



Wat is er nodig om ons weerstandsvermogen te vergroten in dit tijdsfragment?

De Vrije Mare Dag, 8 oktober 2022

Marieke de Vrij

Laat verstillings de leidraad zijn voor je spreken en doen.

Bij de voorbespreking heb ik mij even afgestemd op dit tijdsmoment. Het is duidelijk dat in de maatschappij veel mensen te druk zijn in spreekgedrag, te weinig ingezakt zich verhouden tot alles wat gaande is en dat het dus ook een oproep in zich heeft om de verstillings de leidraad te laten zijn voor je eigen bewegingsvorm en voor je taaluitdrukking. Het vergroot met name je weerstandsvermogen naar alles wat gaande is, niet alleen in je persoonlijk leven maar ook in de beïnvloeding die plaatsvindt van buitenaf. Veel mensen zijn ongerust in relatie tot thematieken die in de wereld en nabij spelen, maar ook de ongedurigheid in algemene zin neemt toe. En wie ongedurig is raakt uit het lood.

Het is onze persoonlijke verantwoordelijkheid om in balans te blijven binnen onaffe en onoverzichtelijke omstandigheden. Die persoonlijke verantwoordelijkheid dienen we zelf op te pakken. Dat kan je een ander niet verwijten. En hoewel je kriegelig kan zijn over de vele onderwerpen die onzekerheid met zich meebrengen en je allerlei verbeteringen op situaties buiten jou van toepassing zou vinden, het mag jou niet uit het lood brengen.

Dus we gaan de stilte in om de tijd te verduren waar we in plaats genomen hebben. Want het past bij onze ontwikkelingsgang waar we nu mee uitstaan. Je kan je niet afzijdig houden. Je dient je er persoonlijk toe te leren verhouden, maar vanuit rust en ingetogenheid. Zodat wanneer je spreekt je zuiver uitgelijnd bent, zodat je werkelijk vanuit een dieper bewustzijn toetreedt naar de onderwerpen van belang en zodat je geen schuldenaren aanwijst naar wat je zelf in betekenis uit kan zetten voor de grote veranderingen die nu nodig zijn.

Degenen die deel-nemer zijn krijgen elke maand de Mare van de Maand. Deze maand oktober ging het er over dat mensen niet dienden te muiten, omdat in alles wat er

gaande is, is er steeds meer weerbarstigheid gaande bij de enkeling en bij groepen naar dat wat niet voorlijk al geactiveerd is ten beste.

Een deel van de inspiratie ging er ook over dat vernieuwing niet zomaar aangewaaid komt, omdat vernieuwing altijd uitstaat met het algemeen gemiddelde van een maatschappij waartoe je je dient te verhouden. Dus de mensen die voorlijker denken, voorlijker ideeën willen initiëren, vernieuwing onder hun eigen pet meedragen (om het zo maar te noemen) worden altijd ingekort door het algemeen collectieve veld.

Daar kan je buiengewoon narrig van worden en opstandig maar het zal je niet helpen. Je kan beter in jezelf tot rust komen en de vernieuwing uitlokken daar waar men nu nog geen gehoor vindt voor die vernieuwingslust, waardoor je het algemene collectieve veld opwaardeert. Terwijl als je muitend gedrag tentoonspreidt, creëer je een grotere onrust en is de rust ver te zoeken daar waar vernieuwing geactiveerd dient te worden. Want de mensen die onder druk staan om het uit te gaan voeren en uit te zetten en de politieke belangen daarvan moeten waarborgen die kan je niet activeren door een grotere onrust te creëren.

We gaan nu de **verstilling** in met deze achtergrond.

- Plaats beide voetzolen zo bewust mogelijk op de ondergrond.
Geef jezelf de ruimte om te bevoelen hoe waarachtig jouw voetzolen open zijn om de ondergrond en daarmee de Aarde en het leven ondergronds in de Aarde op te nemen. Hebben jouw voetzolen nog uitstraling tot in de Aarde zelf en ben je in staat het leven in de Aarde tot je te nemen omdat je bevoeld op de ondergrond plaats neemt waar je bent? Wellicht heb je in de zomer ook op blote voeten rondgelopen ter versterking van je zenuwstelsel en ter versterking van bewust contact met de Aarde die jou draagt al je leven lang.
- Bevoel hoever de uitstraling van je voeten gaat. Misschien maar enkele centimeters en zou je dat kunnen verlengen met aandacht waardoor het magnetisch veld het auraveld van de voetzolen dieper tot in de Aarde aanwezig is opdat de inprent van jouw leven bekend is bij de Aarde zelf.
- Verbind zo ook de onderbenen vanaf de knieën naar de voeten en de Aarde; de bovenbenen; de schaal van het bekken.
- Leg beide handpalmen op het middelpunt van je lichaam, gelegen vlak onder je navel. Adem daarnaartoe en verbind ook je bekken met je benen, je voeten en de Aarde en kijk of je die verbinding zelf dieper tot in de Aarde kan maken.

Het geeft je stabiliteit, draagkracht en innerlijke berusting – met accent op rust – naar dat wat jij niet persoonlijk kan keren op een wijze die jou vanuit wenskracht is ingegeven. Je leert zo te zijn met wat is.

- Visualiseer warme, neutrale uitstralende handen die liggen op je onderrug aan weerszijde van je wervelkolom.
Laat de warmte instromen, de neutrale energie waarmee compassievol en betrokken jij jezelf ziet, aandachtsvol naar jezelf en de aarde gericht.
- En grond nogmaals de waarde van jouw bestaan in verbondenheid met de Aarde als geheel.
- Breng dan beide handpalmen kruislings aan met de duimen ineen geslagen op je borstkas. Hart en longen zijn zielsbekend met wat er op een dieper niveau in je omgaat. Bevoel daarom dit gebied van je fysieke lichaam om dieper op zielsniveau jezelf te weten.
- Stel aan jezelf de vraag: Wat maakt mij het meest onrustig, vermoeid of opstandig? En bevoel dan of jij persoonlijk dit proces kan keren.
Betreft het zaken die jij persoonlijk niet kan veranderen, heb dan compassie naar jezelf. Wees troostrijk, bemoedigend dagelijks weer en laat het teveel aan impressies los, onthecht het en geef het af aan de Aarde.
Wanneer je verbonden blijft met de Aarde, kan de Aarde het teveel aan impressies transformeren. Wanneer je de benardheid van dit al weet af te voeren via de benen naar de voetzolen en onthecht, helpt de Aarde het te transformeren.

Evenzo geldt dit ook naar de Kosmos waar jij niet gerechtigd bent om nu het grote verschil zelf te creëren maar slechts daar een persoonlijke bijdrage aan kan geven. Geef het teveel over aan de Kosmos opdat initiaties elders plaats kunnen vinden waar mensen aan het roer staan om verandering ten positieve te creëren. Hoe bewuster je onthecht en overdraagt hoe meer jij in rust bent en versterkend doorwerkt op het veld van verandering wat slechts vanuit verdiepte rust zuiver kan plaatsvinden.

Zo houd jezelf in balans bovenal. Daar waar persoonlijke nood en maatschappelijke onrust samengaan vindt er te weinig balancerend plaats wanneer men niet zelf het heft hierin in eigen handen neemt.

- Zo vraag voor wie dat wenst vanuit innerlijk gebed ondersteuning aan ter herijking van jezelf van dag tot dag en wees je er bovenal van bewust dat grote veranderingen overal ontegenzeggelijk plaatsvinden en dat dit verschuivingen met zich meebrengt die nu nog niet te overzien zijn.

Zo wees gerust dat uzelf niet het overzicht hoeft te hebben omtrent dat wat gaande is, maar dat mettertijd duidingen plaatsvinden die nu vooralsnog niet kunnen geschieden.

Zo wees in rust met het onaffe, het nog niet zichtbare en creëer balans in uzelf bovenal opdat oproer uitblijft en de harten van mensen open blijven staan. Want wie het eigen hart niet huldigt en de onrust toelaat keer op, versnipperd zijn harts-bereidheid in omgang met al wat is.

- Leg nu dan de handpalmen op de bovenbenen in overgang naar de knieën. Verwonder je over het tijdperk waar jij je in begeven hebt, zelfverkozen, want de ziel is niet onwetend waar hij zich toe dient te richten.

Zo neem jezelf serieus in het tijdperk waarin jij jezelf gebracht hebt.

Maak de verbinding met de Aarde steeds bewuster mee.

Doe in het kleine waar allen baat bij hebben opdat het grote zich kan oprichten minder stressvol en behartig de zaken die u liefheeft. Want wie het hart openwaarts gericht houdt vindt geruststelling weer.

Ik dank u.

Neem de tijd om wie de ogen dicht houdt ze weer te openen. De voetzolen even losjes te bewegen en de handpalmen eveneens en indien nodig je te stretchen.

De **Ontwikkelingspoorten** zoals ze geïnspireerd zijn voor het huidige tijdsfragment.

Ontwikkelingspoort 1

OVERCONCENTRATIE ONTSPANNEN

**Veelvragendheid van het leven aanvaarden is belangwekkend
gezien de leringen die plaatsvinden tijdens het Leven op aarde.
Geconcentreerde aandacht neerleggen
vraagt méér
dan mensen menigmaal kunnen overzien.
Aandacht vragende zaken
creëren de intentie
om zich daartoe te verhouden.
Echter de wijze waarop
is aan de mens zélf gegeven.
Wie vanuit rust en betrokkenheid
zich aandachtsvol richt
bemerkt al spoedig dat zaken beter vlotten
dan bij overconcentratie
die spanningsvolheid oproept.
Laat daarom overmaat aan spanning gaan
en verlies uzelf niet in overdenkingen
die processen onnodig versnellen.**

Ik doe nu eerst de poortbespreking. De eerste zin is al een binnenkomer:

**Veelvragendheid van het leven aanvaarden is belangwekkend
gezien de leringen die plaatsvinden tijdens het leven op Aarde.**

Met andere woorden als er veel voor of op uw drempel staat of er al overheen geplaatst is en het staat letterlijk voor uw neus, symbolisch of letterlijk, dan is het wat het is. Je kan het anders wensen, je kan denken: "Daar ben ik nog niet aan toe, geef mijn portie maar aan een ander, ik wend me ervan af". Maar 'het zij zo' is het motto.

Het is het moment om even stil te staan bij je eigen onwil om te aanvaarden wat er al speelt wat je niet buiten jezelf kan houden. Ook al is je wens om dat wellicht nog te doen of het aan anderen over te dragen.

Kijk eens naar de zin: 'Het zij zo'. Het is wat het is. Het is jouw leven, het is mijn leven, we hadden het wellicht veel makkelijker gewenst maar het is wat het is. Ja?

Dan ga ik naar de tweede en derde strofe:

**Geconcentreerde aandacht neerleggen
vraagt méér
dan mensen menigmaal kunnen overzien.
Aandacht vragende zaken
creëren de intentie
om zich daartoe te verhouden.**

Met andere woorden: er is veel op ons pad gelegd. Dat geldt bij velen op dit moment maar het vraagt ook aandacht. Je kan je daar niet aandachtsloos toe verhouden. Echter, hebben we voldoende kennis opgedaan in ons leven dat als we zaken van aandacht willen voorzien hoe we dat het beste kunnen doen?

En daar gaat de volgende strofe over:

**Echter, de wijze waarop
is aan de mens zélf gegeven.**

Jij bent dus de bepaler hoeveel en hoe je aandacht neer wenst te leggen bij het onderwerp wat al op de drempel staat of al over de drempel heen gevallen is of wat simpel aan je deur klopt.

Sta eens even stil bij het woordje 'zelf': bepaal ik zélf de mate van aandacht? Of doet een ander het voor mij? Word ik in mijn rug geduwd? Zijn er anderen die invullen wat voor mij nu het beste zou zijn? En volg ik dat klakkeloos of niet?

Echter, de wijze waarop jij aandacht geeft aan iets is aan jou gegeven en ieder van ons heeft zijn eigen onderwerpen. Dus leg het op je eigen onderwerp.

Dan gaan we naar de volgende strofe:

**Wie vanuit rust en betrokkenheid
zich aandachtsvol richt
bemerkt al spoedig dat zaken beter vlotten
dan bij overconcentratie
die spanningsvolheid oproept.**

Jullie kennen allemaal wel het mooie gevoel van de verstilde concentratie waar je helemaal ingebed bent in jezelf bovenal en in het onderwerp van belangstelling. Dat is haast als een meditatie waarbij je het gevoel hebt dat je steeds ronder wordt en waar het aandachtsveld jou inspireert, waar je begenadigd wordt. Waar je één valt met het onderwerp van belangstelling omdat de verstillings in jou alom aanwezig is en jij het onderwerp van belangstelling wordt. Je valt één met je aandachtsveld en dan is voelen en denken in synergie gebracht. Je bent niet alleen denkend of alleen voelend verbonden met het onderwerp, er is geen opruiing actief, integendeel zelfs. Je staat uit vanuit rust

en vanuit je bekken en je gevoelswereld met de overwegendheid van het denken en je voelt je rond worden in belangstelling naar het onderwerp toe. Dan is er geen sprake van overconcentratie.

Overconcentratie vindt plaats wanneer het denken geen rust meer kent en de loop met je neemt en alle scenario's passeren van onrust bovenal. Het staat ook uit met overconcentratie in voelen, waar de emotievelden aangewakkerd worden en de belevingsvelden van: "Oh dit kan ik niet aan en wat moet ik doen als er dit of dat of dat!" Dat wordt door overgeconcentreerdheid in voelen heel sterk geactiveerd.

Pas wanneer voelen en denken in synergie komen met elkaar, wanneer jij vanuit verstillings het onderwerp adopteert en tijdelijk of langdurig in één mee durft te vallen, dan wordt het een werkelijkheid die jou niet bestiert maar een werkelijkheid die jou eigen is geworden. Dan ben je de spreekbuis van het onderwerp en gedraag je je overeenkomstig het onderwerp behoeft. Zowel vanuit voelen als wel vanuit denken.

Ik doe deze strofe nog een keer:

**Wie vanuit rust en betrokkenheid
zich aandachtsvol richt
bemerkt al spoedig dat zaken beter vlotten
dan bij overconcentratie
die spanningsvolheid oproept.**

En kijk dan om je heen en heb te doen met mensen die in die overconcentratie aanwezig zijn, want dat is waar nu op heel veel plaatsen mensen in gevat zijn.

Heel veel mensen zijn nu gevat in deze overconcentratie vanuit goeddoenerij, vanuit het beste te willen verkiezen als zoekactie. Bijvoorbeeld: hoe krijg ik mijn huis warm? Want ik kan de rekening niet betalen. Of: ik verlies mijn baan en wat nu? Er zijn heel veel mensen in crisis. Als er geen rustige bakens zijn dan voelen mensen zich verloren. We kunnen alleen maar zelf onze eigen rust serieus nemen ter herbalanceren van wat maatschappelijk gaande is en aandachtsvol zijn naar de onderwerpen van deze tijd, maar niet vanuit overconcentratie.

En dan de laatste strofe:

**Laat daarom overmaat aan spanning gaan
en verlies uzelf niet in overdenkingen
die processen onnodig versnellen.**

We denken dat we de versnellingspook in de hand hebben. Vergeet het maar! Vernieuwing komt niet zomaar aangewaaid en ben je nog gegrond in je keuze van versnelling?

Dat is waar het over gaat. Als je uit één stuk functioneert dan kan pas versnelling plaatsvinden. Niet eerder dan dat. Ook heb je te maken met het algemene collectieve veld want dat zit aan het stuur. Kijk wat er in Nederland of andere landen omgaat en schat zelf het algemene collectieve veld in, dan weet je waar je mee uitstaat.

Ontwikkelingspoort 2

ZELFSTANDIGHEIDSVERLIES IN RELATIE TOT ONTVANGEN

Verlies van zelfstandigheid

wordt menigmaal als nadelig aangemerkt.

Óók als dit onverhoopt geschiedt

en men afhankelijk is van hulp en bijstand van derden.

Wie blijft aanhikken

tegen het al of niet tijdelijke verlies van zelfstandigheid,

doet de ander tekort die hulpvaardig toeschiet

en van bijstand getuigt.

Een mens geeft en ontvangt.

Wie het ontvangen niet serieus betreedt

maar afslaat uit hang tot zelfstandig functioneren,

doet daarmee tekort de balans

welke geven en ontvangen somtijds verdient.

Geef uzelf daarom de rust

om al of niet tijdelijk verlies van zelfstandigheid

aan te gaan vanuit deze overweging.

Ook bij deze poort zal ik direct overstappen naar de bespreking van deze poort.

De titel die de poort gekregen heeft is:

Zelfstandigheidsverlies in relatie tot ontvangen.

Anders verwoord: wat voorheen zo vanzelfsprekend onder je eigen beoefening viel van zelfcontrole, van zelfstandige omgang met..., daar is een deel niet helemaal meer van beschikbaar. Niet omdat jij het wellicht niet zou wensen maar omdat je afhankelijk bent van anderen.

En dan gaan we naar deze eerste strofe van de poort

Verlies van zelfstandigheid

wordt menigmaal als nadelig aangemerkt.

Óók als dit onverhoopt geschiedt

en men afhankelijk is van hulp en bijstand van derden.

Bijvoorbeeld: je bent niet langer bij machte om (ik noem maar een praktisch voorbeeld) je verwarming de temperatuur te gunnen die jij behaaglijk had gevonden deze winter. Er is enige tegemoetkoming financieel aan de torenhoge rekeningen voor energie die doorsnee driemaal verdubbeld zijn.

Nu wordt aan ieder gevraagd minder warm te stoken. Mijn zusje wilde al een jaar geleden een actie starten of de winkels voortaan hun deuren dicht konden houden waar de warmte eruit vliegt. Er is tijd voor bewustwording gaande voor degenen die dat nog niet opgepakt hadden. En ondanks de tegemoetkoming die er nu maatschappelijk voor een deel geactiveerd wordt, wordt nu de creativiteit aangesproken: hoe blijven we warm? En we geven elkaar de juiste tips door hoe je warm kan blijven in onverwarmde ruimtes. Ik klaag al heel lang dat in ieder winkel waar ik dus lekker warm aangekleed in de herfst en in de winter binnenkom aan oververhitting lijd. Het wordt tijd dat de kassières en het winkelpersoneel gewoon eens een wollen trui, wollen sokken aan hebben, laarzen met een goede voering van binnen, et cetera. Waarom niet?

Dus terugkomend: zelfstandigheidsverlies in relatie tot ontvangen kan je op heel veel onderwerpen plaatsen waaronder de maatschappelijke. Maar het kan ook geplaatst worden in omgang met zorgverleners, omdat je zelf niet voldoende bij machte bent een proces te keren wat al vergevorderd is. Durf je de betrokkenheid van zorgverleners te ontvangen als jij bij de categorie gevers hoorde? Dat vergt onderzoek.

Ben je een mantelzorger voor een ander? Ben je ook in staat dankbaarheid te ontvangen? Ben je in je beroepsgroep een professional? Durf je ook de professionele houding van andere beroepsgroepen waar jij plotseling mee uit komt te staan te ontvangen? Of blijkt je misschien zelfs wel een betweter op een gebied waar jij niet thuis hoort om betweter te zijn?

Onderzoek jezelf. Durf je te ontvangen in deze fase in collegialiteit onderling, in gemeenschappelijke waardes waar niet iemand minder of meer is. Durf je te staan naast elkaar en de wisselwerking van geven en ontvangen serieus te nemen? Durf je de ander dankbaarheid toe te kennen voor de gift van aanwezigheid op de wijze zoals die ander dat doet? Of ben je de hijgende mens achter die ander die het dan alsmaar beter moet doen om jou gerust te stellen?

Dan gaan we naar de volgende strofe:

**Wie blijft aanhikken
tegen het al of niet tijdelijke verlies van zelfstandigheid,
doet de ander te kort die hulpvaardig toeschiet
en van bijstand getuigt.**

**Een mens geeft en ontvangt.
Wie het ontvangen niet serieus betreedt
maar afslaat uit hang tot zelfstandig functioneren,
doet daarmee te kort de balans
welke geven en ontvangen somtijds verdient.**

Wat verstaan we onder geven? We hebben zelf een beeld geschapen van wat geven inhoudt, liefst gebaseerd op onze wenskracht. Als iemand blijmoedig is in onze omgeving en wij niet, zien we dat dan nog als een gevende omstandigheid van de ander aan? Wanneer iemand kleine zaken uit handen wenst te nemen omdat dat binnen zijn of haar bereik ligt, zien we dat als geven of worden we kriegelig omdat we wilden dat die persoon grotere zaken uit handen nam?

Zo zijn er vele vragen die je aan jezelf kan spiegelen: hoe heb ik geven gediagnosticeerd? Wat is mij welgevallig en wat überhaupt niet? Kunnen we de waarde van geven van een ander zien als we een andere behoeftesfeer hebben? Dat is huiswerk. Echter, in algemene zin kan je zeggen dat een gevende mens zijn hart allereerst open heeft naar jou toe. Dat hij jouw leven wenst te verlichten en dat de wijze waarop die dat wenst te doen misschien niet jouw voorkeursbehandeling heeft, maar dat dat is wat die ander bij machte is om aan te reiken.

Centraal staat: hij of zij geeft met open hart. En dan hebben we het nog niet over de uitvoering daarvan. De gift van het open hart dát is het geschenk. Dus wie te kritisch is naar anderen bevestigt de ander niet altijd in de openheid van het hart.

En dan de laatste strofe:

**Geef uzelf daarom de rust
om al of niet tijdelijk verlies van zelfstandigheid
aan te gaan vanuit deze overweging.**

Dan doe ik de laatste ontwikkelingspoort.

TERUGZIEN VANUIT RUST

**Veel van het gedane geeft de mens de rust
om terug te zien op het eerder verrichte.
Wie dit nalaat roept onrust op
omdat men zich ontevredener kan gaan gedragen.
Wie zichzelf liefheeft
mijdt het niet om tussentijds terug te zien
op wat zijn geschiedenis nalaat ten positieve.
Wees daarom bewust dat vooruitkijken alleen zin heeft
wanneer respectvol teruggezien wordt
op wat reeds eerder geschied is.**

Met andere woorden deze poort samengevat. We verdienen de rust om waardering neer te leggen bij wat het levenspad van onszelf ons en anderen al gebracht heeft. Als je dat niet regelmatig doet creëer je onrust door meer te willen dan wat nu kan geschieden. En als je jezelf dus liefhebt en vanuit een positieve blik je geschiedenis die je onvermijdelijk doorlopen hebt terugziet en van waarde voorziet, omdat het leermomenten en inzichten heeft aangereikt dan kan je ook de wijsheid die daaruit gedestilleerd is omarmen. En als je dán bewust vooruit kijkt en vanuit dit respectvolle terugzien met de wijsheden in je rugzak voorwaarts treedt, dan kan je ook bemiddelend zijn in het tijdperk waarin je nu bent toegetreden.

En terugkijkend naar Ontwikkelingspoort 2 van deze dag, doe dat ook met liefde naar anderen die om jou heen staan en wellicht ook gevend jou aanreikend ondersteunen, bezie ook de waarde van hun gift. Bezie wat het leven in hen heeft nagelaten bezie ook wellicht wat ze je nu niet kunnen geven, maar wees respectvol naar de gift van hun leven ten opzichte van jou tot aan nu en zet de wilskracht buitenshuis omdat je kan hen niet bestieren. Hiermee wil ik de Ontwikkelingspoorten afsluiten.

Dit is het **vragengedeelte van de bijeenkomst** na de pauze.

De drie ontwikkelingspoorten verbinden samen het thema: 'Hoe blijf je in balans en overeind in situaties die je liever wellicht niet welkom had geheten, maar waar je onvermijdelijk mee uitstaat als leerproces/oefenproces in jouw leven'.

Dat geldt ook naar gemeenschappelijke processen die niet alleen bij jou plaatsvinden maar ook bij anderen en soms zelfs wereldwijd. De kunst is: hoe blijf je zelf een baken van rust in plaats van onwelwillend te staan tegenover situaties die niet te vermijden zijn waardoor je uit kan spreken: het is wat het is, het zij zo.

Dat wil niet zeggen dat wat je wel zelf ten positieve kan activeren dat je achterover dient te leunen. Echter, stop met de onverzettelijkheid naar dat wat je niet zelf in de hand hebt. Én word hoofverantwoordelijk voor het afvoeren van impressies die jou teveel zijn geworden. Daardoor gaat je hoofd niet malen, word je niet over-emotioneel en waarin je eigenlijk zelf verantwoordelijkheid opneemt voor het in balans blijven van jezelf in een situatie die jij niet altijd verkieselijk acht.

Hier kunnen de vragen over gaan.

Vraag 1.

Ik ben nu inmiddels 80. Er zijn vele rampen die zich aandienen, nationaal, internationaal en ik betrap me er soms op dat ik denk: dit heeft zo'n overwicht op mij, het zal mijn tijd wel duren. Komt dat omdat mijn weerbaarheid naar dit soort grote zaken afgenomen is gezien mijn leeftijd? Ik betrap me er ook op dat ik dat niet altijd een constructieve houding van mijzelf vind, maar eerlijk gezegd ik weet me er niet goed raad mee. De boodschap die vandaag door Marieke vrijgegeven wordt gaat over het jezelf steeds weer herbalanceren, waardoor de impact van de wereld en de zaken (ook soms heel nabij jezelf) je niet langer onderuit kunnen halen en dat dat eigenlijk ook de vruchtbare basis is voor inmiddels 80 geworden te zijn. Het verzoek is: heb je nog concrete adviezen die ondersteunend zijn aan wat al gedeeld is?

Allereerst, hoog sensitieve mensen (dat kunnen mensen van alle leeftijden zijn) worden door hun sensitiviteit voor een deel ook beperkt. Omdat de mate van ontvangst van alles wat er gaande is meer het fysieke lichaam en de psyché bereikt dan bij hen die minder sensitief zijn. Degenen die mijn werk gevolgd hebben over het ouder worden die weten inmiddels wel dat door het ouder worden (en ook in het nieuwe boek 'Met hart en ziel ouder worden' wordt er uitgebreid bij stilgestaan) het fysieke lichaam verfijnd en verijld

in zijn functies. Bepaalde zaken worden zintuiglijk beter, andere soms minder zoals gezicht en gehoor. Wat toeneemt/verfijnt is meer innerlijke waarnemingen en innerlijk luisteren. Maar ook alle andere zintuigen verruimen en dat houdt dus in dat als je vroeger bijvoorbeeld nog een leuk auraveld had met een mooie begrenzing waardoor je veel informatie en disbalans in de wereld nog leuk kon afstoten op jouw begrensde auraveld, dat dát in de loop der jaren minder wordt. En wat komt er dan om de hoek zodat jouw auraveld niet geïnfiltreerd wordt met onrust van buitenaf, dichtbij en verder weg, dat is de concrete aanwijzing van de naamsoefening. Want de naamsoefening maakt dat je auraveld, waar je natuurlijke ik in huist, zich beter kan begrenzen.

Hiervoor heb je het boek van de naamsoefening echt nodig en de (door mij ingesproken) oefeningen op de website van de Vrije Mare. Als je iedere dag op de meest natuurlijke manier het woord 'ik' met je naam resoneert, zonder ophef, zonder miskenning, dan geeft de klankkleur van jouw naam en je persoonlijke eigenheid gronding voor je bestaan in het nu. Daarmee oefen je in fijnzinnigheid om die compacter te maken waardoor je auraveld compact fijnzinnig is én begrensd.

Maar als je niet dagelijks je naamsoefening resoneert en teveel uitstaat met de beïnvloeding van buitenaf dan ga je je steeds desolater voelen binnen je eigen eigenheid, want de ruis van situaties buiten jou heeft een speelveld gevonden in jouw eigenheid. Dus de basis is de naamsoefening, de gronding met de voetzolen dagelijks weer en kritisch zijn op de herhaling van de indrukken die je al opgedaan hebt over het nieuws in de buitenwereld.

Beter is het nieuws één keer goed te vernemen, in te voelen de waarachtigheid daarvan en daarmee uit te staan, je compassie daaraan te verlenen en vervolgens je op iets anders te richten. Het punt is dat je niet doorzeefd hoeft te raken van het nieuws. Beter één keer het zorgvuldig op te nemen waardoor je hart in compassie nog open is, dan teveel toelaten. Dat is ook een praktische aanwijzing.

Wanneer je voelt dat je geestelijk niet rustig afgestemd bent, ga indien mogelijk lopen. Wie loopt, wandelt altijd de toekomst in. En doe dat in zo'n natuurlijk mogelijke omgeving met zo min mogelijk ruis aan geluiden en impressies die onnatuurlijk zijn. Wie daar een gewoonte van maakt, heeft veel meer uithoudingsvermogen dan zij die dat niet doen.

Als je je richt op zaken van belang, doe dat dan in dezelfde mate dat je je richt op afstemming op natuurlijke beelden. Dus stel dat je houdt van tv kijken waar heel veel mensen van houden die ouder zijn omdat ze meer tijdsinvulling nodig hebben. Laat dan een actualiteit afgewisseld worden met een natuurprogramma, of met een kunstzinnig of

filosofisch programma waar het over wezenlijke onderwerpen gaat. Wees kritisch op wat tot je komt en schakel om, elke keer in herbalancering van wat je net al meegemaakt hebt.

Veel mensen zitten gehaast, voelen hun zitvlak niet meer als ze zitten. Dat is niet goed en zeker niet met een kouder wordende winter.

Bedenk wat je kan doen om het hoofd leeg te krijgen zodat andere lichaamsdelen niet verkoelen, want mensen zijn verschillend gepoold. Je hebt mensen die komen via denken bij hun hart en onderbuik en je hebt mensen die komen via hun onderbuik bij hun hart en denken. Als jij een denker bent dan heb je het nodig dat het onderlichaam goed warm blijft. En voor vrouwen die te emotioneel worden door alles wat er gebeurt en daardoor ook koudere benen en bekken hebben, zorg dat het onderlichaam maximaal aangekleed is voor warmte, want als het daar niet doorstroomt, stromen de gevoelens ook niet goed door en wat onthecht mag worden, onthecht dan niet eenvoudig.

Dus wees met jezelf in het reine hoe je jezelf kan steunen in doorstroming.

Een andere praktische tip is het stretchen van het lichaam dagelijks weer. Alle stretchoefeningen die niet overvraagd zijn, zijn aangewezen. Vergeet vooral ook niet je vingers en tenen te stretchen en te spreiden, om je polsen en enkels te stretchen en te bewegen, je schouderkom en knieën, alles stretchen, stretchen, stretchen.

Er is zoveel in omloop wat mensen ontzet en verbijsterd kan maken. Je doet jezelf te kort als je denkt dat je lichaam dat wel allemaal aankan. Doorsnee is je fysiek een reserve opslag van wat de psyché het liefst wenst te vermijden omdat het al te veel is geworden. Dus wees steunend naar je lichaam.

Vraag 2

Ik realiseer me de vermoeidheid die ik opgedaan heb. Je kan zeggen de ether om ons heen is onrustig door alle vibraties uitstaand met communicatie, belevingsvelden van mensen etcetera. Ben ik niet gevoeliger geworden voor het etherveld waardoor mijn vermoeidheid versterkt wordt?

Het antwoord is ja, met die toevoeging dat wie rust behoeft het vaak niet verkrijgt, enerzijds door de onverwachtse zaken die van buitenaf geschieden, anderzijds door verantwoordelijkheidsverplichtingen en vervolgens ook omdat het gevoel van 'straks komt het wel' toch weer voorrang krijgt.

Rust ondernemen dient een aangelegenheid te zijn die in onze samenleving vanzelfsprekender mag geschieden onder de doeners.

Auraveld balanceren, een continue herscholing

Er is nog een tweede vraag van de vraagsteller: in haar omgeving is iemand waartegen gezegd is: jouw auraveld is nog maar 10 centimeter om je fysieke lichaam heen.

Voor mensen die weinig van een auraveld af weten: een mens heeft een persoonlijke uitstraling en die ligt ongeveer als een ei (als het goed is) gelijkmatig om je fysieke lichaam heen, overal even ver van je fysieke lichaam af verwijderd. En dat is doorsnee niet zo mooi. Veel mensen hebben het te krap boven het hoofd of haast niet onder de voeten, hebben het heel erg naar voren staan en haast niet achter hun rug. Dus als je visualiseert: visualiseer dat je midden in het ei van je auraveld bent.

Wie mijn werk wat uitgebreider kent weet ook dat een auraveld heel flexibel kan zijn. Je hebt momenten waarop je onveilig en naar binnengetrokken bent. Dan nadert het auraveld dicht bij je lichaam.

Dus de vriendin die depressief is, is naar binnengetrokken waardoor haar auraveld dicht bij haar lichaam heen ligt als een beschutting. Het auraveld wat er rest is compacter maar beschuttender omdat haar innerlijk leven geen ruimte overlaat voor een buitenleven.

Je hebt ook heel ruime auravelden. Echter, de gevoeligheid van een heel ruim auraveld is dat je geen grote begrenzing hebt en dat je dus buitengewoon veel voelt. Het is belangrijk te leren dat een heel groot auraveld ook gewoon heel klein en beschuttend kan zijn. Het gaat om de flexibiliteit. Het is een kunst om te beheersen dat je kan openen waar het goed voelt en kan sluiten waar je voelt dat de energieën niet juist zijn.

Ik heb ook geoefend mijn energieveld open te houden waar de energieën niet goed zijn maar waar ik iets dien te doen en waar ik zo krachtig in mijn eigen veld sta dat ik onaantastbaar word. Je moet dus het onderscheid leren maken waar je auraveld best groot mag zijn maar onaantastbaar, omdat wat gezegd of gehandeld dient te worden dát moet zo zichtbaar zijn dat het niet al oplost voordat het gebeurd is.

Het auraveld heeft veel mogelijkheden. Je dient uiteindelijk eigenaar te worden van je eigen auraveld en de grootste kunstzinnigheid daarbinnen en wij herscholen steeds. Alle chakra's mogen even ruim zijn, de gronding is belangrijk en de verbinding met de kosmos tegelijkertijd. Het is belangrijk dat je ego uitgevlakt is daar waar je naar voren dient te treden voor een groter belang. Dus het is een zoekproces en een herscholing en net zoals jij of ik of anderen er soms prima inzitten, soms is het leven zo overvragend tijdelijk dat je er ook weer uit bent. Dan heb je wel zelf de verplichting en

verantwoordelijkheid om je weer te herscholen naar een zuiver uitgangspunt zodat je auraveld zich weer goed kan vormen.

Vraag 3

In balans blijven bij dierbaren

Hoe komt het toch dat we spontaan uit de bocht vliegen bij de meest geliefde mensen die iets doen waar we niet op bedacht waren.

Je eigen uitschieters herken je vaak op de meest onverwachte momenten. Je denkt: ik ben prachtig in balans. En vervolgens zegt iemand die heel dierbaar is iets tegen je en je gaat even helemaal onderuit. Wie herkent dit helemaal niet?

Misverstaan en vertrouwensbreuk

Het gevoelige thema wat geraakt wordt is het thema 'misverstaan'. Wanneer de ander bijvoorbeeld iets bedacht heeft over jou waarin je jezelf niet herkent of waarin jij de ander op iets aanspreekt waar de ander zichzelf niet in herkent, dan lijkt er op dat moment een vertrouwensbreuk te zijn omdat je dan denkt dat de ander iets van jou of jij van de ander gemaakt heeft dat niet waarachtig is. En dan zie je dat mensen gaan wankelen in de sfeer tot die ander en ineens tot uitspraken en gedragingen komen waar ze zelf geen weet van zouden hebben gehad dat ze dat zouden doen.

Je kan zeggen: als we elkaar niet 'weten' (bijvoorbeeld als we iets gaan invullen of we hebben een wenskracht waarmee we de ander aantasten in waar die op dat moment is) dan zie je hoe de interactievelden die normaal goed gestroomlijnd lopen ineens helemaal versnipperd lijken te raken.

Dus: in plaats van verder van elkaar te verwijderen omdat er een misverstaan is, leer te zoeken: waarom verstaan we elkaar niet zorgvuldig en is er sprake van een misinterpretatie? Want laten we eerlijk zijn, soms spreken we met elkaar niet meer in de nuance omdat je denkt 'we kennen elkaar toch', ik hoef het niet zo uitgebreid uit te leggen. Jij weet mij toch?

Vergissing? Her-ijk dan je spreken zodat er geen misverstaan is van hoe de ander zichzelf op dat moment beleeft.

Ik ga kijken of dit onderwerp nog een aspect heeft.

Het aspect wat er nog in speelt valt samen met de ontwikkelingspoorten. Dat heeft ermee te maken dat ieder mens nu, al of niet bewust, zich overbelast voelt door de impact van wat er maatschappelijk, internationaal, wereldwijd geschiedt. We zijn niet

meer zo crises ontvankelijk vanuit rust. Veel mensen zijn versneld overprikkeld, ook naar hen toe die dichterbij staan.

Vraag 4

Innerlijke vrijheid

Er is een nieuwe vraag die uitkomt op het thema 'Vrijheid'. Inleidend is gezegd: er is van alles aan nieuwsgaring mogelijk en dat roept soms een moment op van al langer 'gewoon zijn met wat er is' en daar een eigen weg in zien te vinden.

De vraag daarachter is: al deze thema's die wereldwijd en dichtbij spelen, geplaatst in het thema van innerlijke vrijheidsbeleving. Wat kan daar over gezegd worden? Want iedereen heeft een andere aanvliegroute en er zijn er talloze.

Innerlijke vrijheid staat op het diepste niveau uit met trouw zijn aan je eigen wezenlijke aard, ook binnen beperkende omstandigheden. Sterker nog, dit wordt het meest zuiver beoefend binnen beperkende omstandigheden. En wanneer in de benauwdheid van dit moment een mens zichzelf blijft, zichzelf niet overrulet, maar wezenlijk luistert naar wat zijn of haar hart ingeeft, dan zal je bemerken dat je opgewassen bent tegen beperkende omstandigheden. En dat je een uitweg zoekt voor de onvrijheid buiten je om innerlijk vrij te blijven.

We hebben krachtige voorbeelden zoals Mandela en anderen die daar dagelijks nog mee oefenen. Bijvoorbeeld vrouwen die binnen autoritaire regimes toch opkomen voor de vrouwelijke waarde, zelfaanzicht en zelfbepaling. Overal zijn mensen gaande om hun eigen innerlijke vrijheid te willen blijven ervaren. En binnen de beperkingen die van buitenaf aangebracht worden gaat het er alleen maar om of jouw unieke zijn binnen benardheid gehandhaafd blijft.

De verkieslijkheid waarmee je wil oefenen om het geestelijke in jou uit de nood te houden, daar is een heel spectrum van waaruit je kan kiezen.

Blijf dichtbij jezelf en bij je eigen uniciteit. Als je de naamsoefening als een basisoefening hanteert dan weet jouw ziel wat past bij jou. Want of het nu gaat om voeding uit Prana te halen of andere zaken te activeren, het is haast alsof je ziel daar toestemming voor moet geven. Je ziel weet waar jij geestelijk bent in je rijping. Die weet ook wat je fysiek al of niet kan verdragen en dat is niet – ik zou zeggen – de reclame van de buitenwereld dat het een mogelijkheid is.

Het is een zoekproces. Wij komen bijvoorbeeld niet uit de traditie van Tibet, maar er zijn wel incarnaties uit Tibet die nog weten hoe dat is (het voeding uit prana verkrijgen

bijvoorbeeld) en het daardoor makkelijker oppakken. Wees dus heel persoonlijk naar jezelf toe gericht wat bij jou past. Wat is jouw traditie? Waar kom je uit? In welk spoor zit je om dat te vervolmaken? Dat is het antwoord.

Vraag 5

De vrije wil, de hogere wil versus de ego-wil

Vraag: Hoe kan je overconcentratie ontspannen binnen een spanningsveld – bijvoorbeeld in een werksituatie – waar je een aantal zaken over het voetlicht wenst te brengen?

Waar je immer mee te maken hebt is de vrije wil van anderen. Dat houdt in dat als de wenskracht tot iets groot is dat, wanneer je het overbrengt, vaak de wilskracht daartoe ook in de klankkleur van de woorden ligt.

Wanneer de hogere wil spreekt (dus niet de persoonlijkheid-wil) dan is het diamant helder, volstrekt neutraal en heeft het een overdracht tot in het zielenleven van de luisteraar.

De kunst is de ander toe te spreken zonder wilsuitoefening vanuit de ego-wil (omdat je het de ander zo gunt of wenst of dat je het zo noodzakelijk vindt) maar dat je je verbindt met de hogere betekenis van de dienstbaarheid van dat wat overgebracht wenst te worden. Dat is een veld van betekenis en dat veld heeft jou als kanaal nodig.

Dat houdt in dat je spreekt van kruin tot aan de voetzolen. Dat vraagt een hele gelijkmatige houding. Het vraagt ook dat je niet eerder spreekt dan dat het veld jou aangereikt wordt. En dan merk je dat je met een groep deelnemers te maken hebt waarvan sommigen zielsopen zijn, anderen een beetje en sommigen niet.

Dan dien je er vertrouwen in te hebben dat waar de zielsaangeraaktheid plaatsgevonden heeft het bij sommigen direct wakker is, bij anderen na korte tijd en dat bij anderen die veel geslotener zijn, het een behoorlijke inweektijd nodig heeft. De ziel heeft het wel verstaan maar de contactlegging van de ziel met de persoonlijkheidsstructuur van de ander is niet meer goed opengelegd. Want door het leven heen heeft daar sluitwerk plaatsgevonden.

Wanneer je niet belangeloos een neutrale boodschap over kan brengen, een boodschap die vanuit een ander veld komt dan vanuit de persoonlijke wil, dan is er een frictie om te wachten tot het juiste tijdsmoment valt.

Vaak zie je dat als meerderen op zielsniveau aangesproken zijn dat zij het opnemen. Dat is de meest gunstige groep en ook voor hen waarbij het al een beetje open is gegaan,

om die mee te nemen daarin. Blijf niet kloppen aan hen die het inmiddels wel op zielsniveau weten maar eigenlijk nog niet de toegang hebben om dat ruimere weten vorm te gaan geven.

Als laatste: een mens wenst zelf gezien te worden voordat hij luistert. Overal waar de spreker zichzelf nog meer gezien wenst te weten dan de toelusteraars, zal iedere boodschap verzanden. Dat geldt in algemene zin. Dank voor je vraag.

Of ik die laatste zin nog een keer wil noemen.

Overal waar de spreker meer gezien wenst te worden dan dat die zijn luisteraars innerlijk kan bezien, daar verzandt de boodschap bij de luisteraar.

Ik probeer deze uitspraak makkelijker uit te leggen. Al die mensen bijvoorbeeld die foto's van zichzelf versturen, selfies. Als je zo graag zelf gezien wordt dan komt de boodschap die je verspreidt niet goed over bij de ander, want het gaat niet om de ander maar om zelf gezien te worden in wat je bereikt hebt of hoe wijs je bent of je kundigheden die je wil etaleren. Het komt gewoon niet over, het verzandt bij die ander. De boodschap is: word wie je kan zijn, al zit ik hier vandaag als een kluns, dat mag, maar ga niet iemand overstralen met dat je professioneel ergens iets kan, want dan heb je helemaal geen oog voor de mensen met wie je bent.

Wees gelijkwaardig want met elkaar vorm je een geheel en je bent onvermijdelijk tot elkaar veroordeeld om dat gemeenschappelijke geheel te zijn. Iedereen die je daar niet serieus in neemt doorbreekt – ik zou zeggen – de cirkel van het verbond van dat moment met elkaar.

Ik hoop dat het zo iets helderder is. Dus deel vanuit eenvoud, deel vanuit compassie en bewogenheid, zie de ander aan want de ander en jij zijn tot elkander op een positieve manier veroordeeld om gezamenlijk iets tot stand te brengen.

Zij die niet willen vooralsnog, ondersteunen jou om je boodschap nog helderder voor het voetlicht te brengen vanuit een grotere eenvoudswording.

Slotschouwing

Tekortkomingen worden in deze tijd veel sneller opgemerkt in anderen en in situaties dan voorheen, maar of de mens stilstaat bij z'n eigen tekortkomingen daar wordt te weinig aandacht aan besteed.

Dat is een mooi overzicht vanuit de onstoffelijke wereld.

Met als oproep in zich: elke keer als je een tekortkoming bij de ander ervaart, stem eerst af op een persoonlijke tekortkoming. Dan wordt het zwijgzamer tussen mensen onderling.

Veel mensen (geeft de onstoffelijke wereld aan) **zijn lezend allerlei artikelen die ontstaan zijn binnen vluchtige ingevingen van anderen die niet genoeg innerlijk weten hebben door laten sijpelen in hun geest. Zij grijpen één iets aan en maken er (twee) een mooi ogenschijnlijk rond verhaal van, maar het is nog niet eens in henzelf geland. Met alle risico's van dien dat er steeds meer rond gonst van zaken die eigenlijk niet de tand des tijds zullen doorstaan. Mensen ontvlammen heel snel in geraaktheid, vinden er iets van en wat ze ervan vinden gonst rond, en iets wat smeult geeft kettingreacties en brand slaat snel over.**

Iemand die iets wil beschrijven, iemand die iets wil uitdrukken moet als het ware het rijpingsproces daarvan in zichzelf niet overslaan, want je laat verschroeide aarde achter. Meestal is het zo: je wordt wakker omdat je iets hoort, dus de hersenen ontvlammen. Je hebt wel inzicht over allerlei onderwerpen ooit opgedaan en hup het komt er bovenop. Je bent spreekgraag, want je bent niet ingezakt en kan moeilijk je woorden indammen. Dus het stuitert er uit. De taal heeft ook wel zijn eigen creativiteitsvaardigheden dus je maakt er een mooi verhaal van en je rijgt er van alles bij en zie daar. Het is nog nooit geland. De kunst is: niet te snel te ontvlammen, niet te snel te spreken, te mijmeren, te gronden en onderzoek te doen ook in richtingen die je daarvoor niet deed. Omdat alles wordt opgelepeld uit allerlei kanalen die zeggen alles te weten, maar de grondleggers zijn vaak enkelingen. Dus het vraagt zelfonderzoek elke keer weer. En wanneer je niet vanuit rust en zelfbeleving kan spreken, dan raak je anderen ook in verwarring aan.

Ik kan kijken of ik bij een voorbeeld mag komen.

Het thema van de boeren en de boerenacties.

Ik ga er heel algemeen iets over zeggen.

Boeren hebben zich opgedragen gevoeld steeds weer vernieuwingen aan te passen waar ze zelf nog niet aan toe waren en dit is de vervolg vernieuwing. Daar kan je piëteit en compassie mee hebben.

Echter, waar piëteit en compassie ook bij geplaatst dient te worden is bij dierlijk leven, waar te weinig compassie in de media bij dit thema over geplaatst wordt. Je kan allerlei aanvliegroutes hebben naar eenzelfde situatie toe. Wat ik merk is dat veel mensen die geen verstand hebben van boerenleven en van dierlijk leven, van grootschaligheid en van bedrijfsvoering, er van alles op los laten terwijl ze geen kenners zijn en algemene

meningen huldigen. Dit is een heel mooi voorbeeld hoe je een hele samenleving heel snel van de rel kan krijgen.

Dus waar boeren ondersteuning nodig hebben en compassie en bevestiging van leed waar ze in zitten en helpende handen om in een diervriendelijke en een goede samenleving te kunnen wonen met een goede broodwinning is er heel veel meer hulp nodig dan wat nu aangeboden wordt.

De kunst is: hoe haal je het rumoer eruit?

Nou, even los van dit voorbeeld. Kijken of er nog iets waar een laatste aanvulling...

Probeer in deze tijd praatgrage mensen te mijden en spreek met mensen die doorsnee aardig zwijgzaam zijn. Zij hebben dingen te zeggen die vaak meer de moeite waard zijn dan bij de praatgrage mens.

Dit is de laatste overweging die ik nog meegeef.