



## **Wanhoop en opstandingsgedrag (2020)**

### **Samenvatting**

Hoe kan men omgaan met wanhoop zodat er verwerking en verrijking ontstaat?

\*\*\*\*\*

### **Inspiratie**

**Het thema van deze inspiratie is Wanhoop en Opstandingsgedrag.**

**Wanhoop en het hervatten van moed zijn een onderdeel binnen het persoonlijk perspectief van heropstandingsgedrag.**

**Wie wanhoop ontkent, al is dit slechts tijdelijk, doet zichzelf blijvend tekort, omdat opstandingsgedrag daarmee te weinig bewust wordt uitgelokt.**

**Wie wanhoop erkent als dieptebeleving, is in staat voorwaarts gaan als ijkpunt te vinden, zodat de wanhoop vernieuwingszin oproept.**

**Wie hierin belemmerd wordt, omdat wanhoopgedrag niet serieus benaderd wordt door derden, of de maatschappelijke context waar men toe behoort, vindt te weinig ondersteuning om herijkingsgedrag mogelijk te maken.**

**Zo, ga serieus overweg met wanhoop en bespoedig vernieuwing in denken en handelen.**

\*\*\*\*\*

### **1. Wanhoop en het hervatten van moed zijn een onderdeel binnen het persoonlijk perspectief van heropstandingsgedrag.**

Binnen het menselijk perspectief zal een mens bij tijd en wijle, gevoelens leren kennen, die weliswaar misschien geheel niet welkom zijn, maar die grenzen aan wanhoop of wanhopig zijn.

Wanhoop is vaak een clustering van gevoelens waarvan men niet meer goed kan onderscheiden waaruit ze opgebouwd zijn.

Afzonderlijke belevingsvelden rijgen zich aaneen, clusteren zich, waardoor wanhoop actief wordt en men zich als het ware daardoor gevangen voelt nemen.

De kunst is moedig te zijn en moed te hervatten, om te komen tot heropstanding. De wanhoop slaat niet terneer, maar schudt wakker en activeert nieuwe kansen, waardoor men zich symbolisch boven water houdt.

Wie wegzinkt in de wanhoop, wordt depressief van aard, en dat kan zelfs lang duren.

De mens is evolutionair opgeroepen om steeds weer thema's van het leven onder ogen te zien, daar uiteindelijk niet in te verdwalen, maar te evolueren en steeds meer uit te rijpen op de eigenlijke ontwikkelingsweg.

\*\*\*\*\*

## **2. Wie wanhoop ontkent, al is dit slechts tijdelijk, doet zichzelf blijvend tekort, omdat opstandingsgedrag, daarmee te weinig bewust wordt uitgelokt.**

Vaak is dat wat vernieuwing vraagt, zo moeilijk voor bepaalde mensen of bepaalde situaties, dat men zich kluistert in de gedachte niet de vernieuwing te kunnen dragen of tot stand te kunnen brengen.

Wie niet de eigen diepte leert kennen, zal ook niet de hoogtes leren kennen.

Wie de diepte aanvaardt, hoeft niet in de diepte te verdrinken, maar wordt er bewust van dat het in zich speelt.

Men is meer dan de wanhoop alleen. Door er compassievol naar te kijken, het niet te schuwen, wordt de weg vrij gemaakt om oplossingen te vinden voor de situaties, waarbinnen men zich bevindt. Daardoor kan men ook makkelijker weer de innerlijke hoogtes in zichzelf ontmoeten.

\*\*\*\*\*

## **3. Wie wanhoop erkent als dieptebeleving, is in staat voorwaarts te gaan, omdat de wanhoop een ijkpunt is, van waaruit je de vernieuwingszin oproept.**

Hoe eerder men het wanhoopsgevoel accepteert, hoe minder het uitgroeit.

Sterker nog, het opent versneld de kans om vanuit het bewustzijn te kijken hoe men een uitweg weet te vinden uit de wanhoop. Niet door het vanuit afschuw te pareren, of vanuit onnodig flinkheidsgedrag op te tillen om zo de wanhoop te ontstijgen, maar door liefdevol uit te staan met dat wat wanhopig is. Zo zal men bemerken dat de wanhoop zich gezien weet, dat het als het ware licht inlaat en dat de nieuwe ingeving vanzelf ontstaat. Men

kan de wanhoop ontrafelen, en weer thuis komen in de afzonderlijke gebieden die de wanhoop gevormd hebben, en zoeken naar een uitweg.

Daarmee is het bewustzijn actief gemaakt.

Als men persoonlijke wanhoop in beeld brengt, kan men na verloop van tijd zien en bevoelen of de wanhoop al of niet, nog actief is.

\*\*\*\*\*

#### **4. Wie hierin belemmerd wordt, omdat wanhoopgedrag niet serieus benaderd wordt door derden, of de maatschappelijke context waar men toe behoort, vindt te weinig ondersteuning om herijkingsgedrag mogelijk te maken.**

Wanneer men zich wanhopig voelt en door de ander wordt gepasseerd in het belevingsveld, dan is het de vraag hoe men zich gesteund weet door derden, om de eigen wanhoop serieus in kaart te brengen.

Iemand die zich niet laat weerhouden door het gebrek aan ondersteuning van buitenaf, is krachtig, om ondanks het tekort aan steun, toch met zichzelf in conclaaf te gaan van hoe nu verder, ten aanzien van de wanhoop die nu actief is.

Wanneer wanhoopsgedrag niet serieus benaderd wordt, ook vanuit maatschappelijke context, of waar wanhoop als een last ervaren wordt, maar niet als een begeestering tot steun, dan zie je dat overal waar wanhoop gaande is, dit voor de toekomst meer ongerief uitlokt.

Als er geen zorgvuldige aandacht en erkenning naar wanhoop gaat, kan men in de toekomst geconfronteerd worden met zaken, die alsnog om actieve aandachtsverkrijging vragen.

\*\*\*\*\*

#### **5. Zo ga serieus overweg met wanhoop en bespoedig vernieuwing in denken en handelen.**

Wie kortstondige wanhoop negeert, loopt het risico, dat wanhoop in de tijd aan gaat dikken, dat er steeds meer delen van belevenisvelden, die niet goed doorleefd en verwerkt zijn, zich aan gaan sluiten op het gebied waar de wanhoop zich al kluistert en dat het steeds moeilijker wordt om nog enige differentiatie in dat belevingsveld te creëren.

Dus ga serieus overweg met tijdelijke en zeker ook met langdurige wanhoopbeleving.

## **Meditatie**

- Plaats je voeten zo bewust mogelijk op de ondergrond en sluit je ogen.

Mocht de tongpunt tegen het gehemelte aan liggen, maak dan de tong los van het gehemelte en leg de tong zo ontspannen mogelijk in de onderkaak neer.

- Ontspan de voetzolen en de tong bij iedere ademhaling dieper, tot de voetzolen geheel ontspannen op de ondergrond rusten en de tong zich laveloos ontspannen neergevlijd heeft in de onderkaak.
- Leg beide handpalmen op het middelpunt van je lichaam, enkele centimeters gelegen onder je navel, en adem in alle rust naar deze plaats toe, opdat herbalancering plaatsvindt in jouw persoonlijk energieveld.
- Nestel je in je persoonlijke naam, door op natuurlijke wijze, zonder ophef of verkleining, het woord "ik" in alle stilte in jezelf te resoneren, gevolgd door jouw persoonlijke namen.  
Loop vol met jouw natuurlijke eigenheid.
- Ontspan de voetzolen nog dieper, de kaken, de nek en de schouders, en wees thuis in jezelf.  
Kruis dan de handpalmen, met de duimen ineengeslagen en leg ze uitgewaaierd over de borstkas.  
Hart en longen herbergen de meeste zielsinformatie, ontspan de handpalmen, bevoel de borstkas compassievol.  
Wees aandachtsvol naar wat er in je speelt.
- Bevoel ook of er kortstondige of langdurige belevingen van wanhoop meereizen.  
Wees daar aandachtig naar, maar tevens ook compassievol.  
Ontspan de rug, terwijl de bevoeling doorgaat van zaken, wanhoop gerelateerd.
- Open je vervolgens om jezelf innerlijk waar te nemen, hoe jijzelf overweg gaat met deze belevingsvelden van wanhoop.  
Wat is jouw manier in omgang daarmee?

- Bevoel dan wat je persoonlijk bij kan dragen aan wanhoopontsluiting, opdat de wanhoop zich kan bevrijden, en vernieuwing van gedrag of situatie kan ontstaan. Draag jezelf een groot hart toe, opdat je hartsbereid vernieuwing durft aan te gaan voorbij de reeds gebaande paden.
- Bevestig dit door de handpalmen nu op de bovenbenen neer te leggen ter hoogte van de knieën.  
Strek de rug in alle ontspannenheid.  
Plaats het hoofd fier op je nek en romp, en bevoel deze positie als uitgangspunt, om andersoortig dan voorheen te reageren op ongenoegens in jezelf en buiten jezelf.  
Het gaat niet immer om loslaten.  
Het gaat vaker over hoe je je verhoudt, tot dat, wat onvermijdelijk aangezien dient te worden.
- Bevestig de voetzolen aan de ondergrond, door de energiedoorstroming naar de onderbenen en de voeten.  
Buig dan even het hoofd in de relatie tot aanvaarding van wat was en is.  
Wanneer je te klein bent om zaken in verandering te brengen, ook al had je dit wellicht willen aanmatigen: het is wat het is.  
Richt je hoofd weer op.  
Strek de rug ontspannen in fierheid, en plaats je hoofd evenzo in een fiere stand.  
Wat onweerlegbaar zich toont, kan men niet vermijden.
- Men dient zich te verhouden tot wat is, en wie in aanwezigheid van wat is, zichzelf verwarmt en zichzelf betrokken ontmoet, keer op keer, kan huizen in omstandigheden, die menigmaal niet als eenvoudig ervaren worden.
- Bevoel de naakte beleving van het heden en wees content met jezelf.  
Beweeg nu langzaam de voetzolen, de handpalmen.  
Beweeg even op je stoel, of waar je bent, je lichaam, stretch het even en kom in alle rust terug uit de verstilling

### ***Einde van de meditatie***

\*\*\*\*\*

### **Inspiratie**

**Wanhoop verdient geen stigma. Wanhoop verdient aanzien. Wanhoop verdient steun.**

**Van de mens zelf tot zichzelf en van hen die bijstand daaraan wensen en kunnen verlenen.**

**Wanhoop is een onderdeel van het menszijn beleven.**

**Wie wanhoop mijdt, mijdt menigmaal ook diepgangervaring en klimt te weinig vaak op naar de hoogtes van het bestaan.**

**Wanhoop mijden is zinloos, omdat ieder mens bij tijd en wijle nieuwe beproevingen te doen krijgt. Je kunt er niet omheen, je hebt je ertoe te verhouden.**

**Hoe angstvrijer jij je ertoe verhoudt, hoe meer bijzonder je onmogelijke omstandigheden leert aanvaarden.**

**Menigmaal zie je pas achteraf, wat het je gebracht heeft aan ontwikkeling.**

\*\*\*\*\*

*Een Vleug van Wanhoop*

*Er was een vleug van wanhoop in haar gelaat*

*Vaag en haast onbespeurbaar.*

*Toch deed het mij met zekerheid weten*

*Dat wat zich nog verschool, eens naar buiten zou treden,*

*Oncontroleerbaar, pijnlijk, maar waar.*

*Uit 'Eenzaamheid als Loutering', nummer 60*

In ons maatschappelijk leven is het vaak zo, dat wanhoop verdoezeld wordt. Dit wordt toch, heel subtiel, door anderen opgepakt. De een wil het niet toelaten, zichtbaar maken voor anderen. De ander voelt en ziet dit toch, omdat het moeilijk af te dekken is.

De kunst is om het toonbaar en bespreekbaar te maken. Wanhoop kan men niet blijven bezweren. Het komt op een gegeven ogenblik naar boven, omdat diep van binnen een wens van genezing van wanhoop gaande is. Diep van binnen wenst er evolutie plaats te vinden en vernieuwing de kans te krijgen.

Men doet zichzelf te kort wanneer wanhoop onderdrukt en onzichtbaar gemaakt wordt, voor zichzelf en voor anderen.

\*\*\*\*\*

## Beantwoorden van vragen

- 1. Als men zich schuldig voelt over iets dat men in het verleden gedaan heeft en dat onherroepelijk is, hoe kan men dan zomaar overschakelen naar spijt, zichzelf vergeven en vernieuwing en creativiteit ervaren.*

In de vorige bijeenkomst is uitgelegd dat schuld symbolisch creëert, dat je wordt als de vrouw van Lot (in de Bijbel). Zij wordt als een zoutpilaar, bewegingloos, en zij blijft vastzitten in schuld.

Spijt hebben over iets, houdt in dat je vanuit de bekennen van wat je anders zou wensen, in nieuwe situaties oefent met anders doen, waardoor het creativiteit aanwakkert.

Deze vraag gaat over een gevoel van schuld, dat niet zomaar in spijt verandert, ook omdat er niet meer in fysieke zin sorry kan worden gezegd.

Gevoelens van schuld hebben al erkenning gekregen in de onstoffelijke gebieden.

Terugkijkend weet men dat men zich belast voelt door het verleden, omdat men nu andersoortig, had wensen te handelen.

De onstoffelijke wereld beseft door het schuldgevoel, dat je het nu anders zou hebben willen doen, onder dezelfde omstandigheden. Soms zijn zaken onomkeerbaar door b.v. sterven van een dierbare of omdat iemand echt uit het blikveld vertrekt. Men dient dan als het ware in het geestelijke van zichzelf, die bekennen over te dragen aan de ander. Met het weten van nu, was er andersoortig gereageerd, andersoortig gehandeld.

Spijt activeert de oefening in het heden, om ten opzichte van een ander of anderen of een andersoortige situatie, niet in het verlengde van toen, hetzelfde te handelen.

Het gaat over werkelijk vertrouwen in de onderkenning, dat er wellicht niet zuiver genoeg gefunctioneerd is, of niet voldoende afgestemd is geweest op, of tekortgeschoten is, vanuit het hart. Dit wordt geestelijk neergelegd naar degene waar het over gaat, of de situatie zoals die zich voordeed.

Deze bekennen, die in alle naaktheid wordt gedaan, wordt door de onstoffelijke wereld altijd, indirect of direct, getransporteerd naar degene ten opzichte van wie deze bekennen wordt gemaakt. Heb daar volstrekt vertrouwen in.

Door vast te blijven kleven in situaties waarin gefaald is, wordt men weerhouden van voortgang.

Huidige situaties waar men zich in bevindt, kunnen in ieder moment de vernieuwing activeren.

Dus heb er vertrouwen in, dat de vorm waarin men zich, aan zichzelf heel naakt bekent, dat men spijt heeft over het inmiddels geleerde, en hoopt niet meer dezelfde type handelingen uit te voeren, dat dan de verlegging al plaats vindt ten opzichte van een gunstige vernieuwing in zichzelf.

In de onstoffelijke gebieden is altijd ontzettend veel vergeving gaande.

Een mens wordt niet beoordeeld op de uitkomst van zijn handelen, maar op zijn intentie tot.

Daarom is spijtbetuiging zo belangrijk, het creëert een intentie tot verandering.

De bekennning maakt, dat het zich niet gekluisterd weet in het faalbare, maar dat het een weg voorbereidt voor vernieuwing.

Heb mededogen ten opzichte van jezelf. Met dat er een hele diepe bekennning van binnen plaatsvindt, wordt het veld al gezuiverd van de belasting.

\*\*\*\*\*

2. *Hoe kan men de wanhoop die wordt ervaren, evenals de oprichting daarvan, minder alleen doorstaan? Hoe en wat kan er worden gedaan, waardoor de kracht, noodzakelijk daarvoor, kan blijven worden opgebracht?*

Wat in moeilijke omstandigheden ontzettend helpt, is mediteren, waarin wordt gevisualiseerd dat de eigen vrouwelijkheid, door het eigen innerlijk mannelijk oerprincipe ondersteund wordt.

Door te spelen met het vrouwelijke en het mannelijke in zichzelf, wordt het tot een synthese gebracht.

Daardoor is er geen verlangen naar iets buiten zichzelf, als het van binnen, niet voldoende erkenning en herkenning heeft gekregen.

Wonen in zichzelf, oefenen met synthese brengen tussen het mannelijke en het vrouwelijke in zichzelf, geeft enorme ondersteuningskracht bij vele momenten van alleen zijn.

Het steunt om een innerlijke man te plaatsen vanuit de rug, die als het ware de begrenzing, maar ook de behoeding van de vrouwelijkheid omarmt.

Andersom geldt voor mannen, die vaak doorsnee meer de omhulling vrijgeven, zij hun eigen vrouwelijkheid in zachtheid en warmte ontmoeten.

In plaats van te zoeken naar buitenstaanders of dierbaren, die dit aspect dienen in te vullen, is het heel belangrijk om het zo goed mogelijk in heelheid brengt tot zichzelf.

Veel wandelen creëert samenzijn met de natuur, met de dieren, waardoor het 'alleen-zijn' voelen minder actief is.

Als men een gevoel ontwikkelt, dat men bewust wandelt met zichzelf, en dat persoonlijke onstoffelijke begeleiding daar aanwezig is, en men zich verbonden mag voelen met het grotere geheel, dan wandelt men anders.

Als het hart wordt opengesteld voor de natuurinvloeden die ons omringen, als men bewust is van geestelijke bijstand, die altijd aanwezig is en dat men een onderdeel is van een overkoepelend geheel, dan voelt men zich verbonden met dat geheel, ook al worden de andere enkelingen daar op dat moment niet in gezien.

Natuur is omhullend. Bezie de afzonderlijke facetten, de bloemen, de bomen, de lucht, de grond waarop wordt gelopen.

Laten we ons realiseren dat, wanneer men wat wanhopig is of depressief, dat de ogen vaak gericht zijn naar de grond en niet horizontaal vooruitkijken. Kijk niet teveel naar de grond, want daar is het al heel erg bezig in de onderbuik, waar al die gevoeligheden liggen, die als het ware ontpelt dienen te worden.

Dus oefen met regelmatig horizontaal kijken of naar de lucht.

Dan wordt het woord "alleen", wat een nare ervaring is als men zich afgezonderd voelt, "al-een".

Ook het woord "eenzaam" bevat één met zichzelf, en ook met dat mannelijk en vrouwelijk principe, wat zich steeds in ons dieper verbindt.

Wanhoop mag er zijn. Hoe meer wanhoop vanuit een warm hart wordt ontmoet, hoe mooier de hoogtes die straks worden belopen.

\*\*\*\*\*

#### *Persoonlijke ervaring van Marieke*

De momenten waarin ik me het diepst eenzaam heb gevoeld en me het diepst gekluisterd heb gevoeld door de afwijzing van iemand die me heel dierbaar was, voelde ik dat mijn voetzolen zich vastklampten aan de ondergrond en werd ik totaal bewegingloos. De ander ging door met mij verbaal te pijnigen. Mijn hart deed ontzettend pijn. Toen heb ik een besluit genomen: Ik geef geen verweer, ga de ander niet kwetsen en mijn hart bleef open.

Ik kwam terecht in een inktzwarte tunnel en verdween daarin.

Er was acceptatie en ik bleef angstvrij. Toen ik uit die tunnel kwam, baadde ik in het licht.

Degene die mij zo kwetste en pijnigde was met stomheid geslagen en was nog dagen van zijn stuk, omdat, ondanks mijn gekwetstheid, ik in die liefde voor hem toch open bleef en daarna zoveel licht om mij heen had, dat hij er haast geen raad meer wist.

Wijs de duisternis niet af, maar ontmoet het angstvrij en met compassie. Dan verliest het zijn grip. Het licht maakt zich aan de andere kant op, om je op te vangen.

\*\*\*\*\*

*3. Een tekst uit de Cursus in Wonderen stelt "Niets kan mij pijn doen, behalve mijn gedachten". Lijden is onnodig en ook helemaal niet gewenst. Hoe verhoudt zich dat tot de inspiraties in deze kwestie van het doorleven van emoties?*

Het is zeker waar dat gedachten een mens onnodig kunnen pijnigen, maar er is geen mens, die niet denkt.

Zoals Jezus beproefd werd in de woestijn om zich aan Gods handen over te geven, zo wordt de mens ook beproefd. Ieder op de eigen wijze, door wat het leven brengt.

Dat is onvergelijkbaar, omdat ieder leven beproefd wordt in de maat van de herrijzenis die voorhanden is, op die gebieden die gepijnigd worden.

Herrijzenis kan alleen plaatsvinden door de beproeving die gekend wordt, doorgemaakt wordt en het bewustzijn wat daaraan ontleend wordt.

Spiritueel materialisme is, dat men weet heeft van allerlei mooie kennis, alsof men daarmee ontslagen zou worden van de levensweg.

Weten is geen garantie voor werkelijk doorleefd bewustzijn.

Weten is de voorbereidende weg. Het vervolg is wat er daarna in het fysieke, maar ook in de psyche gaat plaatsvinden in de mens.

Het is een mooie gedachte dat de mens niet zou lijden. Als men kijkt naar andere mensen, ook godsvruchtige mensen, dan ziet men dat er lijden is, ook al doet men buitengewoon zijn best om het lijden niet overweldigend over zich heen te trekken.

De wijze waarop men met lijden uitstaat is per persoon verschillend. Wanneer een ouder een kind verliest, dan kan men niet zeggen: Ik lijd niet, er is geen pijn in mijn hart, want mijn kind is in de hemel en heeft het alleen maar goed. De ouder heeft hartenpijn, omdat het kind dat zo dierbaar is, niet meer fysiek aanraakbaar is.

Soms zeggen mensen dat ze niet lijden, na een heftige gebeurtenis in hun leven, maar aan de buitenkant spat het lijden er vanaf.

We kunnen manipuleren met wat we doen, alsof we bij tijd en wijle niet lijden, maar lijden hoeft niet een botte ervaring te zijn.

We kunnen proberen onszelf erbuiten te houden, maar als we moeten rijpen door rijpingservaringen heen, dan zullen we de reis daartoe ook dienen te ondernemen.

De Cursus in Wonderen doet een beroep op overgave aan een grotere macht van aanwezigheid die ons door dat lijden heen zal loodsen. Dát is de kunst.

*De kunst is dat we niet stagneren in het lijden, maar dat we het lijden durven uit te ademen, dat we er doorheen durven te reizen, waardoor aan het eind van de tunnel het licht er is.*

\*\*\*\*\*

## Inspiratie

**Wanneer iemand zichzelf gelukkig prijst, kan hij doorsnee niet aanzien wanneer iemand anders lijdt, omdat men wenst dat die ander zich ook gelukkig gedraagt. Het lijden van een ander kan het eigen geluk ogenschijnlijk verstoren. In plaats van te letten op de ander die lijdt, dient men zichzelf het geluk te gunnen, wat men ervaart zonder de ander afvallig te zijn, door hem of haar te bewegwijzeren, dat dit lijden ongepast zou zijn. Het lijden is immer voorradig daar waar men de liefde vermijdt en men de liefde niet tot uitdrukking kan brengen zoals men dat eens wenste.**

Wanneer we het over ons eigen lijden hebben dan is het een reis door het lijden heen, weer naar het licht toe.

Als het gaat over het lijden van anderen, dan mag men de ander het geluk toewensen, maar men kan het lijden van een ander niet afnemen, als die weg begaan dient te worden om tot een andersoortige uitkomst te komen, waar vernieuwing actief wordt.

\*\*\*\*\*

4. *Wanhoop mag er zijn en kan ook diep gevoeld worden. Hoe zorgt men ervoor dat het niet stagneert?*

Als het in de diepste vorm er mag zijn, en er geen nadelig tegenwicht wordt gegeven, dan dient men gewoon af te wachten, tot het doorstroomt naar de oplichting toe.

Zoals kolkend water soms in de oceaan duister kan lijken, en door de weersbeïnvloeding ook een oneindige watervlakte kan lijken, zo kan op een gegeven ogenblik het water doorstromen, er een andere lichtval op komen, en vindt het zijn bedding aan de oevers. De kunst is om mee te bewegen, angstvrij, en persoonlijke zelfzorg te betrachten op de meest liefdevolle wijze, omdat persoonlijke koestering, ten opzichte van zichzelf, nooit te evenaren is door een ander.

Wie zich schoolt in zelfkoestering, in een grote mate van nabijheid met zichzelf, in het beluisteren vanuit mededogen naar de eigen gedachtegangen, het fysieke lichaam aan

kan raken vanuit liefdevolle verzachting, zichzelf in de ogen kijkend de wanhoop ontmoet en zichzelf toefluistert dat aan iedere duisternis altijd een nieuwe dageraad verbonden is, geeft zichzelf het evenwicht terug om vol te houden, zolang de lichtval nog moet komen om op het duistere water te vallen.