



Vandaag is het 21 december 2023. Het betreft een verdiepende bijeenkomst via Zoom in het teken van Kerst, het thema is zelfvrede genereren. Ikzelf ben Marieke de Vrij, Ellen van Pelt heeft deze bijeenkomst georganiseerd ondersteund door Mark van den Broek en Stichting De Vrije Mare.

Ook vanuit mij van harte welkom op deze stormachtige dag, we hebben hier in Drenthe vandaag hagel, storm en af en toe zonlicht gehad, maar heel veel grijs weer. Het is midwinter, de kortste dag en na vandaag gaat het licht weer toenemen en wordt er per week weer een kwartier licht bijgeschreven. Het is ook wel een heel bijzonder moment dat we met elkaar zijn op een eind van een cyclus van dagen waar het licht toegenomen is richting de zomer en nu weer afneemt en nu ook op z'n eindbestemming is omdat de duisternis langer duurt dan dat het licht is.

Ik ga starten met het thema, ik zal het rustig voorlezen en daarna zin voor zin van extra toelichting voorzien.

Het thema is **Zelfvrede genereren** en de ondertitel luidde:

**Zelfvrede genereren is een teken van welstand en leidt ertoe dat men in staat is zich te verhouden tot al wat is vanuit innerlijke rustaanne.**

**Wie zichzelf voorbijloopt telkenmale en afziet van momenten van zelfbegeestering kan zich niet langer vanuit zelfvrede verhouden tot dat wat is en dat wat wás.**

**Men dient zich bewust te verankeren in het moment nu.**

**Alleen dán is men in staat de wereld nabij én veraf te bezien vanuit innerlijke zelfvrede.**

**Wie zich niet verankert binnen hedendaags zelfbesef leidt aan heimwee óf toekomstverlangen en staat niet gegrond in natuurlijk zelfbesef.**

De intentie met deze kerstzoom is om ondersteuning aan te bieden om het vermogen van innerlijke vrede binnen de realiteitszin makkelijker te verkrijgen. Om de tekst dieper door te laten werken en eigen te worden ga ik zin voor zin de tekst herhalen.

De titel luidde:

### **Zelfvrede genereren.**

Kenmerkend aan deze twee woorden is al dat je zélf verantwoordelijkheid kan nemen om vrede te activeren door eigenstandig handelen. Dat het niet iets is wat van buitenaf je toevallt, maar dat je een grote veroorzaker daar zelf in bent. Er zijn vele mensen die in vredevolle omstandigheden kunnen leven en de vrede als het ware niet meer toe-eigenen en ervaren dat ze daarmee uitstaan. Die door lusteloosheid of door niet echt positief bewust omgang te hebben met, bijvoorbeeld het thema vrij mogen zijn, in vrijheid mogen leven, als het ware ook te weinig bewust zijn van wat vrede veroorzaakt en eigenlijk daarmee ook de vrede verslonzen. Ik ga daar straks uitgebreider op in, maar zelfvrede genereren heeft ook in hoge mate te maken met tevreden zijn met dat wat is binnen de omstandigheden die er voor jou zijn op dat moment.

De eerste zin luidde:

### **Zelfvrede genereren is een teken van welstand en leidt ertoe dat men in staat is zich te verhouden tot al wat is vanuit innerlijke rustaannname.**

De eerste fase van deze zin, **zelfvrede genereren is een teken van welstand**, geeft al aan, het is geïnspireerde tekst, het woord **welstand** daarmee wordt geduid dat er een balanspositie in deze mens bereikt is die hij op kan roepen om zich vredig te gedragen. Dat daar veel oefening op is geweest waardoor dat minder moeizaam gaat dan wellicht bij anderen die minder oefening hebben gehad of zich daarvan getroost hebben.

En dan wordt benoemd: **en leidt ertoe dat men in staat is zich te verhouden tot al wat is**. Met andere woorden, het gaat om een mens die vanuit realiteitszin contact onderhoudt met dát wat gaande ís, als het ware symbolisch niet de deuren sluit en daarmee ook zijn hartenergie niet afdicht.

De laatste strofe in deze zin was: **vanuit innerlijke rustaannname**. In dat woord rustaannname zit ook de vergelijking te spreken dat rust een verkozen positie kan zijn, iets dat je jezelf toe-eigent, iets wat niet zomaar aan komt waaien. En dat verwijst ook weer naar het andere deel van deze zin, dat je je dient **te verhouden tot al wat is**.

We hebben allemaal natuurlijk de kans om zaken te selecteren waarmee we uitstaan, maar er komt ook veel tot ons onbedacht en onverwachts. Wie op de hoogte wil blijven van zaken die ook in het grotere geheel spelen, kan ook de onrust die daar gaande is oppakken. We kunnen ons verhouden tot alle goede zaken die positief zijn en opbouwend

en wellicht zelfs heel vernieuwend zich gaan uitdrukken. Maar we kunnen ook niet ontkennen dat er veel gaande is in de wereld waar vrede soms desastreus overlopen wordt door geweld en intimidatie en uitsluiting. Hoe je daartoe te verhouden vanuit een rustige basis in jezelf dat vraagt oefening, dat is minder makkelijk dan je vanuit rust verhouden tot het goede, het welkome, dat wat jou opmontert.

Dan ga ik de volgende zin aanhalen:

**Wie zichzelf voorbijloopt telkenmale en afziet van momenten van zelfbegeestering kan zich niet langer vanuit zelfvrede verhouden tot dat wat is én tot dat wat wás.**

Als je bij deze zin durft stil te staan, dan zie je dat er rustmomenten nodig zijn om werkelijk heel bewust het moment nu, te nuttigen, eigen te worden. En zelfs met terugwerkende kracht zaken die reeds gepasseerd zijn, het kan zijn van vandaag, van gisteren maar ook van lang geleden, tot je te laten spreken en als het ware op herinneringsniveau het bewuster te ondergaan en daar ook bewustzijn uit te halen. Maar als je jezelf voorbijloopt telkenmale en je ziet af van momenten van begeestering, dan staat verwerking in de wachtrij.

Die wachtrij wordt steeds langer omdat de momenten in jouw leven die verwerking behoeven achterstand oplopen om aan te zien en bewust te worden van wat daar speelt en wat dat jou brengt in jouw bewustzijnsontwikkeling. En dan is het heel moeilijk om je vanuit zelfvrede te verhouden tot het huidige moment, tot dat wat is. Want de reikwijdte van dat wat is, is ongelooflijk groot, dat is niet alleen de hier en nu ervaring van waar je op dit moment mee uitstaat, maar op een onbewust niveau ben je verbonden met een veel groter geheel, maar ook met dierbaren en met mensen in algemene zin, die indirect energetisch ook jou aandoen. Staand in jezelf kan je daar prima mee overweg als de verankering in jezelf heel goed gedaan is en je rustig van geest bent waardoor de inprentingen die van buitenaf tot je komen je niet beschadigen noch dat je er zo mee volloopt dat je je eigen identiteitsbeleving gaat missen.

Ten aanzien van dat wat was, dáár kom je jezelf tegen waar verwerkingen van zaken van ooit alsnog aan de deur kloppen en persoonlijk jou oproepen om daar alsnog iets in betekenis mee te doen. Het is niet immer nodig om af te reizen naar die momenten van toen, maar het is wel wezenlijk om bewust te zijn waar jouw gevoelige punten geactiveerd worden zodat je ook leert scheiden binnen het hier en het nu dat wat nu gebeurt niet de herhaling letterlijk is van de geschiedenis van ooit, waardoor je ook in de interactievelden van het heden niet de bagage van toen mee transporteert naar anderen toe. Dus het verleden is bewustzijnsmakend en wanneer je daar met liefde en compassie naar kan kijken kan het je ondersteunen het heden makkelijker vorm te geven.

Ik ga nu naar de volgende zin:

**Men dient zich bewust te verankeren in het moment nu.** Deze zin staat op zichzelf, want gaandeweg doen we om het doen, luisteren we voorbij de woorden omdat we niet echt aanwezig zijn in wat gesproken wordt en bewegen we ons in een maat die ons niet persoonseigen meer aan doet voelen. Het vraagt regelmatig bewustzijn om het moment nu zó toe te eigenen dat je als het ware ook het veld waar je in beweegt goed gewaar bent. En dat je ook gewaar bent hoe je fysieke lichaam en je psyche op dat moment aanvoelen.

Die verankering heeft alles te maken met zelfbewustzijn en zelfbewustzijn is tegelijkertijd ook de oproepende kracht voor zelfvrede omdat pas wanneer je jezelf aanvaardt er ook een vrede over jezelf kan neerdalen.

Dat brengt mij ook bij de volgende zin:

**Alleen dán is men in staat de wereld nabij én veraf te bezien vanuit innerlijke zelfvrede.** U zult zich afvragen hoe ziet dat er dan uit. Wat je waarneemt als je in zelfvrede verankerd bent, creëert compassievolheid naar situaties toe die zelfs afgrijzen oproepen. Het creëert piëteit voor dat wat des mens is: de faalbaarheid van het menselijke gedrag, de onzuivere omgang met zaken. Je kan daar natuurlijk ook ontzettend ontsteld over raken, dat is zeer begrijpelijk, maar zelfs die ontsteldheid is een oproep naar verhoging van bewustzijn in jezelf én het zoeken naar vrede in jezelf als weerwoord op wat daar geschiedt. Het verdriet daarover wat je zo raakt, is iets waar je jezelf op dient aan te spreken om jezelf te steunen daarin je weer van te bevrijden, niet door het te ontkennen maar door het door te laten stromen in jezelf tot het onthecht.

De wereld nabij kan soms in schril contrast staan met de wereld ver weg en andersom kan dat ook zo zijn. De verschillen die je opmerkt die zijn ook zo dat ze beide tot bewustzijn kunnen leiden. Anderszins dien je je ook te realiseren, dat al die zaken die in dat grote geheel spelen, maar zelfs tot de weersinvloeden buiten, ook indirect iets met jou doen. En dat je dus ook gerust bewust van mag zijn dat los van je persoonlijke privéleven dat je ook indirect in meer of mindere mate meebewogen wordt, zoals riet in de wind, binnen dat wat in dat grotere geheel geschiedt. Het vraagt de flexibiliteit en de verankering in jezelf die het mogelijk maakt de onrust buiten tóch de baas te kunnen blijven. Het maakt ook dat als er verheugende zaken gebeuren dat jij daar ook even in mee kan opliften en dat je als het ware dat ook even als een tijdelijke zonneshijn kan beleven in je psyche.

Maar de kunst is en dat is ook wat deze zin zegt: **alleen dán is men in staat de wereld nabij én veraf te bezien vanuit innerlijke zelfvrede** en die refereert aan de zin daarvoor dat dat alleen kan als je je bewust weet te verankeren in het moment nu.

Dan pak ik nu de allerlaatste zin op van de inspiratie over 'Zelfvrede genereren':

**Wie zich niet verankert binnen hedendaags zelfbesef leidt aan heimwee óf toekomstverlangen en staat niet gegrond in natuurlijk zelfbesef.**

Het is een bijzondere zin: **wie zich niet verankert binnen hedendaags zelfbesef.**

Als je een beeld van jezelf hebt gerelateerd aan gisteren of het verdere verleden en je denkt dat je nog precies hetzelfde functioneert als toen, dan is het hedendaagse zelfbesef niet op de maat van het nu, want ieder moment worden er andere gelaagdheden in jou naar voren getrokken en aangeraakt. Worden bepaalde gevoelens of gevoeligheden en soms zelfs ook emoties wakker. Worden gedachtenpatronen aangewakkerd of spontane ingevingen, of wordt er een dieper weten tijdelijk voelbaar. Jij bent iemand die ieder moment wisselt in belevingsvelden en wanneer je je vastkluistert aan wat al is geweest, of zelfs naar wat je zou willen worden, dan mis je de flexibiliteit van het riet in het meegaan in de belevingsvelden van wat de situatie waar je in staat met je doet. Pas als je goed verankerd bent en doorvoelend bent van wat er in je psyche en in je fysiek en in de situatie om jou heen plaatsvindt, dán ben je naar beste kunnen verankerd. En ieder mens is daar in scholing in en we zijn daar verschillend in en dat mág, dat hoort er gewoon bij. Maar je realiseren dat je meerdere keren per dag een moment in kan ruimen in je geest om te bevoelen of je je wel in het nu geplaatst hebt, dát is een persoonlijke verantwoordelijkheid en aan ieder van ons gegeven.

Want, en dan komt het vervolg van die zin:

**Wanneer je niet goed verankerd bent binnen hedendaags zelfbesef dan leid je doorsnee aan heimwee óf toekomstverlangen.** Je moet je voorstellen dat alles bijvoorbeeld wat er nu op dit moment niet kan zijn, bijvoorbeeld in liefdesuitwisseling, of in materie, of in wenskracht omdat je een reis zou willen maken, of je had vandaag iets willen doen en het is je niet gelukt, het kunnen duizenden zaken betreffen. Maar als je je daarin vastzet ben je al niet meer goed verankerd om dan mee te stromen, omdat de frustratie of het verlies van wat er niet is, je in de weg zit. En het toekomstverlangen waar je óók mee uit kan staan omdat je te weinig in het nu in aanvaarding bent van wát er is, dat toekomstverlangen kan je wel als intentie hebben, maar je kan er niet vooruit in léven, het leven vindt op dit moment plaats. De intentie is de horizon waar je naartoe wenst te gaan bewegen en de intentie wordt het mooiste opgeladen als je in het nú daaraan gerelateerd al aanwezig bent in wat je daar in betekenisvolheid al in kán verrichten.

En dan was het laatste deel van deze zin, ik zal hem even als gehele zin nog voorlezen dan valt hij niet zomaar ongegrond:

**Wie zich niet verankert binnen hedendaags zelfbesef leidt aan heimwee óf toekomstverlangen en staat niet gegrond in natuurlijk zelfbesef.**

We kennen allemaal wel van die momenten dat we bewegen vanuit een natuurlijkheid en dat ook alles in een natuurlijke volgordelijkheid geschiedt, al haast gedachteloos. Je zou kunnen zeggen: het stroomt, het valt je toe dat je samenvalt met het moment zelf. Dat kan een aantal minuten duren, het kan soms ook uren duren, soms heb je een dag dat je denkt nou de wind zit in mijn rug, alles loopt precies zoals ik het hoopte en het gaat ook zonder extra moeite. Er zijn dagen waarin je samenvalt, ik zou ook haast zeggen met de tijd waarin je leeft, waarin het moment nú eigenlijk zó samenvalt met wie jij bent op dat moment dat je haast in dat tijdsritme geworteld bent.

Ik ga daar zo meteen meer over delen, maar het lijkt me goed nu om een moment rust in te lassen zodat jullie zelf kunnen reflecteren op het gehoorde en het eigen kunnen maken.

\* \* \*

- Plaats indien mogelijk je voeten zo ontspannen mogelijk op de ondergrond.
- Leg beide handpalmen op het middelpunt van je lichaam direct onder je navel en adem daar rustig naartoe.
- Bevoel of je je voeten goed gewaar bent en neem met terugwerkende kracht met aandacht je dag door tot aan nu en bevoel welke momenten werkelijk beleefd werden door jou vanuit het moment nu.
- Hoe was jouw lichaamssensatie.
- Hoe was het met jouw gedachtewereld.
- Voel je opluchting over het gedane of voel je benauwdheid daarover.
- Heb je vanuit je hart gefunctioneerd of wellicht alleen vanuit je verstand.

- Gingen zaken moeiteloos of met moeite en als het met moeite ging, kon je dat echt aanvaarden omdat het niet anders was.
- Voel je je schuld bewust over nalatigheden, of blij opgewekt omdat je beantwoord hebt dat wat je wenste te doen.
- Ben je lichaamsbewust geweest en heb je je lichaam betrokkenheid toegekend.
- Ben je in het nu aanwezig geweest.
- Kijk dan met liefde naar jezelf, het leven is een opgave, een proces wat telkenmale verwondering oproept en leerprocessen duidt.
- Gun jezelf de kans om steeds dieper jezelf eigen te worden én te berusten in wat is, óók naar dat wat onvrede op kan roepen in jezelf.
- Het geeft niet dat je wellicht regelmatig van slag raakt, dat is mens-eigen. De kunst is hoe je jezelf bij de hand neemt en weer tot rust en vrede in jezelf maant. Leg daarom nu beide handpalmen kruislings op het hartlonggebied met de duimen ineengeslagen.
- In het gebied van hart en longen ligt sterke zielsfrequentie van jouw eigen identiteit.
- Maak zelfbewust contact daarmee en bevoel wat er in je omgaat naargelang de zaken in jouw leven geschieden.
- Doe dit regelmatig, raak daar thuis in, word een zelfverstaander.
- Voor wie dat wenst, leg de handen op de bovenbenen en bevoel de stavastheid van je onderlichaam, of je in staat bent stabiel te staan binnen al wat is.

Ieder mens wordt uitgenodigd het middelpunt te zijn van symbolisch zijn eigen heelal. Zelfbewustzijn creëert zelfvrede omdat alle plus- en zogenaamde min-punten behoren tot de eigen identiteit die onvervreemdbaar is.

Zelfbewustzijn maakt iets niet mooier noch slechter maar is met wat er is in deze mens. Dit maakt dat het referentiepunt van al wat geschiedt om hem heen in zichzelf gespiegeld kan worden en tegelijkertijd ook weer kan worden onthecht.

De mate van natuurlijke zelfliefde vormt ook de compassie naar allen om hem heen en naar dat wat in het wereldbeeld geschiedt.

Wie zichzelf niet verdoezelt noch ophemelt, kan de realiteit aanvaarden en staat uit met wat is en behoudt zo zijn krachtenveld.

Vele verleidingen worden de mens aangeboden om zich niet blijvend in het eigen krachtenveld te kunnen behouden. Maar wie leergierig van aard is, ziet iedere situatie als toetsmoment en leermoment voor dat wat de eigen scholing nog vraagt.

Iedere kans hierin geeft nieuwe mogelijkheden en ieder moment van zelfvrede creëert een groter vredevermogen in de wereld om hem heen.

Zo verbind je nu met het woord vrede, de vrede die uit het eigen zelf mag opstaan en resonanceer het woord zelfvrede als mantra in jezelf.

En verbind je bewust nu met alle aanwezigen bij deze kerstzoom opdat we met elkander vrede uit mogen stralen naar het grotere geheel.

We gaan nu met elkaar rustig dit moment afronden, adem diep door, open de ogen, beweeg even de voeten en de handen, of stretch eventueel.

\* \* \*

Ik zal nog kort een paar thema's aanreiken waar je vaak zelfvrede in een mens aan kan waarnemen. Je ziet het bij mensen die zacht geaard spreken, die niet de felheid of het verwijt in schieten, die geen ophef creëren om zichzelf overmatig te willen tonen. Het is het spreken dat mild en omvattend is, en wat verbindend is naar de mensen met wie iemand is. Je ziet dat dit type mens ook een zacht omhullende aanwezigheid heeft, mensen komen tot rust waar zo iemand aanwezig is, dempen zichzelf, komen innerlijk in stilstand omdat hun gedachten tot rust kunnen komen en het zelf voelen meer actief aanwezig is. Hoe zuiverder iemand omhullend aanwezig is, hoe zuiverder een ander ook gespiegeld wordt in de aanwezigheid van een dergelijk persoon.

Het zijn ook meestal de mensen die de pijn van liefhebben verdragen. Liefde wordt altijd geroemd maar liefhébben is een werk, is een taak, en dat is vaak heel onbeschut omdat je van mensen kan houden die niet van jou houden of niet in dezelfde mate, waarin je al vergeeft voordat er iets naars geschiedt. Het is dus ook een drager van de pijn wat liefde ook met zich meeneemt, want niemand is perfect, dus je ontmoet imperfectie en die imperfectie kan je raken en ontdaan doen maken. De zelfwerkzaamheid om van dat verdriet te genezen is wat iemand zelfwillend ook doet, die belast de ander daar niet onnodig mee.



Het zijn ook mensen die samenzijn belangrijker vinden dan het eigen gelijk krijgen, omdat ze wel weten dat ieder mens anders is en een andere route ingeslagen heeft en andere uitkomsten herbergt en dat het pad wat je zelf bereisd hébt niet immer vergelijkbaar is met dat van de ander, evenmin als de uitkomsten die jij daarin hebt ontvangen niet gelijk zullen zijn als die bij de ander.

Je accepteert ook het verlies dus, dat een ander niet gelijkelijk aan jou is en dat de verschillen in ervaren, maar ook de verschillen in wederzijds al of niet liefhebben, onderdeel zijn van het proces waar je mee uitstaat en dat is een werkzám proces, omdat je kan een ander nimmer laten zijn wie jij wenst dat hij is. Dus het leven heeft in petto dat we heel wat af-oefenen en binnen dat af-oefenen leren we onszelf dieper kennen maar ook oefenen we daarin om steeds weer in vrede tot onszelf te geraken waardoor we ook vreedzaam met de ander overweg kunnen gaan.

Ik zou dit willen aandragen voordat we de pauze ingaan, dan kunnen jullie daar ook nog op reflecteren in de tien minuten dat ik uit beeld ben en wellicht ook een aantal van jullie. Dan pakken we na tien minuten gewoon weer de draad op. Heel veel liefs en tot zo meteen.

\*\*\*

Ik hoop dat jullie even een fijn pauzemomentje hebben gehad en dan gaan we weer starten en kijken of er vragen zijn bij jullie en anders ga ik zaken zelf van meer inhoud voorzien. Ik hoop dat iedereen weer aanwezig is.

We hebben een paar vragen gehad, deze keer maar heel weinig, maar ik ga kijken wat we ermee kunnen doen. Hier zegt iemand als vraag:

*Waarom is ons dagelijks handelen en functioneren niet altijd synchroon met onze innerlijke zelfvrede?*

Dus, waarom is het dagelijks handelen en functioneren niet altijd synchroon met onze innerlijke zelfvrede?

Allereerst, wij wonen in het Westen en dat is best een veelvragende aangelegenheid, we leven met eigen verwachtingen waar we aan dienen te voldoen in onze beleving en er wordt ook vaak een groot beroep op ons gedaan. Daarnaast geschieden er dagelijks zaken die we niet verwacht hadden of niet aan hadden zien komen waardoor we ook soms ontregeld raken door wat onverwachts toetreedt.

Al bij al, we worden in de verleiding gebracht om uit zelfvrede te geraken en de omstandigheden zijn soms van dien aard dat dat ook geschiedt, niet omdat we dat

zouden wensen, maar omdat we gewoon nog te weinig geoefend zijn om binnen de loop van de omstandigheden op alles berekenend overweg te kunnen gaan met dat wat zich toont. En dan berekenend dat we ook vanuit onze gedachtewereld ons per direct tot rust kunnen manen als er iets gebeurt wat we verschrikkelijk vinden. Dat we onze gedachtewereld te weinig aan zet laten om te relativiseren. Dat er nog bewijszucht in ons is over een situatie, een vorm van beter weten om maar de situatie bijvoorbeeld te kunnen sussen. En waar we ook te weinig rekening mee gehouden hebben is veelal dat er te weinig een reservoir van rust in onszelf is opgebouwd om berekend te zijn op cruciale omstandigheden die onverwachts toetreden.

Veel mensen hebben in de basis wel wat rust in reserve, maar er zijn ook mensen die al heel lang geen rustig moment zich hebben kunnen toe-eigenen waardoor alles wat geschiedt een grotere opstapeling van onrust kan geven. Rust dien je op te bouwen, rust komt niet aangewaaid. Mensen die een druk leven hebben gehad en uiteindelijk meer rust kunnen nemen, bijvoorbeeld door pensioen, ontdekken dat je ook een dag kan hebben waarin je ogenschijnlijk weinig doet en toch het gevoel hebt dat je doendig bent. Waarom, omdat al het doen in een langzamer tempo kan verlopen.

Dus, waarom het dagelijks handelen en functioneren niet altijd synchroon met onze innerlijke zelfvrede verloopt, is dat er talloze aangelegenheden zich kunnen uitdrukken die een beroep doen op jouw zelfvrede als omgang daarmee, maar dat je zelf nog te weinig scholing hierin hebt gehad, te weinig berekend bent op omgang met juist dat nieuwe wat zich weer voordoet.

Soms kunnen zaken aanklikken aan niet verwerkte situaties van ooit, soms zijn zaken zó ongelofelijk nieuw en onbedacht en niet voorzien dat je, als het ware, je ontredderd voelt in omgang met zo'n ongewone situatie, je kan niet putten uit een herinneringsveld van waaruit je vertrekt in omgang met wat er dan vandaag geschiedt. En soms zitten ook je eigen verwachtingen danig in de weg.

Wat ook in de eerdere tekst al aangegeven werd, is dat als er nog ruis zit op het verleden of een té hoge toekomstverwachting, dat je dan ook niet goed gecentreerd kan blijven in dat wat op dít moment met jou geschiedt. Het werken aan het schonen van het verleden en de realiteitszin van het nu makkelijker omarmen, helpt je buitengewoon om vanuit meer zelfvrede overweg te gaan met dát wat is. Óók als het onverwachts is, óók als het niet past en óók als je geen referentiekader in jezelf hebt van waaruit je gewoontegetrouw daar mee overweg zou kunnen gaan.

Het is een oefenproces voor de lange duur en wat ook speelt is dat vaak als je dingen goed onder de knie hebt, ik zeg dan wel eens, ook die onstoffelijke wereld neemt dat waar en gooit er gewoon een schepje bovenop als vernieuwend oefenproces. Dus, het zij zo, het is niet anders dan dat het is, we oefenen vermoedelijk tot onze laatste ademteug

en los daarvan kunnen we ook aannemen dat wat er nu in de wereld grootschalig geschiedt, de onrust die dat met zich meebrengt, het ook niet makkelijker maakt voor mensen om goed in balans te blijven. Veel zaken zijn in het ongewisse en om in het ongewisse goed zelf-gecentreerd te blijven en vredig, is een opgave iedere dag weer. Wanneer het dus niet synchroon loopt met ons handelen en functioneren, kijk er dan met liefde naar en doe gewoon je best en meer dan dat is er niet.

Dan is er nog een vraag:

*Wat staat tussen zelfvrede wat onpersoonlijk lijkt te zijn en de zoektocht naar geluk of naar vrede in jezelf?*

Het is niet alleen de afleiding van al dat wat er met je gebeurt of wat er gebeurt om je heen dat het soms zo moeilijk lijkt om die zelfvrede te behouden.

In deze vraag komt een fragment waarin staat dat zelfvrede ook onpersoonlijk lijkt en dat zou ik heel graag willen bestrijden door de volgende uitleg te geven:

Zelfvrede ademt liefde uit en liefde is grenzeloos en omringt de situaties waarmee iemand uitstaat. Je kan zeggen liefde is eigenlijk de doorstroming van het hogere zelf door de persoonlijkheidsstructuur van een mens heen waardoor als het ware het geestelijke zijn meer doorgang krijgt door de persoonlijkheid heen. Maar ik zou willen ontkennen dat dat ook niet een onderdeel van de persoonlijkheid is, want de ruimte die in de persoonlijkheidsstructuur van deze mens geschapen is waardoor deze liefde daar doorheen kan vlieden, is wel iets wat deze mens zelf veroorzaakt heeft door zijn persoonlijk leven in de realiteit van zijn dagelijks zijn aan te nemen.

Kijk, je hebt ook een liefde die niet gegrond is of zoals sommige mensen zeggen niet geaard is, die als het ware niet gebaseerd is op de doorleving van alles wat met deze persoon geschied is. Hierdoor is er zoveel achterstand in verwerking van zaken dat er wel een enorme hang naar liefde en liefdesdoorstroming is, maar die liefde heeft te weinig doorlevingskracht van de stof opgedaan, is haast een onaardse liefde. En dán kan je wel zeggen het is een onpersoonlijke liefde, omdat het alleen de geestelijke liefde is waar de menselijke liefde, door een tekort aan verwerkingskracht, nog niet goed in mee-vibreert. Er zijn natuurlijk allerlei lagen ook in liefdesverkeer en dat maakt ook dat je niet per definitie dus kan zeggen dat als er liefde speelt dat daar ook zelfvrede speelt, want ik koppel liefde hierbij ook aan zelfvrede, het hogere zelf wil zich belichamen in het fysieke lichaam van de mens en zijn persoonlijkheid.

Dus ik zou zeggen hoe meer de mens werkzaam is met thema's als deze, hoe meer het ook natuurlijk een zoektocht is naar persoonlijk geluk en naar persoonlijke vrede. Maar

laten we eerlijk zijn het leven is niet gebaseerd op geluk en vrede alleen, het is een oefenterrein voor zelfrealisatie en wanneer we ons té lang té vredig en té liefdevol voelen dan is het ook wel weer de bedoeling dat we op een gegeven ogenblik weer leren door te struikelen en te oefenen in op te staan, dus het is een oefenproces.

Wanneer we regelmatig ons vredig voelen is dat natuurlijk een enorme winst omdat je een ankerpunt in jezelf ontdekt waar je als het ware in een vredige haast heilige sfeer met jezelf in intimiteit kan verkeren, maar het leven blijft je uitdagen. Het is genade als je op zo'n plek je weer kan terugkeren dat je de weg daarnaartoe terug weet te vinden maar het is niet de bedoeling dat je alleen in zo'n veld verblijft, het is ook heel belangrijk dat je het oefenterrein van de wereld accepteert. Dus, aanvaard.

Dan is er nog een derde vraag:

*Hoe kan je vrede belichamen als je fysieke gesteldheid zich pijnlijk toont.* En degene schrijft ook: *ik merk dat pijn in mijn lichaam een directe invloed heeft op mijn gemoedstoestand, soms kom ik dan wel tot vredegevoelens maar dan lijkt het alsof ik mij toch enigszins dissocieer van mijn lichaam. Kan dat zo zijn en hoe daarmee overweg te gaan?*

In algemene zin kan je zeggen, als je vanuit innerlijke stilte in je geest reist naar de pijnplek in je lichaam toe en de pijn erkent en daar écht even helemaal in durft te zijn, dat de pijn vaak minder wordt en soms zelfs wijkt tijdelijk, soms wat langer. Wanneer je met veel fysieke pijn overweg dient te gaan is dat een bezoeking en in die bezoeking die jouw lichaam uitdrukt merk je dat je geestelijk gaat verijlen, dat is een onderdeel van pijn en zeker van pijn met een folterend karakter. Je geest wil uitdijen om, als het ware, ruimte aan te bieden om daarin te verpozen, om tot rust te kunnen komen en te verdragen wat er fysiek speelt.

Tegelijkertijd, door die verruiming van het geestelijke in jou, de verijling die plaatsvindt, is het ook aan de orde dat niet verwerkte processen van ooit in die geestelijke verruiming naar voren gaan treden en om aandacht vragen. Waardoor het vaak geschiedt dat mensen niet alleen fysieke pijn hebben, maar zich ook aangesproken voelen op oude, pijnlijke situaties die opnieuw aandacht vragen en dat versterkt vaak ook nogmaals de fysieke pijn.

De kunst is dan om als het ware die situaties onder de arm te nemen, er compassie naar te hebben, te kijken of er nog leermomenten in liggen in bewustzijnsverkrijging voor jou op dit moment en vervolgens de situatie van toen symbolisch uit te zwaaien en te onthechten. De pijn werkt vaak ontluisterend, je hebt je goed willen houden, in flinkheid het oude geprobeerd te trotseren, maar het oude wenst ook afscheid te nemen en vaak

zijn pijnen een mogelijkheid voor oude situaties, die zich energetisch willen losweken uit jouw fysieke lichaam, de herinneringsopslag daarvan. Door de pijnintentie die jouw lichaam steeds weer meemaakt worden die herinneringsfrequenties los-gewakkerd waardoor je ze her-ontmoet, niet om je eraan vast te hechten, maar om ze waar te nemen, mogelijke inzichten daar nog uit te destilleren en symbolisch ze uit te zwaaien waardoor ze ook uit je auraveld getild gaan worden.

Het is dus eerst in het fysieke dat het losgeweekt wordt, dan wordt het uitgewaaid naar het auraveld, je wordt je bewust van oude aangelegenheden, je kan je bewustzijn daar nog op aanscherpen en vervolgens onthecht je.

Dus ik zou het niet gelijk dissociëren noemen omdat dat een negatieve benoeming zou kunnen zijn, het is je geest die zich verruimt en in die verruiming van de geest door de pijnlijke situatie waar je in staat, word je aangesproken om in de pijn in te reizen, dus echt naar de fysieke pijn toe te gaan om het erkenning te geven en als er dus psychische pijnen toetreden vanuit oude herinneringsvelden: je kijkt ze aan, je geeft ze erkenning en je laat ze gaan.

Ik denk dat ik op deze manier dit het beste kan beantwoorden en heb vooral compassie met je fysieke zijn, wees troostrijk, raak het aan en ook wat heel belangrijk is, masseer je hele borstgebied en je borstbeen, want je merkt dat als iets te veel is, te verdrietig, dat alleen al door dat masseren dat de ogen gaan tranen en dat er een soort diep schreien -met korte ei- dus van binnen is, om de oude pijnen vrij te geven, dan komt er een soort stilstromend verdriet op gang wat gewoon eigenlijk afkalft de opgelopen pijnen, fysiek maar ook psychisch.

*De vraag was of je nog iets zou kunnen zeggen wat nodig is universeel voor de wereldvrede die nu ver weg lijkt?*

Dat is mooi, dat zal ik doen.

Ik heb afgelopen week de nieuwjaarsboodschap al opgenomen en als ik hem grofweg nu vertaal, en veel mensen zijn deelnemers van de Stichting De Vrije Mare dus die gaan het ook toegestuurd krijgen, maar als ik het grofweg nu vertaal dan kan je zeggen we gaan opnieuw een hele ongewisse periode in, verbetering is niet zomaar voorhanden. Het gaat erom dat we buitengewoon aandachtvol met onszelf overweg dienen te blijven te gaan vanuit zelfzorg, goede zelfverankering vinden, het hart openhouden, weten dat er heel veel vernieuwing gaande is en bewustzijnsvergroting op allerlei zaken en dat dat ook onze steun en hartwarmte behoeft, maar we hebben niet een makkelijk jaar voor de boeg om het zo maar te noemen.

Dus, we worden aangescherpt om steeds meer niet alleen getuige te zijn van alles wat er gaande is, maar ook, doordat wij daar wel vanuit innerlijke zelfvrede en vanuit hartwarmte toegenegen aandacht daaraan geven, dat we op dié manier proberen dat grotere veld van dat geheel, ten positieve te helpen bewegen. En dat die krachten die gaande zijn om vrede te herstellen en gelijkheid van waarden tussen mensen en alle vernieuwingsinitiatieven ook voor natuur en milieu en dierenwelzijn, dat we daárin zo toch bereid moeten blijven om uit de onverschilligheid te blijven, maar ook uit de frustratie. En ook uit het aanwijzen van dat wat allemaal fout gaat en mensen betichten omdat we daarmee eigenlijk het hele veld nog meer versplinteren in ongerechtigheden in plaats van ondersteunen naar heelwording toe.

Het is een grote oproep om tot een hogere vorm van verinnerlijking te komen, die uitstraling daarvan ook te kunnen uitzetten, gewoon in je natuurlijke gedrag, en met hoe meer we dat doen hoe meer we het veld ondersteunen dat aan zo'n grote bewustzijnsomwenteling nu onderhevig is. Je kan zeggen, altijd als er nieuw bewustzijn indaalt dan wordt duisternis opgeworpen, waar licht komt dient de schaduw te verdwijnen, hoe meer lichtinbreng nodig is hoe meer schaduwkanten zichtbaar worden.

Het is dus geen makkelijke tijd, daar mogen we niet licht over denken, maar we zijn wel in staat om een positieve steen daarin bij te dragen ieder op zijn eigen wijze door zaken te ondersteunen die je de moeite waard vindt, door betrokkenheid in relaties te laten zien, jezelf bij de hand te nemen als je voelt dat je ontredderd raakt, of als je je niet zuiver meer opstelt naar mensen toe en projectiematig maar van alles eruit gooit, want dat doet wat met dat grote veld.

Dus zelfwerkzaamheid is hoofd centraal en elkaar liefhebben.

Ik ga ook nu nog even apart afstemmen voor dit moment.

Het wonderlijke is, ik kom weer uit bij dat prachtige woord van dat zacht-geaarde spreken, ik was even stil geworden vlak voor deze bijeenkomst en dat woord viel in. We zouden allemaal kunnen oefenen om zacht-geaard te blijven spreken, om zachte omhullende energie neer te leggen daar waar we zijn, ook bij de kassière als we ongeduldig staan te wachten bijvoorbeeld. We kunnen kijken of we onze betrokkenheid naar mensen toe kunnen vergroten waarvan we weten dat ze verkommeren omdat ze te kort aandacht ontvangen. We kunnen oefenen om die pijn van liefhebben werkelijk te aanvaarden, jij bent niet perfect, ik ben niet perfect, anderen zijn niet perfect, we stoten ons soms aan elkaar, maar de mens is in het algemeen goedwillend en niet voldoende

uitgerust en loopt over van eigen omstandigheden en is soms onmachtig om te luisteren en gehoor te geven aan j uw behoeftesferen.

Dus het is een oefenproces aan beide kanten. Het is belangrijk het samenzijn belangrijker te achten dan dat de ander wat jij vindt waardevoller vindt dan wat die zelf beleeft. Het is ook een oefening en het scheidt uiteindelijk ook vrede en wereldvrede want dat zijn ook in het grote de thema's waar het nu over gaat. En we dienen écht te aanvaarden dat een ander anders is dan jij en de oefening daarmee ligt gewoon op ons bordje, ook als land, maar ook als Europa, het Westen, maar ook in  l die gebieden waar tekorten zijn en waar aandacht ontbreekt en trauma's oplopen. Dus er is heel veel nodig en het zijn basale thema's waar ieder mens voor zichzelf mee kan werken.

Er is veel ruis momenteel gaande in het spreken, mensen zijn snel kortaf, doen zich er makkelijk van af van zaken die meer aandacht behoeven, kijken naar meer zaken die er niet toe doen dan dat ze hun eigen leven vormgeven en weten vaak zaken over van alles en nog wat beter dan de mensen die een vak uitbeelden. Dus het vraagt ook soms de eenvoud en de nederigheid dat we niet alles ho ven te weten, niet alles ho ven te kunnen, maar dat we ons meer als gelijke opstellen.

Als laatste, wees bewust van de mooie verbindingen die je hebt, wees daar dankbaar voor, geniet daarvan, omdat hoe bewuster je ook in dat moment nu weet hebt van de verbondenheden die jou zielsdankbaar maken, hoe mooier je ook de energie uitzet in het grotere veld waar je ook zo vaak ontbinding ziet van mensen en velden omdat ze niet meer naar elkander toe neigen. Dus blijf dankbaar in d t wat jij hebt mogen en nog mag ontvangen.

Verder moet ik ook sterk denken aan, we hadden ik denk anderhalve maand geleden een groep bezielde leiderschap en een van de tips die zij tot de volgende bijeenkomst dienden aan te houden is, iedere avond voor het slapengaan oefenen om kunstmatig gapen op gang te brengen. Gapen, gapen, gapen, gapen, omdat mensen op dit moment vaak ook heel onbewust veel spanningen oppakken die er zijn. Dat gapen activeren op een hele bewuste wijze, je gaat kunstmatig beginnen en uiteindelijk kun je niet stoppen met gapen, maakt dat je veel vrediger slaapt en dieper slaapt en opgeruimder wakker kan worden. Het is een van de vele tips die er zijn maar als jullie op de website van De Vrije Mare kijken zijn er heel veel praktische tips rondom zelfzorg die je steunen om in balans te brengen, er staan ook meditatie's op, de naamsoefening om in je eigen krachtenveld te blijven en minder hinder te hebben van interactievelden buiten jou om of met jou, er is heel veel waar we onszelf in kunnen scholen.

Dus ik denk dat dit het allerbelangrijkste is, het is gewoon werkmateriaal en de oefening is aan ons.

Dan wil ik jullie natuurlijk geweldige fijne Kerstdagen toewensen en een buitengewoon inspirerend Nieuw Jaar waarin je nieuwe zaken van jezelf gaat ontdekken, ook in interactie met anderen en met de situaties om ons heen. Er is heel veel gelukkig om van te genieten: de natuur met al zijn rijkdom en alle bijzondere zaken die we daarvan mogen ontvangen, de dieren die om ons heen zijn, de dierbare mensen, en al die mooie mensen met geweldige nieuwe initiatieven en nieuwe mogelijkheden die aanbreken, laten we onze ogen en oren open hebben daarvoor en daar ook werkelijk vanuit ons hart van genieten.

Heel veel liefs voor jullie allenmaal, ook namens de mensen van de Stichting De Vrije Mare en wellicht weer tot ziens in het jaar 2024, dank jullie wel voor jullie aandacht.

*Dank je wel Marieke, dank je wel Ellen, namens de Stichting De Vrije Mare wensen wij jullie hele fijne dagen en heel veel mooie rustmomenten waarin je de zelfvrede kunt gaan genereren en dan zal 2024 nog mooier en liefdevoller worden met de verbindingen die we allemaal al hebben en wij als team hopen jullie dan ook weer te ontmoeten want we hebben de data weer geprikt en we zullen met hele mooie thema's weer met elkaar aan de slag gaan, maar eerst rust, eerst proberen we met elkaar samen te zijn. Heel veel mooie momenten met elkaar, heel veel fijne dagen, fijne Kerst en tot in 2024.*

Dank je wel Mark, dank je wel ook Ellen voor de hele organisatie en ook dank je wel alle mensen van de Stichting De Vrije mare die hier ook mee uitstaan.

Mochten jullie nog iets willen reageren kan dat altijd op de chat gezet worden of het ook voor jullie fijn was en jullie er ook verder mee kunnen.

In ieder geval, hoe dan ook, heel veel liefs en tot in het nieuwe jaar. Dank jullie wel.

\*\*\*\*\*