieuwing met zich mee gaan brengen. Zo wees ruimhartig in kijken, maar ook in schouwen naar wat een situatie duidt.

Overschreeuw het ook niet met overpositief gedrag van 'alles komt altijd wel weer goed' tot aan de andere kant van 'dit wordt nooit meer wat', 'dit is een ellende die niet meer wijkt'. Dus kijk ook gewoon voor jezelf tussentijds op de schaal tussen 0 en 10 hoe jouw verhouding is, in dit geval cijfermatig, tot dát wat je echt als onwelgevallig ervaart.

En dat gaat vermoedelijk over meerdere onderwerpen, zo zou ik ook jullie nu willen vragen gewoon even een momentje rust in te lassen en je in te beelden dát waar je op dit moment buitengewoon veel moeite mee hebt en dat is even aan jezelf te vragen op die lat tussen 0 en 10, waar zit ik op de schaal van pessimisme naar positiviteit.

Neem gerust een paar minuten daarvoor.

Besef dat in iedere duisternis een lichtpunt aanwezig is en waar buitengewoon veel licht is valt er ook meer schaduw. Zo, wanneer je jezelf een cijfer toebedeeld hebt, bevoel daarin ook het licht en de duisternis en de werking daarvan op elkander.

Als je rotsvast in jezelf dient te staan omdat je vertrouwen naar jezelf toe hierin wenst te hebben, bevoel dan ook waar dit vertrouwen naar jezelf toe uit bestaat.

En wat kan je zelf nog meer toekennen, ook als oefenproces voor jezelf, iets wat vernieuwend is wat je niet eerder in dit gebied in jezelf hebt aangeraakt. Wat zou een nieuwe eigenschap zijn die je zou willen ontwikkelen of wenst uit te breiden ten opzichte van de onderwerpen die jou niet welgevallig overkomen.

Hoe kan je je aandachtsveld verschuiven op een positieve wijze zonder miskenning dat je het moeilijk hebt met dat wat niet welgevallig overkomt.

En neem daarin je eigen leermoment ter harte.

Dan ga ik naar de volgende strofe van de inspiratie.

Een mens wordt getoetst zichzelf lief te hebben binnen al wat zich toont, voorbij de wenskracht zichzelf een meer makkelijker route te gunnen en toe te eigenen.

Met andere woorden, we leiden niet zomaar een maakbaar leven, wat op ons pad komt is niet altijd bewust uitgezocht als zodanig. Veel zaken die geschieden, nabij maar ook verder weg en op wereldniveau, komen tot ons vaak onbedacht, onverwachts, en verrassen ons, dat maakt dat we scholing ondergaan in flexibiliteit, in houvast aan onszelf beleven, waarin we de rekbaarheid ontmoeten van wat wenskracht kan realiseren en dat wat er vooralsnog niet is, hoewel je dat wellicht zou wensen.

Een mens zou zichzelf doorsnee een makkelijker route gunnen dan wat op zijn pad is neergelegd en het is om die reden ook vaak goed dat we van tevoren niet weten waar we letterlijk nog voor komen te staan. Echter, het leven zelf is een voorbereiding voor dát wat onverwachts kan toetreden, maar ook een voorbereiding voor dát wat je letterlijk weet dat je dat eens verwacht of gaat verwachten.

Veel mensen weten op een gegeven ogenblik als het hun gegund wordt dat ze ouder worden en dat als ze inderdaad ouder worden er wellicht meer gebreken zullen zijn fysiek. Dat wellicht contactlegging met mensen anders gaat verlopen als je mobiliteit

minder wordt. Dat zij aan wie je misschien zelfs leven hebt mogen geven, je kinderen, hun eigen weg zullen inslaan, wellicht totaal anders dan wat jij hen gegund had en dat je dient te onthechten en lief te hebben op een wijze dat je soms dient toe te kijken en niet meer kan verzorgen zoals je dat in je jongere jaren kon doen.

Ook de maatschappij ontwikkelt zich menigmaal anders dan voorheen bedacht. En crisis na crisis kan zich openbaren en dat is momenteel, ook hier in Nederland maar zeker in landen zoals Oekraïne, gaande op een wijze waar wij haast geen voorstelling van kunnen maken. Wanneer een volk en de mensen geschoold worden in omgang daarmee vraagt dat enorm veel compassie en piëteit en ondersteuning, zoals je ook mensen die nabij zijn en uitstaan met zaken die haast niet te overzien zijn en die een enorme impact op de psyché en soms ook fysiek hebben, dat je die wenst te ondersteunen. Maar als je blijft dromen van die ideale wereld en in die ideale wereld is onvoldoende plaats voor de realiteit die zich toont, dan breng je mensen zonder dat je daar vaak bewust van bent in een eenzaamheid omdat jij de realiteit van hun leven niet waarneemt.

Natuurlijk mag ieder mens dromen van hoe het uiteindelijk kan zijn maar met behoud van realiteit. En natuurlijk kan je inzet doen naar alles wat verbetering vraagt, maar zonder ontkenning van dat veel nog niet geschied is en soms vernieuwing niet zomaar per direct aanwezig is.

In de mare van de maand zei ik ook: 'Vernieuwing komt niet zomaar aangewaaid'. Ik kon zien dat in het collectieve veld van Nederland ook steeds meer muiterij is, ik weet niet meer hoe ik het woord precies benoemde maar mijn partner Jules zei ook 'Nou dat woord heb ik je nog nooit horen gebruiken'. Dat is ook zo. Ik kon zien dat veel mensen het zo weinig kunnen verdragen alles wat niet is zoals ze hoopten, dat er steeds meer gemuit wordt, ongenoegens overgeheveld worden op anderen en dat mensen zwartgemaakt worden. En hoe begrijpelijk ook dat zaken onverdraagbaar zijn, het veld van verbinding onderling in een samenleving wordt er niet beter op. Het creëert steeds meer onrust.

Dan ga ik nu naar de laatste strofe van de inspiratie.

Hoe blijft men staande binnen het rotsvaste vertrouwen dat men zichzelf bij de hand kan nemen en begeleiden in dat wat men onder ogen komt.

Met andere woorden verwoord: hoe kan je troostrijk, liefdevol, bemoedigend, jezelf aan de hand nemen en je blik niet afwenden naar dat wat onder ogen wenst te komen.

En hoe wens je jezelf te zien in verhouding tot dát wat jou niet welgevallig raakt?

Spiegelt het wellicht iets, dat je een stuk opstanding in jezelf dient te gaan vertegenwoordigen om de juiste verhouding daartoe te vinden?

Heb je de taal eigen gemaakt om vernieuwing daarin aan te brengen?

Ben je in staat door handelingsgezindheid het roer te verleggen in dat wat jou nu niet welgevallig is. Of laat je het alleen maar op je afkomen? Voel je je daardoor ondermijnd en wacht je passief af tot zaken zich oplossen terwijl je mogelijkwerwijs een hele kleine, of een minder kleine, misschien zelfs een grote bijdrage kan leveren aan de verandering die noodzakelijk geacht wordt door jou?

Dus vertrouw je jezelf voldoende in de positie die jij in kan nemen binnen dat wat op je pad gebracht is waar jij je toe dient te verhouden, waar jij jezelf in dient te begeleiden en waar je naar beste kunnen omgang mee zoekt op een wijze dat je vanuit liefde met jezelf daarin overweg kan blijven gaan. Dát is eigenlijk de boodschap van de inspiratie als geheel.

Ik zal een **stilte-oefening** vrij gaan geven zodat jullie nog een stuk reflectie kunnen doen voor jezelf en bij de juiste vragen kan komen om jezelf daarin tegemoet te treden.

Leg je handpalmen op je middelpunt vlak onder je navel, verbreed de buikademhaling, voel de voeten die de ondergrond raken.

Wat komt er nu in je op als je jezelf de vraag stelt: 'Waar bestaat mijn huidig leermoment uit in relatie tot dát wat ik als moeilijk ervaar?'

Wat geef je jezelf om hiermee omgang te hebben op een wijze dat jouw zelfrespect niet aantast, je innerlijk in rust blijft en je zaken die niet weerlegbaar zijn accepteert?

Hoe ga je persoonlijk om met de gevoelens, wellicht ook de verdrietigheden, of het verzet, het onbegrip, hoe ga je daarmee om ten opzichte van jezelf?

Raak nu met je handen op je lichaam die gebieden aan die extra aandacht behoeven in gewaar zijn wat het met je doet en geef dit ondersteuning door liefdesuitreiking daarnaartoe te brengen.

Realiseer je dat ongewisse zaken niet alleen ongedurig maken en harmonieuze energieën kunnen versplinteren, maar dat ook niet goed doorgewerkte trauma's van eerder geactiveerd kunnen worden wanneer situaties zich als onrustig doen kenmerken. Zo bevoel in jezelf, of wellicht in de situatie die jij nu als niet prettig ervaart, of er ook nog een extra lading resoneert van eerder doorgedane processen die jou diep geraakt hebben.

Ga nu met aandacht naar het gehele rug gebied toe en visualiseer een energetische grote hand waar je als het ware je rug als geheel in kan vleien. Een hand die jou weet, liefheeft, bemoedigt en troost, waarin je geborgen bent.

En visualiseer dat de hand groter en groter wordt en de achterkant van je lichaam geheel kan omvatten opdat het hoofd tot rust kan komen in overpeinzingen. De nek zijn draagkracht tijdelijk mag loslaten en benen en voeten beschutting vinden in plaats van stoer overeind te blijven binnen het teveel wat zich getoond heeft.

Voel je geborgen in jezelf, voel je geborgen in een ruimer bewustzijnsveld dan het persoonlijke en bemoedig je ziel zich te verhouden tot ieder leermoment jou gegeven in het ontwikkelingsproces als mens.

Leg dan beide handpalmen op de knieën en bemoedig je benen in stavast zijn, niet weg te lopen voor dat wat zich aantoonbaar toont, niet terug te deinzen maar zelf de kracht te ontwikkelen voor dat wat onontkoombaar aanschouwd dient te worden en waartoe men zelf een verhouding dient te vinden.

Wie bereid is zaken in ogenschouw te nemen bemerkt alras dat meer kennis hem eigen wordt, diep doorleefd. Dat er meer vernieuwingsgrond getoond wordt voorbij dat wat soms mogelijkwerijs als verwoesting gekenmerkt wordt. Hij ziet meer dan wat de feitelijkheid doet tonen omdat op een innerlijk niveau in hemzelf ook het innerlijk schouwen naar wat gaande is verruimd wordt. Zo wees compassievol naar de omstandigheden waarmee u uitstaat. En laat u niet afleiden door uzelf als niet-thuis-zijnde te verklaren.

Geef uzelf de ruimte nu voor een langer pauzemoment waarin u in stilte met uzelf kunt verblijven op een wijze dat meer toekenning aan uw eigen aard kan plaatsvinden. Ik ontmoet u zo meteen weer over tien minuten.

We zullen weer verder gaan, ik hoop dat jullie een fijne pauze hebben gehad, wellicht ook nog de verstillings langer de gang hebben laten gaan.

Er zijn een aantal vragen binnengekomen.

Vraag 1. De titel van de zoom Marieke, is 'Innerlijke rust bewaren in veelvragende omstandigheden'. Ik wil eigenlijk juist de **omstandigheden aanpakken**, hoe kijk jij daar tegenaan?

Overal waar je omstandigheden aan kan pakken en ze zijn aan te pakken, moet je dat natuurlijk doen, maar doe het dan vanuit innerlijke rust. Ik geloof heel erg in actieve overgave. Dan verhoud je je tot wat er gaande is en ga je naar beste kunnen daarmee overweg. Als iets in essentie verbeterd kan worden en jij kan daar een bijdrage aan leveren, dóe het als je het gevoel hebt dat je je daartoe opgeroepen weet.

Ik weet nog wel heel lang geleden, toen ik nog persoonlijke consulten gaf, toen heb ik wel eens de uitspraak gedaan: 'Er komt een eind aan alle verveling uiteindelijk'. Want je hebt mensen die komen tot niets en dan kijk je ernaar en denk je: 'Je zou zo betekenisvol kunnen zijn'. Dus als je betekenis voelt, gá ervoor en neem rust tussendoor om het vol te houden.

Echter, soms is het zo in veelvragende omstandigheden dat de rust volstrekt ontbreekt en dat je toch weet dat je door dient te gaan. En dán komt het er heel nauwkeurig op aan dat je binnen dit soort veelvragende omstandigheden de innerlijke rust centraal stelt. Dan oefen je om te handelen vanuit rust, te spreken vanuit rust, vanuit rust de dag in te gaan in het weten dat het veelvragend is. Je probeert je ademhaling onder controle te houden, je gaat niet versneld lopen maar je blijft je voetzolen voelen terwijl je loopt, je blijft mensen aankijken in plaats van voorbij ze te kijken. Er zijn allerlei oefeningen die je kan doen om die innerlijke rust te behouden terwijl je volop doende bent. En zeker als je het gevoel hebt dat je iets wezenlijks wenst bij te dragen, wat let je zou ik zeggen.

Vraag 2. Een andere vraag die we binnen hebben gekregen is:

Hoe herken ik dat wat ik innerlijk moet sterken, ook als de buitenwereld daar geen aanleiding toe geeft.

Eigenlijk is de vraag wel heel mooi: als de omgeving geen aanleiding geeft tot wat dan ook, dan val je dieper terug in jezelf en de kunst is hoe je je dan verhoudt naar een omgeving die niet correspondeert met waar jij bent. Dan komt de zelfwerkzaamheid nóg sterker aan bod en de kunst is dus dat je niet je omgeving dan gaat afwijzen, maar dat je zelf meer werkzaam wordt.

Veel vermoeidheid bij mensen zit erin dat ze hopen dat een ander doorziet waar jij bent. En het lonkgedrag is talloos, je kan allerlei opmerkingen zeggen: 'ja, ik ben al lang moe', of: 'ik slaap slecht', of: 'vanochtend ben ik opgestaan en mijn hoofd was helemaal niet

rustig'. Indirect wil je misschien wel zeggen tegen die ander: 'belast mij niet zo met van alles wat je van mij verwacht want ik kan het je nu niet geven' in plaats van dat je zegt: 'ik voel het is niet goed voor mij om dit nu te geven'. Dus een omgeving die geen respons geeft op iets wat in jou gerealiseerd wenst te worden, maakt dat je meer zelf doende wordt om het te realiseren vanuit een onafhankelijke basis.

Misschien kan jij kijken Marc of ik echt de vraag goed beantwoord heb omdat ik heb hem natuurlijk maar een keer beluisterd, of ik nog iets gemist heb.

De vraag was: Hoe herken ik dát wat ik innerlijk moet sterken, en zitten binnen die innerlijke rust, zitten daar nog lagen in waar je stapjes in kunt maken?

Wat ik zelf altijd merk is als ik meegevoel ontwikkel naar lotgenoten op het thema waarin ik mezelf in aangeraakt voel, dan zie ik mijn eigen belang in een veel breder perspectief van allen die daarmee uitstaan en dan ben ik niet meer of minder dan zij. Dat maakt voor mij altijd een heel groot verschil want mensen hebben heel erg de neiging om heel specifiek voor zichzelf op te komen, maar een ander heeft hetzelfde recht. En als er maar weinig te bedélen valt, waarom zou ik meer zijn dan die ander? Of waarom is die ander meer dan ik? Dus de afwegingen waar anderen mee uitstaan, dat vraagt ook piëteit en onderzoek waarop dat gestoeld is. Dus ik zal gewoon eens afstemmen nog eens een keer op deze vraag of er nog iets specifiekers meekomt.

Dus de vraag is bij afwezigheid van respons van derden, hoe ontdek ik dan mijn eigen leerproces en eigenlijk zeg je indirect: ik hoop dat de ander mij spiegelt wat ik dien te leren. In hoeverre kan je een ander verantwoordelijk maken voor de spiegeling die dusdanig moet zijn dat jij wenst te leren. Eigenlijk dient de leerbehoefte uit jezelf te ontstaan, en natuurlijk bij verstek van dat je dat wenst te doen, zullen de akkefietjes ontstaan waardoor je wel diént te gaan leren, maar als je het heft in eigen hand houdt, dan kan je ervoor kiezen om je hele leven een leerproces een ontwikkelingsproces te laten zijn en bij afwezigheid vanpiegelende anderen dat waar jij je toe uitgenodigd weet om iets in jezelf te veranderen kan je ook regelmatig aan jezelf de vraag stellen: wat is mijn nieuwe leringsproces?

Eigenlijk zoals in die korte meditatie toen straks, je loopt tegen iets op, misschien vind je het wel mallotig waar je tegenop loopt of vind je het verbijsterend of kun je ervan walgen of denk je 'nou zo had ik het zelf nooit gedaan' of 'hoe kan, ook op wereldpolitiek niveau, iets zo uit de hand lopen'. Maar als je aan jezelf vraagt van wat is mijn leermoment hierin, is er iets wat ik nog niet onder ogen kom of iets vernieuwends wat ik mijzelf aan moet leren waar ik nog niet bekend mee ben, nou hoe positiever bewust je dat écht

vraagt, hoe directer het antwoord uit je innerlijk komt, dan hoef je niet die spiegelende mensen om je heen te hebben.

Mark: Wat je dan kunt spiegelen zijn de emoties die in je eigen lichaam omhoogkomen.

Juist, heel mooi gezegd Mark, maar ook, je kan aan je fysieke reacties vaak heel goed herkennen hoe je op gevoelsniveau reageert op dat wat er om je heen is. En als je je eigen behoeftesfeer daar niet in uitspreekt, dan kom je er later achter dat sommige dingen gewoon te veel waren. En het heeft niets met die andere mensen te maken, maar dat je zelf niet mondig genoeg je opgesteld hebt.

Ik heb het zelf van de week nog meegemaakt, ik had een hele intensieve dag waaronder de begrafenis van een dierbare vriendin. We hadden zeker zes uur gereisd en 's avonds waren we met hele dierbare mensen, maar alle onderwerpen die we bespraken hadden een verzwarend gehalte. Ik was daarna doodmoe, terwijl daarvoor was ik nog behoorlijk oké om het zo maar te noemen. En dat zegt iets in spiegeling naar mezelf dat ik niet tijdig genoeg aangegeven heb dat ik op dat moment toe was aan iets luchtigers want ik had al heel veel gehad die dag en de intentie was dat het gewoon gezellig was, laat ik het zo noemen, en dat valt niemand te verwijten, behalve mijzelf dat ik niet duidelijker was.

En jullie dienen je op je eigen vlak te spiegelen, maar dat zijn die leermomenten die je jezelf achteraf geeft in plaats van de ander.

Mark. Waar je duidelijk voor jezelf kunt zijn maakt het ook veel makkelijker richting de ander.

En soms duurt het even voordat je dat doorziet, dat is ook menselijk.

Vraag 3.

*De volgende vraag: **Waarom wordt een mens getoetst om zichzelf lief te hebben?**
Dat confronterende, dat kriebelt dan.*

Ik heb in het verleden wel vaker ook bij lezingen en in groepen genoemd: 'Als God jou geschapen heeft en jou zó de moeite waard vindt, waarom zou je jezelf dan niét de moeite waard vinden'. En misschien is dat nog steeds het beste antwoord, dat al het geschapene heeft betekenis, dus als je jezelf geen betekenis geeft, dan doe je jezelf tekort.

Wat wel belangrijk is, want dat heb ik ook wel gezien bij mensen, sommige mensen zijn het middelpunt van heel het heelal, ik zeg altijd 'ieder mens is het middelpunt van zijn

eigen heelal', dus die mensen die anderen eigenlijk als de entourage zien voor het eigen middelpunt-ervaringsrijk, die doen anderen bij voortduring tekort, dus iedereen is het middelpunt van zijn eigen heelal en we dienen de schepping van onszelf te eerbiedigen en te respecteren en dus lief te hebben. Want zonder liefde, dan wordt het 't niet.

Maar liefde begeleidt ook je weg en de omgang met alle obstakels op je pad. Bij het thema van deze avondlezing, veelvragende omstandigheden, zijn er ook wel wat brokstukken op het pad dat je belooft. Het is veelvragender dan dat je maar even soepel een weg inloopt die makkelijk begaanbaar is, waar je moeiteloos overheen loopt terwijl de weersomstandigheden geweldig zijn alsmede de uitkomst. Dit is gewoon veelvragender. Dus je hebt brokstukjes op te rapen, te bezien, je moet ze ergens neerleggen of de situatie helpen te veranderen, er iets moois van leren bouwen en het kost tijd. En dan is jezelf liefhebben wel belangrijk, anders raak je té snel ontmoedigd.

Mark: Ik kan me ook voorstellen als je de innerlijke rust in jezelf niet hebt en je hebt dan ook jezelf niet lief, dat is wel problematisch. Dan hebben we dat kruis van piepschuim nodig.

Ja, dat is een heel mooi lied van Daniel Lohues: 'Elk mens die heft zich 'n kruis te dragen'. We hebben dit lied bij cursussen vaak gedraaid. In dit lied wordt gezongen dat ieder een eigen kruis heeft te dragen maar van sommige mensen is het van piepschuim en van anderen is het van lood. En als dan al die kruizen op een grote berg gegooid worden en je krijgt de kans een nieuw kruis uit te kiezen dan zie je vaak dat mensen toch hun eigen kruis weer oppakken.

Vraag 4. De volgende vraag: Hoe kan je **wegwijs** worden **binnen alle emotionele belevingsvelden die thans gaande zijn**, oftewel hoe kan je je onderscheidingsvermogen daarin aanscherpen en wat is van jezelf en wat is van de ander? En hoe zorg je er dan voor dat je door de roerige velden en tijden niet uit het lood gaat. Een vraag met heel veel deelvragen.

Er zitten heel veel lagen in deze vraag.

Allereerst wie niet regelmatig stilvalt, kan zijn emotieveld niet goed scannen. Laat staan daarin afreizen om de diepere oorzaken van die emoties te bevoelen. Eigenlijk dien je dan ook een soort innerlijke reiziger te worden onder begeleiding van jezelf, want je gaat niet oplossen in de emotie maar je reist erdoorheen waardoor het een kleuring krijgt die

een vertaling kan krijgen. Omdat als je je emotieveld niet ontmoet, hoe moet je je er dan toe verhouden, hoe moet het naam krijgen, hoe moet het 't respect of de troost krijgen en de omgangsvormen die het verdient. Dus wie zichzelf niet de rust toekent om te bevoelen wat er in hem omgaat, loopt aan de emoties en gevoelens en gevoeligheden te makkelijk voorbij. En dan stapelen ze op en worden ze steeds minder goed hanteerbaar en wat onhanteerbaar wordt dat kan heel makkelijk, bijvoorbeeld in interactievelden met anderen, uit de bocht vliegen als er ineens iets onverwachts gebeurt wat je niet zint.

Ben je echt thuis in je gevoelswereld, ben je bekend met je emotievelden en in wat voor situaties ze opgeroepen worden dan heb je ook de kans om dieper door te graven om eens te bevoelen wanneer je nu voor het eerst dat soort emoties hebt gehad en in wat voor omstandigheden. En of er wellicht in je jeugd of later herinneringen zijn die nooit goed verwerkt zijn, waardoor ze heel makkelijk oplaaien in net andersoortige omstandigheden en een surplus geven in het emotieveld meer dan dat de letterlijke situatie zou behoeven. Dat is dus heel belangrijk.

Dan is het zeker zo, op dit moment is het collectieve veld, de ether, heel onrustig door zóveel gevoeligheden die bij mensen aangeraakt zijn op divers gebied: energiearmoede, de crisis, de oorlog, in Oekraïne persoonlijke zaken. Er zijn heel veel onderwerpen die tricky zijn met een onzekere afloop. Mensen staan uit met het ongewisse. Dat geeft een bepaalde ongedurigheid, je moet je tot iets verhouden waarvan je helemaal niet weet of de afloop goedgunstig is. Het maakt dat je je zorgen maakt wellicht niet alleen over jezelf maar ook over je dierbaren, je kinderen en hun toekomst.

En die onrustbeleving krijgt doorsnee in een samenleving als van ons te weinig rust om een goede verwerking te krijgen waardoor ook het slaappatroon grilliger wordt van mensen, ze minder uitgerust opstaan, weer allerlei prikkels, ook van buitenaf en ook vanuit nieuwsgaring en andersoortig ontvangen. Het stapelt zich op en het stapelt zich op. En dat is ook denk ik waarom de mare van deze maand oktober ook echt ging over zelfverantwoordelijkheid oppakken, hoe je in balans kan blijven. Dat je je moet realiseren dat als je hels wordt over allerlei zaken die jij niet kan veranderen en als je allerlei muitende gedachtegangen hebt, dat het collectieve etherveld steeds onrustiger wordt en dat de impact daarvan op individuen hun persoonlijke problematiek waar ze al gewoon als mensen in staan, doet versterken.

Bewuste mensen nemen verantwoordelijkheid voor dat ze zélf in balans blijven en als zij in balans blijven, ondersteunen ze het collectieve onrustige veld om sneller weer in rust te komen. Nu zie je vaak dat de grilligheid van het moment, de steeds voortdurende veranderingen die plaatsvinden in de maatschappij maar ook op wereldniveau, eigenlijk

mensen ook in een veld brengen dat ze het volstrekt onacceptabel vinden wát er zoal gebeurt. En hoe begrijpelijk dat ook is, dat mág je voelen, maar dat dien je zelf te verwerken. Je kan het niet maar blijven spuien de ether in, want het wordt van kwaad tot erger en het maakt steeds meer grilligheid los en meer niet uitgebalanceerde zaken. Dus ook de oorlogsvoering die plaats vindt, in dit geval in Oekraïne en in de grensgebieden die steeds daarvan opgerekt worden, als wij niet in balans blijven zijn we indirect ook nog mee verantwoordelijk voor nog grilliger verloop van deze oorlogvoering.

Hoe blijf je in balans? Door je gevoelens en gevoeligheden te leren kennen, dieper te graven naar de oorsprong en te kijken of je nog huiswerk daarin te doen hebt en eventueel daar hulp voor te zoeken en vervolgens heel bewust om te gaan met wat de wereld nu spiegelt, bewuster te lopen, bewuster te bewegen, langzamer te spreken (ik mag ook wel weer even oefenen), et cetera et cetera.

Mark: Het geeft het belang van de innerlijke rust alleen nog maar meer aan, en als we allemaal één zijn dan zijn we inderdaad ook deel van het geheel, waarbij natuurlijk alles wat we bij onszelf niet in balans hebben, als het ware weer teruggekaatst krijgen. Dan is dat een hele verantwoordelijkheid weer met elkaar.

Vraag 5. De volgende vraag gaat over meerdere zaken die benoemd kunnen worden die tijdelijk extra behulpzaam kunnen zijn bij het **diepgaand verankeren van jezelf**. Als je bijvoorbeeld niet lekker gegrond bent in je lichaam, dat je niet helemaal daarmee verbonden bent.

Ik ben heel erg gewend om visueel te kijken en ik zie heel vaak bij groepen mensen waar ik ben dat heel veel mensen hun beide voeten zelden tot nooit rustig op de grond hebben en dat er veel wiebelgedrag is bij het zitvlak waardoor ze niet echt basaal zitten.

Ik heb vroeger wel oefeningen gedaan ook met name met vrouwen, om hun knieën een beetje uit elkaar te plaatsen, zeg maar iets van 15-20 cm, soms ook minder, het is een beetje hoe je lichaamsbouw is. Met je voeten goed op de grond verankerd en je buik ontspannen zit je rotsvast. Dat is een hele mooie houding voor vrouwen om zo te zitten, maar je ziet zowel bij vrouwen als bij mannen dat de benen vaak over elkaar heen geslagen worden. Er zijn ook mensen die gaan automatisch altijd in lotuszit zitten in bepaalde groepen waardoor hun benen ook in buigingen zitten waardoor eigenlijk alleen het bovenste gedeelte van het lichaam goed geactiveerd wordt maar te weinig de gronding. En mensen praten vaak óver iets in plaats van vanuit hun belevingsveld. Dat

staat de gronding ook in de weg. Belangrijk dus om heel bewust contact te maken met je benen, je bekken en de voeten.

Ik heb laatst gewerkt voor 'mens en natuur', allemaal mensen uit het veld van natuurverbetering, ook veel leidinggevend en mensen die in gemeentes daar beleid op maken. Jelle, de voormalige voorzitter van mijn stichting de Vrije Mare is directeur van deze organisatie. Hij deed heel mooi voor in de groep (wat hij ooit bij mij geleerd heeft), om eens in jezelf te luisteren wat er gebeurt als je spreekt alleen vanuit je hoofd qua klankkleur, of wat er gebeurt als je alleen spreekt vanuit je hart, of dat je helemaal spreekt vanuit je bekken. Hoe het verschil in de klankkleur is, maar ook in de overdracht van wat je zegt. Dus als we uit één stuk worden dan hebben we ook een overdracht die daaraan gerelateerd is, maar als we maar een deel van ons lichaam bewonen en we zijn vooral aan het overpeinzen en overdenken, dan raak je bij de ander ook overpeinzing en overdenken aan. Hetzelfde geldt als mensen over-emotioneel zijn en alleen maar vanuit emoties zichzelf vrijgeven, dan raak je ook de emotiegebieden bij de ander aan en wordt het steeds meer tricky. De kunst is: hoe woon je in je gevoel, ben je thuis in je bekken en hoe breng je je hart in de middenpositie tussen denken en voelen. Hoe laat je het hart beide gebieden kanaliseren, waardoor voelen opgedragen wordt aan zuiver denken en zuiver denken opgedragen wordt aan zuiver voelen, waardoor er ook een dieper weten geactiveerd wordt.

*Mark. Dit zijn mooie extra hulpmiddelen en ik denk ook **de naamsoefening** zou hierin ook heel mooi kunnen zijn.*

Die werkt buitengewoon, de meeste deelnemers hebben er eerder van gehoord maar voor de nieuwkomers: er is een boek van mij dat heet 'Ik beken mijn naam'.

In dit boek word je wegwijs gemaakt om je naam als een klankkast te gaan gebruiken voor je eigenheid en te ontdoen van alle gewaarwordingen die niet des jou zijn.

Projecties die je door je leven heen naar je toe gekregen hebt, die verlaten je door op een heel zuiver niveau je eigen naam je toe te eigenen, ook los van familiegeschiedenis en los van of je je naam wel of niet mooi vond en vindt.

De kunst is, hoé herbalanceer je jezelf in de initiatie van je naam en hoé maakt dit dat daardoor ook je potentie in dit leven en de mogelijkheden die je ter beschikking staan vrijgezet kunnen worden omdat de ballast van alle interacties die naar jou toe zijn geweest afgepeld wordt gedurende de periode dat je met die naamsoefening bezig bent. Sterker nog, ook in hele moeilijke situaties, plotselinge zaken die buitengewoon traumatisch zijn, als je de naamsoefening per direct doet, dan heb je houvast aan jezelf

en weet je heel goed hoe je je kan gedragen binnen een situatie die je anders als onoverzichtelijk ervaart.

Mark: Dat is een mooie zelfzorg die je direct paraat kunt hebben en eventjes ook wel een mooi lintje aan de laatste vraag die ik hier heb. Die vraag is persoonlijk maar anderzijds denk ik dat we er allemaal wel weer van kunnen leren.

Vraag 6.

*Wat zijn de beste manieren om met de **lichamelijke gevolgen van de stress van veelvragendheid** om te gaan als deze reeds chronisch is geworden na 9 zware jaren.*

Het is veelvoorkomend dat mensen die buitengewoon veel meemaken fysieke klachten ontwikkelen omdat er te veel inwerkt als een verstorend iets op hun fysieke zijn. Wat daarom belangrijk is in de omgang met omstandigheden die maar aanhouden en aanhouden en aanhouden en aanhouden, dat je ongelooflijk troostrijk je handen gebruikt om op lichaamsdelen te leggen die in overspannenheid raken en gaat oefenen om je lichaam tussentijds te helpen te ontladen.

Er zijn in deze tijd ongelooflijk veel trainingen op allerlei gebied, maar ook met massagetechnieken, lichaamswerk, van alles om oplopende kwetsbaarheden fysiek en psychisch te ondersteunen om te onthechten tijdig. Maar als dat niet gelukt is door aanhoudende stress en omstandigheden, jaar in jaar uit, en er is overbelastend veel te veel geweest, dan nóg herkent jouw lichaam het als jij heel troostrijk met je lichaam overweg gaat, als je zelf met je lichaam communiceert: 'Ik zie je', 'Ik voel je', 'Ik heb met je te doen dat deze klachten er zijn'. Doe dat betrokken, heel vanzelfsprekend, in plaats van wat heel veel mensen doen, die klacht vervloeken in plaats van er lief voor te zijn. Bij het ouder worden zie je ook velen die zijn hard voor hun lijf in plaats van lief.

De kunst is: hoe bemoedig je het lichaam, hoe laat je het lichaam zien dat jij weet wat het lichaam heeft ondergaan in de loop van de tijd en dat je betrokken bent bij de uitkomst van de klachten. En dat je in aandacht naar dat klachtenpatroon toe ook steeds weer aan het lichaam vraagt wat kan ik doen om de klachten en de pijnen of de spierspanningen als het ware te ontzenuwen of te verlichten. Of via voedsel of beweging of therapie van buitenaf, wat kan ik doen in tegemoetkoming naar de klacht die in mijn lichaam is ontstaan. Als je dat heel zorgvuldig doet.....

Het is haast te vergelijken met heftige kiespijn (ik weet niet of jullie wel eens geoefend hebben als je kiespijn, zenuwpijn hebt en je bent nog niet geholpen door de tandarts en je moet wachten en wachten en wachten) dan merk je dat als je van binnenuit naar die

kies gaat en de pijn helemaal in je opneemt en eigen wordt, dat de pijn erna beduidend vermindert.

Het is vaak doordat je je afzijdig wenst te houden van de klacht en die uitrangeert dat juist daardoor de klacht zich versterkt manifesteert want die wil gezien en gehoord worden. Dus ga ermee overweg vanuit respect en wees naar jezelf liefdevol want de klacht heeft zich niet zomaar ontwikkeld. Het is geschiedschrijving van jouw leven en daar ben jij bij geweest. Jouw lichaam heeft jou al die periodes door je leven heen gesteund om hier op aarde te zijn en te kunnen doen wat je gedaan hebt. Dus wees respectvol voor het lichaam, dat is geen ding, het is een levend wezen wat bezielt is door jouw aanwezigheid. En wanneer je die bezieling terugtrekt omdat je afstandelijk bent naar je lichaam toe en naar de klachtenpatronen toe, hoe moet het lichaam zich dan gezien weten terwijl die jou blijft bezielen om te doen waarvoor je hier mens bent, dat is een schisma.

Dus je moet dat schisma zelf oplossen door innerlijk, ik zou zeggen zo ver mogelijk af te reizen in je lichaam en piëteit te hebben met de klachtenpatronen, want het is jouw geschiedenisbeschrijving in het lichaam van wat je vaak ook psychisch hebt meegemaakt. Dus lief zijn bovenal.

Mark. Dat waren de vragen, ik wil de mensen bedanken die de vragen hebben gesteld want vaak is het niet makkelijk en zo zie je met de selectie van de vragen die we nu hebben dat we dan ook weer tot een mooie verdieping komen.

Marieke zou jij tot slot willen schouwen om te zien of er nog een vraag is geweest die niet gesteld is of er misschien nog een extra iets is wat ons kan helpen in de periode die voor ons ligt?

Schouwing

**Wie voelzaam is naar anderen toe weet zich niet alleen,
ook niet binnen de ongerustheden die het eigen zijn doen kenmerken.**

**Velen staan alleen en staan uit met dat wat algemeen gaande is
en betrekken dat persoonlijk.**

**Dit maakt dat wanneer men zich minder alleen voelt
in het uitstaan met het vele waar men mee te maken heeft,
men zich toch in gezamenlijkheid hierin kan ervaren.**

Zo wees voel-zaam.

**Wie opgehouden is te hopen doet zichzelf tekort
want waar leven gaande is,
is er immer de uitweg van vernieuwingszin
die opborrelt wanneer men langdurig meer gezien heeft.
Zo weet dat ook in u dit plaats zal vinden
op een moment dat u onbedacht hierop bent.
Zo wees bemoedigend naar uzelf
want wie terneer ziet binnen omstandigheden
die men niet welkom heeft geheten
dient zich te realiseren
dat alles in tijdelijkheid gevat is
en immer de bedoeling heeft
om uiteindelijk vernieuwing uit te lokken.**

**Als laatste,
een mens heeft meer te geven dan dat hij persoonlijk denkt.
Wie zijn eigen geven onderschat,
doet zijn menszijn en de mensheid tekort.
Zo verwonder u over wat u meer te geven heeft
dan wat u nu aangenomen heeft ten opzichte van uzelve.
En bevoel in diepte
wat het nieuwe geven vanuit u in petto heeft.**

Dat is het.

Er gaat een nieuw boek verschijnen eind oktober, dat heet: 'Met hart en ziel ouder worden'. Dat zijn allerlei citaten, maar ook poëzie voor dat we door de jaren heen steeds ouder worden en het zijn 12 delen, ik geloof wel 50 hoofdstukjes met allemaal verschillende thema's daarin die heel betekenisvol kunnen zijn om jezelf bij de hand te nemen en ook bij het ouder worden steeds weer nieuwe verdiepingen aan te durven te gaan. En ook om een frisse kijk op het leven te houden ook al is het niet altijd makkelijk.

Tot dan en heel veel liefs voor allemaal.