



## **Inspirerende wijsheid voor de latere levensfase.**

*Inspiratie-verdiepingsbijeenkomst via zoom 1 november 2022*

Marieke de Vrij

### *Stiltemeditatie*

Ik wil jullie vragen om allereerst te voelen hoe je er nu bij zit. Veel mensen die eerder groepen met mij hebben meegemaakt weten dat het ontzettend ondersteunt om even ruimte in te nemen om je eigen naam in jezelf te laten resoneren, goed in je fysieke lichaam aanwezig te zijn en - als je je helemaal content voelt met je eigen aanwezigheid - als vervolg daarop je ook te verbinden met de mensen die verbonden zijn in deze zoombijeenkomst.

Dus: resonanceer even een paar minuten je naam of namen in jezelf tot je voelt dat je helemaal kunt bogen op je eigen eigenheid.

Als je voelt dat je goed geland bent in jezelf, in je eigen bewustzijnsveld, verbind je dan vanuit je hart met alle andere aanwezigen bij deze zoombijeenkomst. Want niet alleen jij bent ouder aan het worden, maar velen met jou. Wanneer je dat toelaat in jezelf en ten opzichte van anderen en je kunt die verbondenheid omarmen in het thema van ouder worden, dan kun je ook gaan bevoelen of je het aandurft om met hart en ziel ouder te worden en jezelf en anderen daarin te ondersteunen.

Ouder worden is niet vanzelfsprekend. Het is een geste van het leven zelf als dat je toekomt. Velen ontvallen ons al op jongere leeftijd. Dat jij ouder mag worden geeft aan dat je in je leven een uitloop hebt die in het teken staat van verbijzondering. Ben je je daar ook bewust van? En durf je ook anderen daarop aan te spreken?

In deze bijeenkomst ga ik aandacht besteden aan ouder worden en ouder zijn.

Jullie hebben daartoe de volgende vrijgegeven tekst ontvangen:

**Wezenlijk toedrachtwaardig zichzelf bezien als zijnde de uitmonding van een leven reeds gegaan, maakt dat de optelsom van belevingen dienen te rusten in**

**het gemoed wat zich bevrijd heeft van oude omstandigheden.**

**Met andere woorden: het leven is geleefd tot aan nu. Herinneringen van ooit verstommen of worden herbeleefd. Wie in rust kan herbergen het eerder geleefde vindt de opmaat voor de toekomst.**

**En daarmee wordt het volgende gezegd:**

**wie rust verkrijgt op het eerder geleefde kan openhartig het nieuwe betreden. Wie nog haakt op eerdere belevingsvelden heeft behoefte aan rustverkrijging daarop.**

Nu ga ik dieper op de inspiratie in.

De eerste zin luidt:

**Wezenlijk toedrachtwaardig zichzelf bezien als zijnde de uitmonding van een leven reeds gegaan maakt dat de optelsom van belevingen dienen te rusten in het gemoed wat zich bevrijd heeft van oude omstandigheden.**

Je kunt jezelf bezien door de ogen van een ander. Maar als je wezenlijk toedrachtwaardig jezelf beziet, dan ben je afgestemd op een dieper leven in jezelf, een zielenleven, en weet je vanuit innerlijke waardigheid waartoe je je hebt dienen te verhouden in dit leven. Het leven heeft immers onvermijdelijk zaken op je pad gebracht waar jij als leerproces en als opdracht proces mee uitstond ten bate van jezelf en van anderen.

Na het vele wat je doorgedaan bent mondt deze ervaring uiteindelijk uit, zoals een rivier eindigt in het open water van een zee of een oceaan. Die belevingen dienen als het ware in een dieper veld te komen. De zee en de oceaan hebben immers een dieptewerking die een rivier of een meer niet heeft.

Het is de kunst je te bevrijden van alles wat gaandeweg meegereisd is in jouw vaarwater van beleven: die zaken die jou aangedaan hebben en die je wellicht meegenomen hebt op jouw reis naar de uitmonding op deze leeftijd.

Met andere woorden: het leven is geleefd tot aan nu. En herinneringen van ooit verstommen of worden juist herbeleefd.

De herinneringen die herbeleefd worden verdienen aanzien. Ze verdienen het in jou een vorm van doorleving te krijgen waarna je ze kunt uitwuiwen en kunt onthechten.

Dat wil niet zeggen dat de herinneringen opgedoekt worden maar ze hebben minder tot geen invloed meer op jou.

Het is dus aan jou hoe je om gaat met het proces om herinneringen zó te onthechten dat ze geen functie meer hebben. Er is dan geen noodzaak meer om ze op te halen.

Je kunt er nog plezier aan beleven of je kunt weten dat die ervaringen in jouw geschiedenisboek staan. Wat die ervaringen met jou in het verleden gedaan hebben is een herinneringsveld dat als het ware in een verstilling ingebed ligt. En dat is ook waar de laatste zin over gaat: Wie in rust kan herbergen het eerder geleefde, vindt de opmaat voor de toekomst.

Nog anders verwoord: Werkelijke onthechting van het eerder geleefde is niet meteen realiseerbaar. Je bent immers een mens en het is een heel proces dat je naar beste kunnen dóór kunt gaan. De mate van onthechting die plaatsgevonden heeft biedt je een vrije ruimte ter verkenning van nieuwe mogelijkheden, Je bent je aan het open stellen voor dat wat als vernieuwing toe kan treden, andersoortig dan al eerder bekend.

### **Afstemming**

Voordat ik naar de afzonderlijke vragen ga, zal ik eerst afstemmen op jullie aanwezigheid bij deze zoombijeenkomst.

Het eerste beeld dat ik waarneem: er is veel geleefd en ook veel is uitgezeten omdat het veelvragende aangelegenheden betrof die men ook graag wenste af te ronden. Voor velen van jullie speelt ook de opluchting dat zaken niet onnodig aangehouden zijn, maar onthecht konden worden om tot nieuwe mogelijkheden te geraken. Je kunt zeggen dat je te lang in een bepaalde groef van jouw LP gezeten hebt, waarin je gewoontegetrouw veel ondernam of deed of betrokken was tot, maar dat dat proces zo ingesleten is dat je opgelucht bent dat je op een gegeven ogenblik in een andere groef terecht kwam. Dat onderstreept dat de vernieuwingszin die daaruit voort kan komen ook serieus genomen dient te worden.

Het volgende beeld dat ik krijg is dat er door intermenselijk actief te zijn geweest veel bewustzijn ontstaan is over wat men zo ongeveer van mensen wel en niet kan verwachten. Daarmee is in zekere zin ook een stukje onschuld geweken omdat je er niet zomaar van uit durft te gaan dat zaken altijd wel op z'n pootjes terecht komen. Vroegere ervaringen hebben je getoond dat niet alles zomaar spontaan verloopt.

Als gevolg daarvan is er soms oponthoud in denken om de naïviteit en de onschuld niet zomaar een loopje met je te laten nemen. Soms zou je jezelf gunnen dat je makkelijker zou kunnen denken. Maar ervaringswijs weet je dat processen veelvragend kunnen zijn en niet eenvoudig belopen kunnen worden, noch door jezelf, noch door anderen.

En tenslotte dit: er is veel gegeven maar er wenst nu ook veel ontvangen te worden. Nu is men zoekende hoe ontvangen en geven een verhouding tot elkander kunnen krijgen die meer past bij het tijdstip waarin u zich nu bevindt. De gevers zijn sneller vermoeid na geven en de ontvangers voelen dat geven minstens zo serieus genomen dient te worden.

In de geïnspireerde tekst staat ook:

**Wie rust verkrijgt op het eerder geleefde kan openhartig het nieuwe betreden. Wie nog haakt op eerdere belevingsvelden heeft behoefte aan rust verkrijging daarop.**

Hier kom je dus bij het punt: **hoe ga je om met nog niet doorleefde zaken?**

Dat is een vrij algemeen thema voor de ouder wordende mens. Natuurlijk zijn er vele uitzonderingen waar dat niet speelt, maar algemeen maatschappelijk gezien komt het thema 'onverwerktheid' vaak voor op plaatsen waar men spreekt over zaken die in het verleden gepasseerd zijn. Dus als je zelf behoort tot de mensen die zaken goed verwerkt hebben, realiseer je dan dat dit niet vanzelfsprekend voor een ander evenzo geldt. Wees je ervan bewust dat bepaalde onderwerpen nog steeds tot emoties en controverses aanleiding kunnen geven. En wanneer jij bezonnen van aard bent en innerlijk rond verwerkingen je huiswerk goed gedaan hebt, dan zul je bemerken, wanneer mensen toch heel emotioneel worden in relatie tot zaken die ze in het verleden ondergaan hebben, dat het belangrijk is dat je hen moed insprekt om verwerking serieus te nemen.

Verwerking van het verleden is een onderdeel van het ouder worden. In het nieuwe boek 'Met Hart en Ziel Ouder Worden' wordt daar dan ook veel aandacht aan besteed. Wanneer je, naar beste kunnen, het niet verwerkte tijdens het leven de kans biedt te onthechten hoef je geen onnodige bagage uit dit leven mee te nemen naar de onstoffelijke wereld wanneer uiteindelijk het overlijden plaats gaat vinden en je zielenlichaam zich gaat bevrijden om onstoffelijk door te leven.

Wanneer herinneringen je overvallen kan dat een dubbele betekenis hebben. Soms komen herinneringen tot je en hoef je ze slechts uit te wuiven omdat ze niet belastend meer zijn en slechts herkenning vragen en respect van jouzelf naar dat waar je bent doorgedaan. Echter die keren dat herinneringen toetreden en het emotieveld van toen aanwakkeren of de frustraties uit die tijd zich opnieuw inzetten of de verdrietbelevingen die je ingeslikt hebt zich alsnog wensen te ontladen, dan dien je mee te geven in het proces dat zich aandient door het te aanschouwen, de herbeleving

serieus te nemen maar jezelf daarbij ook te coachen en te beseffen dat het slechts een deel van jezelf is dat uitstaat met dat wat nog niet verteerd is. Daardoor kan dat deel in jou wat voldoende hartsruimte en overzicht heeft, jou zelf begeleiden om met aandacht, compassie en betrokkenheid, nu als een ouder wordende persoon, het jongere in jou te omarmen en te ondersteunen in de verwerking van wat toen niet kon vlotten. Om welke reden dan ook.

Maak dus onderscheid in de herinneringen die omhoogkomen. Wuif wat zich toont uit als het geen aanhechting meer heeft in je. En zijn het mooie herinneringen: geniet ervan en maak het leven op dit moment glansrijker door die mooie genietingen toe te laten. Maar zijn het pijnlijke herinneringen wees dan compassievol en begeleid jezelf. Wees troostrijk en probeer, wanneer het weten ontbreekt waarom dit heeft dienen plaats te vinden, toch jezelf te bewegen naar de aanvaarding dat dit is geweest, dat het je pijnlijk geraakt heeft, dat het een onderdeel van jouw leven is geweest waartoe jij je dient te verhouden. Maar dat je nu bewust dient verder te gaan in respect naar het doorgedane.

Dan kom je ook bij het thema **'hoe omarm je je eigen geschiedenis?'**

Ieder mens is uniek en daarmee altijd uitzonderlijk anders dan een ander. Dus alleen jij bent in staat jouw geschiedenisreis volstrekt te erkennen en te zijn met wat is geweest. Een ander kan dat beluisteren maar kan het niet in die mate herkennen zoals het voor jou herkenbaar is.

Want een mens kijkt vanuit zijn eigen referentiekader naar een ander. En er moet in een mens al heel veel verstilling en neutraliteit zijn, wil die kunnen invoelen waar jij bent doorgedaan.

Dus je eigen geschiedenis dien je zelf te omarmen. Alleen jij bent je bewust van wat het jou gebracht heeft. Hoe de ervaringen waren, hoe diepgaand of hoe oppervlakkig. Hoe groot je liefde was of hoe beperkt. Het maakt niet uit hoe je in elkaar gezeten hebt, maar jij bent de reiziger die het pad van jouw leven afliep en nu nog steeds afloopt.

Terugkijkend is het vaak heel goed om de paden die jij belopen hebt in beeld te brengen, ook het belevingsveld van waaruit. En dat alles te omarmen, ook al kom je daarbij beperkende zaken in jezelf tegen: je eigen onmacht, wellicht je eigen tekort aan geloof in jezelf, de dwaalwegen die je in jouw beleving hebt afgelegd. Wat het ook is geweest, wanneer jij jouw geschiedenis niet omarmt zet je jezelf buiten het bewustzijnsveld dat je al betreden hebt. En je draagt als het ware het gewicht van je eigen geschiedenis met je mee.

Het is de kunst dat je het gewicht van je geschiedenis verlicht en als het ware dóórlicht en met bewustzijn omvat, waardoor je de reis van het leven die je al afgelegd hebt achter je kunt laten, vanuit het bewustzijnsveld waar je doorheen gegaan bent.

Wanneer je dus terugkijkt op je reis en daarbij zaken tegenkomt die je zwaar vallen omdat ze gegaan zijn zoals ze gegaan zijn, dan is het heel belangrijk om daar ook deemoed naar te hebben.

Ik lees nu een stukje poëzie uit het nieuwe boek 'Met Hart en Ziel Ouder worden' (hoofdstuk 19: Spijt en onvermogen):

### **Wanneer mijn bewustzijn niet rijper is**

Wanneer mijn bewustzijn  
niet rijper is dan dit  
kan ik mij niet schuldig achten  
aan wat ik niet innerlijk ken.

Ik dien vrede te ervaren  
met het bewustzijn dat is  
en dat ik mag betreden.

Zovelen voelen zich schuldig  
omtrent zaken die zij niet beter wisten.

Zoveel roofofbouw op eigenwaarde  
plegen zij onbewust.

Hoe essentieel is het te leren  
zelf-bewust onszelf te vergeven  
zodat de energieën opdrachtwaardig  
ingezet kunnen worden  
daar waar ze wezenlijk tot hun recht komen.

In hetzelfde hoofdstuk 19 staat ook het volgende citaat

## **Onvermogen**

Onvermogen  
wordt een mens nimmer aangerekend.  
Want hij kan geen verantwoordelijkheid dragen  
voor dat waarin hij nog niet in geoefend is.

De opluchting hiervan is  
dat je het verleden mag laten rusten.

Je mag het nú serieus nemen  
in het weten  
dat nieuwe kansen  
ter lering nog aangeboden worden.

Je kunt zeggen: hoe oprechter het verleden, jouw geschiedenis dus, wordt aangezien,  
hoe meer ruimte je ook in jezelf kunt voelen om vernieuwingsgrond te ervaren voor dat  
wat nu op je pad komt.

Er is veel gepasseerd in het leven, ook interactioneel en met dierbaren om je heen. Durf  
je ook te zijn op deze leeftijd met dat wat geweest is en het te laten rusten.?

Ik lees opnieuw een stukje poëzie van mij (hoofdstuk 17):

## **Laten we zijn**

Laten we zijn  
wie we geworden zijn.  
Het verleden laten rusten.  
Zij heeft ons tot hier gebracht  
en daarmee haar dienst bewezen.

Ook al was de reis  
lang en vermoeiend,  
spannend en heel basaal.  
Waarom zouden wij haar spreken?  
Ons staat slechts het nu  
ter beschikking.

Met andere woorden: als de reis die je al gemaakt hebt nog verbonden is met oud leed wat onvoldoende verwerking gekregen heeft en de verwijten over de gemiste kansen en de vormen van interacties die jou teleurgesteld hebben steeds maar vooraan liggen, dan is er geen vrije weg richting de toekomst. Want het verwijt en het niet kunnen vergeven staan het betreden van een nieuw pad in de weg.

Zo wees bewust van je eigen mogelijkheid om daar andersoortig mee om te gaan: te zijn met wat er nu is en daarin voor nieuwe mogelijkheden en kansen open te staan.

### **Het lichaam verijlt en de geest verfijnt steeds meer bij het ouder worden.**

In het boek wordt er veel bij stilgestaan dat het ouder wordend lichaam steeds meer gaat verijlen en dat de geest steeds meer verfijning gaat krijgen. Dat maakt dat je subtieler in je belevingsvelden gaat worden, maar ook sensitiever gaat voelen wat in het lichaam gaande is.

Het lichaam heeft al heel lang haar dienst bewezen en is niet altijd meer klachtenvrij. Het kan vaak niet meer zomaar onbezonnen nog doen wat het eerder als vanzelfsprekend deed. Je kunt je daardoor bemoeilijkt voelen om interactioneel dát te ondernemen waar je van nature zin in zou hebben. Alles dient meer weloverwogen te geschieden, vanuit meer rust, meer voorbereiding daartoe en met minder tijd. Daarbij ook meer geestelijk aanwezig te zijn in het moment zelf, waardoor wat er is dieper beleefd en betrokken kan worden. Wie dat werkelijk doet kan de contactleggingen verdiepen, kan zinvolheid toe laten nemen. Hierdoor kan dat waar je mee uit staat buitengewoon genoemd worden, omdat je meer verfijnt en je jezelf meer gericht op zaken kunt afstemmen.

Ouder worden houdt wellicht ook in dat je sneller vermoeid raakt en minder lust hebt om nog meer zaken te ondernemen. Het wordt dan belangwekkend om na te resoneren op wat reeds geschied is en tegelijkertijd te beseffen dat er wellicht nog vele mogelijkheden voor je liggen die uitdagend kunnen zijn en ook ondersteunend naar anderen.

Velen denken dat bij het ouder worden hun betekenis afneemt. Integendeel, want wie vanuit rust en natuurlijke gedegenheid aandachtsvol en werkelijk toegenegen zaken onderneemt heeft een grote uitwerking. Doorgaans groter dan zij die inefficiënt, gehaast en overbezet zaken wensen te realiseren. Wie daarom zichzelf niet voorbijziet, maar innerlijk onafhankelijk en besluitvaardig zichzelf durft te tonen vanuit een natuurlijke hartsgerichtheid tot zichzelf en anderen, zal bemerken dat er veel te doen staat. Niet alleen in het kleine, vanuit zorgvuldigheid ingegeven, maar ook naar dat wat in de wereld gaande is.



Wie bij het ouder worden de eigen rust ondermijnt, zet zichzelf en ook anderen aan tot een grotere stuurloosheid. Wie rust durft in te bedden in zijn eigen leven versterkt het collectieve veld. Daardoor kan het collectievere veld zich minder gehaast voortbewegen en niet zomaar voortsnelen. Waar mensen fijnzinnig voelen en fijnzinnig denken en daarmee ook gericht zaken uitlijnen in zichzelf, ondersteunen zij indirect anderen dit ook ter harte te nemen.

Wanneer je als oudere plaatsneemt bijvoorbeeld in besturen of organisaties met een goede intentie, dan zul je merken dat, wanneer jouw opmerkzaamheid terecht is en goed aanvoelend en werkelijk serieus onderbouwd, dat je een gewillig oor hebt voor dat wat je te berde brengt. Maar wie zichzelf uitsluit van dit soort gelegenheden en er te weinig bij stilstaat dat een oudere nog wezenlijk een belangrijke functie vervult, doet niet alleen zichzelf maar ook de eigen leeftijdsgenoten daarin tekort.

Er is steeds meer, ook op internationaal niveau, te zien dat vele ouderen op belangwekkende posities aanwezig zijn, ondanks hun vaak niet geringe leeftijd. Ook dat velen van hen zuiver van hart spreken, een grote mate van kennis hebben en daarmee ook anderen richtingsgevoelig kunnen aansturen naar dat waar deze tijd behoefte aan heeft. Niet alleen vanuit duurzaamheidsperspectief maar ook bij vredesonderhandelingen. Zij ondersteunen het internationale gebeuren vanuit gezag.

Ieder van ons is wereldburger. Hoewel wij anders leven dan in andere delen van de wereld is onze manier van ouder worden een onderdeel van het ouder worden van de mens op de hele wereld. Wij zijn vaak in de bevoorrechte positie dat wij ouder worden dan mensen in landen waar armoede heerst en de gezondheidszorg ondermaats is. Als wij ons ouder worden niet serieus nemen en onze bezinningsgrond in relatie tot wat er maatschappelijk en wereldwijd gaande is te weinig aanboren, omdat we onze ogen daarvoor sluiten, dan vergeten we dat we bewustzijnsmakend aanwezig kunnen zijn om maatschappelijke velden van goede intentie de ondersteuning te bieden die ze nodig hebben. Dat geldt ook voor het vergeten om innerlijk gebed of hartskwaliteit naar hen te zenden.

De ouder wordende mens kan veel verlichten, niet alleen voor het algemene belang maar ook bijvoorbeeld voor kinderen. Veel kinderen missen rust, missen het dat ze niet werkelijk beluisterd worden, omdat de volwassenen om hen heen te veel verantwoordelijkheden hebben om een echte, rustige omgang met hen te waarborgen. Ook tieners missen het vaak om wezenlijk gehoord te worden. Er zijn dus taken genoeg die invulling vragen voor de mens die zich daartoe bereid acht.

Ouder worden is dus niet een sluitstuk van het leven, waardoor actief leven zou dienen te verbleken. De ouder wordende mens wordt wellicht minder actief maar wel des te bewuster, des te bewogener en des te doordachter en aanwezig in contact. Voor wie daar zin in heeft is er genoeg ruimte om mogelijkheden te vinden waar men zijn of haar kwaliteiten kan inzetten.

De uitnodiging aan jullie is dus: sta er eens bij stil wat je meerwaarde is van het ouder geworden zijn. Wanneer je die meerwaarde van het ouder zijn zelf ontdekt dan kun je die ook bewuster hanteren. En in plaats van te kijken naar de toenemende gebreken bijvoorbeeld, de oplopende ervaringen in relatie tot verlies van dierbaren, de oplopende ervaringen van wat niet zomaar meer herhaald kan worden omdat dat niet meer kan, kun je jezelf ook afvragen 'Wat is voor mij de toegevoegde waarde van ouder worden?'.  
  
\*\*\*\*\*

We hebben van een aantal deelnemers vragen binnengekregen.

#### Vraag 1

*Is het voor iedere ziel van belang om niet doorleefde zaken te doorleven? Als ik bijvoorbeeld in mijn familie kijk dan zie ik dat ik van jongs af aan alles om- en doorploeg. Ik ben ziek en andere familieleden zijn behoorlijk gezond. Mijn moeder, bijna 92, doet het op haar eigen manier, de laatste jaren pas. Onze relatie is nu leuker en vrijer dan voorheen. Maar er is ook veel waar ze niet in kan en wil kijken. Dat lijkt me in haar leven ook te kloppen. Een mens doet wat hij kan en wil. Hoe kijk jij daar tegenaan?*

Allereerst: Je hebt mensen met een 'dunne' huid en je hebt mensen met een 'dikkere' huid. Als je mensen met een dunnere huid associeert met sensitief of zelfs hoog sensitief gevoelig, dan voel je al meteen de noodzaak van verwerking van alles wat ze meemaken, omdat over-emotionaliteit het gevolg is van het opstapelen van zaken die niet verwerkt zijn. Zwart-wit gesproken: bij mensen met een 'dikkere' huid kan er van alles gebeuren in hun omgeving, ook wat emoties betreft, maar het lijkt dat het hen niet heel sterk raakt. Het ketst als het ware af omdat de huid minder sensitief de ervaringen die plaatsvinden doorlaat.

Daarmee geef ik aan dat het psychische verschil tussen de ene mens en de andere mens buitengewoon groot kan zijn. Maar ook dat wat hij of zij meemaakt bij ieder een ander uniek belevingsveld losmaakt. Je hebt mensen die zijn als een espenblad: het hoeft maar een beetje te waaien en het blad ritselt alle kanten op. En je hebt mensen waarbij het

lijkt dat het blad haast bewegingsloos door de zwaarte van het blad in de storm blijft hangen. Hoe jij reageert in dit geheel is wie jij bent. De ander reageert vanuit wie hij of zij is. Dit is het algemene verhaal.

Echter, er zijn ook mensen die willens en wetens, bijvoorbeeld vanuit overlevingsdrang, pijnlijke ervaringen weggeduwd hebben, waardoor zij krampachtig het deksel van de put die het onderbewustzijnsveld herbergt, zó afgedicht houden dat ze die opkomende emoties niet kunnen ervaren. Voor hen is het vaak een nadeel dat bij het ouder worden en het toenemen van de verijlingsprocessen het putdeksel niet meer naadloos sluit. De niet verwerkte zaken proberen als het ware het putdeksel steeds meer op te tillen. Dan kunnen er tussentijds aspecten van onverwerkte delen van het verleden naar boven komen, vaak ook gruwelijkheden voor henzelf.

*In het verhaal van de vraagstelster staat ook het benoemen van "Ik doe ontzettend mijn best mijn hele leven lang al, om zaken goed te doorleven. Ik ben ziek en ik heb verschillende familieleden die niet of weinig met doorleving bezig zijn en die lijken toch redelijk florissant fysiek te kunnen leven. Is daar iets op te zeggen?"*

Als mensen hier heel sensitief geboren worden dan waren ze dat vermoedelijk ook al binnen een eerdere incarnatie. Daardoor vragen ook oude gevoeligheden van toen bij nieuw aan te gane zaken in dit leven vaak alsnog om verwerking. Mensen die in een rustiger belevingsveld geboren worden in dit leven hebben ook minder opbouw van zaken die verwerking vragen.

Je moet je eigenlijk niet met een ander vergelijken. Jouw leven is maatwerk voor jou. Het leven van de ander is maatwerk voor de ander. Sommigen hebben al heel jong heel veel te verwerken en te doorleven. Anderen beginnen pas op hun tachtigste en sommigen als ze nog ouder zijn.

Het is de kunst om bij je eigen proces aan te sluiten. Het belangrijkste bij het aanraken van de verwerkingsgebieden in jezelf is: doe het vanuit eenvoud en vanuit aanvaarding. Want als de eenvoud naar wat je wilt verwerken in jezelf niet aanwezig is dan klopt je op wat je meegemaakt hebt. Als er geen aanvaarding ligt in wat alsnog verwerkt dient te worden, dan stel je het uit of je wijst schuldigen aan. Dan blijf je maar bezet door een situatie buiten jezelf waarin jij van alles ervaren hebt wat niet welgevallig was. Dat maakt dat jij, in plaats van je eigen verwerking aan te gaan, nog steeds het oude scenario daaromheen centraal blijft stellen.

Het punt is: doorleving gaat niet over de anderen en de redenen waarom die in een situatie optraden zoals ze deden. Het gaat om wat die situatie met jou heeft gedaan en hoe je nu als volwassene kunt kijken naar jezelf in de situatie van toen.

Als je dat goed gericht doet dan is het niet zo dat je daarmee spontaan genezen zult zijn. Integendeel, want een sensitief lichaam heeft bijvoorbeeld veel meer te verwerken dan iemand die veel minder sensitief is. Een sensitief mens moet zich veel sneller in allerlei situaties 'bijstellen'. Kies dus voor eenvoud in omgang met wat verwerking vraagt en verwijt jezelf en je lichaam, bijvoorbeeld in dit geval, niet dat ziekte een onderdeel is van het lichaam dat jouw geschiedenis schrijft. Het lichaam heeft weet van die processen en bij ziekte of verval van kwaliteiten van het lichaam is het toch altijd nog zo dat het lichaam, naar beste kunnen, steeds probeert gehoor te geven aan jouw primaire behoeften. Dus val het lichaam niet af omdat het ziek is.

Dankzij het vele wat je al doorleefd hebt heb je deze leeftijd gekregen en is er al veel verwerkt. En dat wat nog verwerking behoeft zal zich wel tonen als de tijd daarvoor rijp is. En kijk niet afgunstig naar anderen die goed gezond ouder worden en ogenschijnlijk niet met doorleving bezig zijn. Er zijn ook mensen die zo'n diep aanvaardingsniveau hebben van alles wat in hun leven gepasseerd is, dat ze niet in strijd zijn met wat geschied is. Hun lichaam geeft daardoor inmiddels gemakkelijker mee in dat wat met hen geschied is.

## Vraag 2

*Volgens mij doorleef je zaken in verschillende lagen en diepten en niet in één keer. Hoe kun je weten of er nog lagen zijn die om een verdere doorleving vragen? Zaken die nog onvoldoende doorleefd zijn. Zaken die emotioneel belastend zijn. In een volgende periode kan er verdere verwerking optreden van emotioneel belastende zaken uit het verleden die meer de diepte ingaan. Maar wat is het kenmerk van voldoende doorleving. Kan je daar over iets zeggen?*

Wanneer je als het ware jouw geschiedenisboek terugbladert in het weten hoe het was, zonder dat de geschiedenis geactiveerd wordt en heftigheden van toen herleven, dan weet je dat de verwerking geschied is. Het is als een film: je weet beslist nog hoe het aanvoelde toen, hoe hartverscheurend het was, hoe frustrerend het was, hoe ongelooflijk onterecht iets voelde in jouw beleving. Je weet nog de afschuw of de complexiteit. Je weet nog de eenzaamheid, de veronachtzaming die je beleefd hebt en ga zomaar door. Je hebt allerlei onderwerpen waarvan je nog weet hoe het belevingsveld was. In dat weten ligt ook nog geborgen hoe het voelde, maar het maakt geen oprispand emotieveld

meer wakker. Je wordt dus niet overgenomen door de emotie die het gebeurde van toen in jou opriep. Sterker nog: je denken is verstild terwijl je je de tijd van toen gewaar bent. Het heeft wellicht de beperking dat je slechts terug kunt kijken voor zover je leeftijd het toe liet daarover bewuste herinneringen op te bouwen.

Het terugblikken kan moeizamer zijn bij die herinneringsvelden die opgebouwd zijn toen je nog niet kon spreken, toen je nog non-verbaal uitdrukking gaf aan wie je was.

Terugkomend op de vraag. Ik sluit me heel graag erbij aan dat verwerking van zaken vaak spiraalsgewijs plaatsvindt. Je hebt een stuk belangwekkend verwerkt en bijvoorbeeld 7 jaar daarna komt het nog een keer langs, maar in een andere vorm. Dat is dan aanleiding om nog een diepere laag ervan aan te pakken. En dat kan in de loop van je leven zo nog een paar keer in herhaling plaats vinden. Hoe bewuster je elke laag daarvan aangaat hoe dieper de inetsing van dat wat wellicht zelfs traumatisch was, als het ware ontzenuwd wordt.

Voldoende doorleving kun je dus alleen maar uitspreken naar de afzonderlijke onderwerpen toe die ooit een hele diepe impact op je hebben gehad. Bijvoorbeeld liefdesverdriet, rouw. Veel kinderen zijn gepest in hun jeugd. Veel kinderen zijn niet voor vol aangezien. Er zijn honderden onderwerpen te bedenken die allemaal achtergrondoorzaken zijn. Alleen jij kent jouw geschiedenis en wat jouw geschiedenis met jou gedaan heeft. En hoe je er al of niet uitgekomen bent.

De kunst is dat je de onderwerpen van toen aanneemt en kijkt of ze nog emotionele lading geven. Zo ja, dan is het huiswerk. Zo niet, laat het gaan maar vraag je dan wel af bij jezelf: dit heb ik meegemaakt, het was veelvragend, het heeft mij gevormd. Wat heeft het in mij gevormd? Misschien ben je wel een hele sterke vrouw of een hele sterke man geworden door datgene wat jou toen zo geraakt heeft, doordat je dat zo doorleefd hebt en eigen geworden bent, dat je daar sterker uitgekomen bent. Dus belangrijk bij het terugkijken van je geschiedenis is je de vraag stellen: Wie ben ik geworden dankzij. En is dankzij van mindere waarde omdat het niet goed verwerkt is, kijk dan hoe je de verwerking op tijd in gang kunt zetten zodat je er dankzij ook iets positiefs uit kunt halen.

### Vraag 3

*Ik merk dat ik met het ouder worden emotioneler word. Geheel onverwacht kan ik geraakt worden door iets moois dat in mijn bewustzijn opkomt of zich van buitenaf aandient. Het is confronterend dat ik me besef dat ik mezelf terughoud in het uiten van*

*die emoties. Het lijkt erop dat het verlangen om me vrij te uiten sterker wordt naarmate de innerlijke rust groter wordt. Ik ervaar een soort innerlijke rem om dat verlangen te realiseren. Er zijn allerlei goede redenen om dat gematigd te doen of om andere zaken voorrang te geven. Wat er rest is een soort onvervuld verlangen en vragen als "Moet ik hiermee alsnog aan de slag en opnieuw onrust over mezelf afroepen?"*

Als ik deze vaag zo tot me laat komen krijg ik beelden te zien van dierbare mannen die ik ken. Deze vraagsteller is ook een man. Van al die mannen heb ik gezien dat ze verantwoordelijke taken op zich genomen hebben, leidinggevende posities bekleed hebben, een groot statement konden maken en daarin ook zeer overzichtelijk waren en de regie konden voeren over hoe zij dachten dat iets geleid diende te worden. Bij hen heb ik gezien dat zij bij het ouder worden onverwachts vaak tranen in de ogen hadden, ineens volliepen met emoties en daar moeizaam over konden spreken en zich haast verontschuldigen wanneer dat geschiedde, omdat het in zekere zin een rolverving was van wat zij eerder functioneel ondernomen hadden.

Eigenlijk kun je in deze mannen zien dat hun rollen veelvragend waren en ook werkelijk goed aan hun besteed vanwege hun vermogens om veel te bereiken. Maar ook is te zien dat het deel van hun wezen dat gevoelsmatig sterk en sensitief aangelegd was, daardoor ondergesneeuwd geraakt is. Om die reden is het voor hen ook best heel wat om naar buiten te komen met de gevoelde emotie.

Degene die deze vraag geformuleerd heeft zegt: die emotie overvalt me als ik ineens mooie dingen zie, bijvoorbeeld iets in de natuur wat zo ineens diep binnenkomt. En in dezelfde vraag wordt ook gezegd: het komt ook wel doordat ik meer in rust ben, waardoor dit kan geschieden. En dat is juist.

Bij het ouder worden wordt in onze geest de ruimte gecreëerd om die kwaliteiten die te weinig aan het licht zijn gekomen alsnog de ruimte te kunnen geven. Er moet als het ware weer een balans geschapen worden om uiteindelijk weer te worden die we werkelijk zijn. En dat is anders dan de deelaspecten die we uitgeoefend hebben, staand in een buitenwereld die een prestatie van ons verwachtte in een bepaalde vorm. Dus het kan heel ongewoon zijn dat dat sensitieve gevoelige deel juist nu bij een man met leidinggevende capaciteiten ineens voorrang vraagt en dan ook nog emotioneel.

Waarom emotioneel? Omdat er achterstand is in het werkelijk door kunnen stromen op gevoelsniveau, gezien de taken die eerder langdurig vervuld zijn. Dan is het dus de kunst om het er grenzeloos te laten zijn, zonder excuus. Dat voelt natuurlijk ongemakkelijk, want je bent al in een veel eerder stadium in je leven gewend geraakt dat gevoel meer

naar achteren te plaatsen ten bate van het functioneren in de buitenwereld. Maar juist nu vindt die herbalancering plaats. Het kan ook heel vreemd zijn dat je ineens voelt dat de gevoelswereld voorrang krijgt in plaats van de wereld van structuur en overzicht. Dat het voelen centraal staat in plaats van de taak die overzichtelijk is.

De kunst is het vrij te geven en het zo vrij te geven dat je geen verwachtingen hebt van wat een ander daarvan zou vinden. Want als je denkt "Ik moet het wel zo doen dat die ander het aankan" dan loop je juist het risico dat je het weer af gaat knijpen. Dus centraal staat het woord 'vrijgeven' van wat er is, verwachtingsloos over hoe een ander daarop reageert. Want jij bent bezig, in dit geval als man, om de achterstand in voelen en diepvoelendheid en geraakt zijn doorvoelen, het geraakt zijn door dat waardoor je je geraakt weet, in te halen en om dat te leven. Hoe meer dat voorrang krijgt, hoe meer de synthese gaat ontstaan van je 'oude' kwaliteiten en de aanvoelende kwaliteit.

Een mens hoeft nooit zijn kwaliteiten op te geven. Het breidt zich alleen uit en het herbalanceert. Bij het ouder worden is er heel veel rust mogelijk voor herbalancering van eerder opgedane kwaliteiten waardoor de toegevoegde waarde door het ouder worden uiteindelijk een hele mooie afronding te zien geeft waarmee je authentieke kern waarmee je geboren werd, ook weer HEEL wordt voor de uiteindelijke overgang naar de onstoffelijke wereld. Dus zie het als een genade. Dat maakt het wellicht gemakkelijker om het te aanvaarden.

Ik ga nog een paar citaten uit hoofdstuk 1 van het boek 'Met Hart en Ziel Ouder Worden' voorlezen.

### **Gerijpt doen**

Bewust levende ouderen  
zijn betekenisvol.

Belangrijk is dat zij,  
in respect naar hun lichaam en psyche,  
niet méér doen  
dan zij werkelijk aankunnen.

Het gaat daarbij met name  
om vrij geven in gerijpt doen.  
Daardoor kun je in minder tijd  
meer betekenen.

Een ander citaat.

### **Keuzes maken**

Veel mensen weten  
wat hen te doen staat  
maar vinden het moeilijk  
daarvoor te kiezen.

Er zijn voor hen altijd  
andere aangelegenheden  
die vóórgaan.

Bij het ouder worden  
rest minder tijd.  
Kies dus waarachtig!

Er is nog een mooi citaat dat op een van de vragen aansluit, over onthechting.

### **Onthechting controle**

Wie in zijn leven  
controle als effectief middel  
heeft voorgestaan,  
doet er lang over om zich van die controle te onthechten  
en plaats te maken voor aanvaarding  
van wat zich elke dag aandient.

Samenvattend

Ouder worden biedt een kans.  
Het is belangrijk die kans niet af te slaan.  
Velen krijgen die kans níet aangeboden.  
De inmiddels al ouder geworden mens heeft die kans.  
Maak er het allerbeste van.



Maak het zinvol, betekenisvol, hartsgericht.

Lijn je zuiver uit, wees een voorstander van het goede, spreek anderen aan op rechtvaardigheid.

Breng rust in de wereld van gehaastheid en sterk je in compassie naar waar compassie nodig is, zelfs al kan je niet zijn op die plaatsen waar die compassie nodig is. Want wanneer je hart daarnaar toe gericht is dan zal daar toch iets van vernieuwing kunnen gaan gloren, uiteindelijk.

Vier ook het ouder worden ondanks de oplopende beperkingen.

Kies waar mogelijk voor gezamenlijkheid om vereenzaming tegen te gaan.

Verdiep naar beste kunnen en kom daarmee ook in de rijkdom aan van je eigen geestelijk leven.

Verhoog de intimiteit met jezelf maar ook de intieme omgang met anderen en wees een van de vele bewuste ouderen die wereldwijd, naar ik hoop, opgang maken als een zeer zinvolle bijdrage aan de samenleving en wat de wereld als geheel nodig heeft.