

GESCHRIFTEN

VAN

MARIA MAGDALENA

INHOUDSOPGAVE

Deel 1: HET BEGIN

Hoofdstuk 1 In den beginne

Hoofdstuk 2 Beginnen bij jezelf

Hoofdstuk 3 Beginnen bij het begin

Hoofdstuk 4 Wachten metbeginnen

Hoofdstuk 5 Begin met wijsheid

Hoofdstuk 6 Wat in den beginne was

Hoofdstuk 7 Weten wat in het begin te doen

Hoofdstuk 8 Begin met je gevoel

Hoofdstuk 9 Begin te werken op gevoel

Hoofdstuk 10 Terugkijken op het begin

Hoofdstuk 11 Beginnen met een open einde

Hoofdstuk 12 Met gevoel communiceren door woorden

Hoofdstuk 13 Het woord was en het woord is

DEEL 2: HET VERVOLG

Hoofdstuk 1 Ontwikkeling vanaf het begin

Hoofdstuk 2 De volgende stappen

Hoofdstuk 3 Een stap in de goede richting

Hoofdstuk 4 De stap nemen

Hoofdstuk 5 Bezin op de volgende stap

Hoofdstuk 6 Nieuwe stappen

Hoofdstuk 7 Vervolstappen

Hoofdstuk 8 Realiseren van de stappen

Hoofdstuk 9 Een stap tegelijk

Hoofdstuk 10 Elke stap innerlijk beleven

Hoofdstuk 11 Je stappen overzien

Hoofdstuk 12 Een verkeerde stap

Hoofdstuk 13 Het navolgende

DEEL 3: DE VOORTGANG

Hoofdstuk 1 Beeldvorming

Hoofdstuk 2 De uitkomst

Hoofdstuk 3 Basisvoorwaarde voor voortgang

Hoofdstuk 4 Vervolgen

Hoofdstuk 5 Vervolg het pad

Hoofdstuk 6 Een grote stap voorwaarts

Hoofdstuk 7 Volg je eigen wijsheid

Hoofdstuk 8 Vooruitgang

Hoofdstuk 9 De balans vinden

Hoofdstuk 10 Weten wat er is

Hoofdstuk 11 Voortgang bespoedigen

Hoofdstuk 12 Vervolg in de voortgang

Hoofdstuk 13 Einde en begin, vervolg en voortgang

DEEL 1 IN HET BEGIN

Februari 2006

HOOFDSTUK 1 IN DEN BEGINNE

In den Beginne was het woord ...en het woord was God.

Deze beginzin is het begin van alles wat is, op aarde, in de hemel en in het universum. Alle begin is waar het uiteindelijk om gaat, om bij terug te keren als uitgangspunt wat het beginpunt is, wordt en was.

Om dit begin van alles en iedereen is niet heen te gaan, het gaat daarom, alleen daarom. Verweg lijkt het eindpunt bij het begin, maar het is steeds weer een terugkeren naar het begin, de bron van waaruit alles is, is ontstaan en bij terug komt. Het is als een cirkel waar geen begin en einde is, maar een doorgaan, een overgaan door de beweging van het een in het andere. Je kunt je dit ongeveer voorstellen dat door het doorlopen van de cirkel deze steeds sterker afgetekend wordt en uiteindelijk opgevuld is. Wat aanvankelijk een dunne lijn is, wordt een steeds dikkere lijn totdat de cirkel vol is. Dan is het volbracht, is de cirkel rond en gevuld, alles is doorlopen en mag er zijn zoals het is. Deze cirkel hoeft dan niet meer door te gaan in een soort meewiegender beweging, deze gevuldheid stabiliseert zich uiteindelijk. Maar ook dit is weer geen stilstand, zelfs van hieruit kunnen weer nieuwe bewegingen in andere vormen tot stand komen. Als een lemniscaat vormt zich de ene cirkel aan de ander, weer in die doorgaande lijn waar geen begin- of eindpunt aan is. Al wat is beweegt, leeft zonder begin- of eindpunt in een constante beweging.

Wij zijn in deze beweging, leven ons leven in deze constante beweging en weten innerlijk dat we niet iets vast kunnen houden, maar mee moeten groeien met de stroom. Als baby wordt je op de aarde geboren, maar in de babystaat kun je niet blijven, je groeit. Het verlangen kan er wel eens zijn om weer te zijn als een baby, niets te hoeven, niets te kunnen en er alleen te mogen zijn zoals je bent; dat er voor je gezorgd moet worden omdat je klein en hulpeloos bent. Maar je weet dat dat nooit je leven kan blijven, je groei en ontwikkeling heeft zich al voortgezet als je dit terugblijkt, je kunt niet terug maar gaat verder. Omkijken heeft wel zin, om weer te weten waar je diepste verlangen ligt, om weer klein te mogen zijn en jezelf toe te staan dat je niet altijd alles aankan. Dit omkijken als reflectiemoment is prima, maar weet dan ook dat dit je verlangen is en doe er iets mee. Sta jezelf toe dat je niet alles hoeft en kan, dat je in je gevoel soms even ook een beetje baby mag zijn, in plaats van altijd sterk zijn met alles te willen en te moeten.

Dit is eigenlijk heel gewoon om je te realiseren hoe je bent, iedereen wordt door baby's vertederd, wie wil dat niet deze koestering met trotse en liefdevolle blikken van anderen! Stel je voor dat je op straat loopt zoals je nu bent en iedereen buigt zich vol liefde vriendelijk lachend naar je toe en probeert jouw taal te spreken en jou te verstaan.

Als je dan teruglacht verschijnt bij de ander die blij is, trotse lach en het contact tussen jullie is van een enorme intimiteit. Mag je daar een beetje heimwee naar hebben? Sta jezelf toe je te realiseren waar je diepste verlangen ligt, wat je diep raakt en gelukkig maakt. Het lukt natuurlijk niet om dit babygevoel in je hele leven constant te realiseren, dat past ook niet in elke levensfase. Als puber wil je beslist niet dat er steeds voor je gezorgd wordt, maar wil je alles zelf doen. Toch is dan ook onderhuids het verlangen aanwezig, waar uiteraard niet over gepraat kan worden. Eigenlijk leer je als kind al dat het verlangen geliefd te worden er wel is, maar als je groter wordt niet meer gehonoreerd kan worden, vooral omdat het voor de buitenwereld zo gek staat Alsof jij een watje, een moederskindje bent en wie wil er nou een baby zijn, als een baby behandeld worden? Dat gaat zo verder je hele leven door, bij verdrietige dingen, wanneer de tranen je hoog zitten is flink

zijn nog steeds aan de orde. Je vermannen is in dit geval een bijzondere term die aangeeft wat mannen moeten doen, de term klopt al niet als je vermensen of vervrouwen bedoelt. Maar je vermannen heeft ook meer betekenissen, man worden, de verantwoordelijkheid dragen, is een heel andere betekenis ervan. Vermannen met als betekenis geen emotie tonen is een kromme uitwas. Er gebeuren dingen in je leven die je raken en hoe je het ook wendt of keert, behalve met je mannelijke, rationele denken zul je met je eigen gevoel er ook iets mee moeten doen.

Vermannen heeft geen zin, dit is onderdrukken van wat er is om te mogen uitgroeien. Zoals je als baby mag huilen, of je nou man of vrouw bent, als mensje, zo zul je later ook in je leven als mens je leven met emoties vorm moeten geven. Dat is met vreugde en verdriet, beide hebben een eigenheid, die afgestemd op de gebeurtenissen in je leven, moet worden verwerkt. Bij een scheiding je vermannen en doen alsof het je niet of nauwelijks raakt is hiervan een uiterste, evenals bij het verlies van je ouders jezelf niet toestaan verdriet te hebben.

De grenzen trek je zelf, jij bepaalt zelf wat en hoe je met je emoties omgaat in alle facetten van jouw leven. Daarin mag je groeien om jouw voelen en verstandelijk verwerken in overeenstemming te brengen en te bepalen wanneer jij emoties wilt vormgeven en naar buiten wilt brengen. Dit is een gigantische klus, als baby is het heel simpel, maar in je verdere leven niet.

Je beginpunt als baby is zuiver, je emotie is wat het dan is. Als je ouder wordt is vaak niet meer duidelijk waar het allemaal door komt hoe je je voelt, of waarom je doet zoals je doet.

Terugkijken naar de babytijd helpt dan om te weten hoe zuiver je eigenlijk bent en weer kunt worden als je je hart volgt. Dan leer je weer uit je hart te 'weten' wie je bent en kun je van daaruit je leven invullen.

Weet dat je altijd jouw eind- en beginpunt zelf kunt bepalen en opnieuw kunt beginnen, opnieuw starten bij waar het om gaat. Je mag zijpaden bewandelen, want ze leiden je uiteindelijk toch weer naar de ene weg voor jou, die vanaf het begin van je leven jouw zuivere uitgangspunt is of zoals je wilt naar God het begin van alles.

Waar het begin is begonnen is moeilijk uit te leggen en een wetenschappelijke verklaring is niet mogelijk; het *was* in den beginne. Het begin is ook een tijds aanduiding die niet *is*, tijd *is* niet, tijd is bedacht om een begin en een einde aan te geven, maar er is geen einde alleen een begin van alles wat oneindig is. Oneindigheid is wetenschappelijk te verklaren als een getal dat allesomvattend en eeuwigdurend is, maar een wetenschappelijk onderzoek met resultaten is dan dus niet te geven. Oneindigheid valt niet te meten, in eindige onderzoeksparameters te vatten, het is juist een gegeven van oneindigheid, onmeetbaarheid. Maar daarom betekent het niet dat het er niet is, integendeel het oneindige heeft ook een oneindige invloed op al wat is. Het blijft onbegrijpelijke taal, oneindigheid is ongrijpbaar of in woorden te vatten.

En het begin was het woord, het woord van God was eerst als een trillend geluid door beweging, als een zich ontwikkelende en nagalmende klank. Klanken die vanuit trillingen eerst werden gevoeld en doorvoeld en uiteindelijk konden worden herkend en gehoord. Herkend in zichzelf, de ander en in saamhorigheid samengevoegd gaven de klanken een andere krachtiger trilling, bewegen op deze klank was een gezamenlijke eenwording. De verschillende toonhoogten en intensiteit waren gevoelsuitingen en konden ervaringen versterken en veranderen als gemoedstoestanden. Een lichte, zachte, hoge trilling gaf een andere gemoedstoestand dan de donkere, sombere of harde trilling. Deze trillingen ervaren was een sensatie op zich die in gelijkwaardigheid gedeeld en ontwikkeld werd, het groeide uit tot steeds duidelijker klanken waaraan gevoelens gekoppeld waren. Het een was niet los te zien van het ander, samen de klanken laten klinken, de eigen trilling aan de ander te ervaren tot een eenwording in trilling. De kracht van de klanken uit de trillingen gaf energie en vreugdevol meebewegen, gedragen door de

gezamenlijk opgewekte trillingen. Langzaamaan werden de klanken klinkers en medeklinkers en werd het gezamenlijk klinken een klinken in het zelf, de mogelijkheden werden steeds verder uitgewerkt en door de ervaring tot gevoelsuitingen. Het woord was God in alles klonk dit verder door en ontwikkelde zich verder tot wat wij nu taal en spreken door woorden noemen. Deze klank zit in alles en iedereen, alles en iedereen heeft zijn eigen klank, trilling, beweging en woorden. Het is niet eenvoudig om dieren, planten of dingen te horen, toch heeft elk deel van de schepping zijn eigen trillingsklank. Om de dieren te kunnen horen en verstaan kan niet iedereen, maar ook dit is een kwestie van trilling, van met elkaar bewegen en openstaan voor elkaar. Je op dezelfde trilling kunnen afstemmen en dan invoelen, los van de eigen klanken en woordentaal. Bij mensen is het dezelfde taal spreken, maar zelfs als je dezelfde taal spreekt kun je elkaar niet begrijpen of verstaan. Soms kun je wanneer je elkaars taal niet spreekt, elkaar wel verstaan omdat je dan andere bronnen van communicatie om te verstaan gebruikt. Door veel lichaamsmimiek en begrip open te staan voor de ander lukt het meestal wel elkaar te begrijpen en op een minieme manier te communiceren. Dit lijkt een potsierlijke vertoning, waarbij je je in allerlei bochten wringt en met overdreven gebaren probeert om de ander te begrijpen, in de vorm is dit het teruggrijpen naar hoe de communicatie ooit is ontstaan. De overhelling naar de ander, de trillingen invoelen van de ander was toen essentieel om samen vanuit beweging tot klanken te komen. Om iemand te begrijpen die een vreemde taal spreekt, grijp je als het ware automatisch terug naar de oervorm van communiceren. Als het lukt om elkaar te begrijpen is er van beide kanten een vreugdevol, welgemeend eerbiedigen en bedanken van de ander van binnenuit. Door in die ander te gaan, je echt in de communicatie te begeven kom je de schroom en het wel of niet willen van jezelf, de ander en jouw en zijn eigenheid tegen. Als de ander jou als communicatiepartner accepteert en je wil verstaan wordt dit een vreugdevolle ontmoeting waarin wederzijds begrip ontstaat. Maar dan is er eerst de voorwaarde dat jij die ander respect toont en 'vraagt' of hij dat wil, wendt de ander zich af dan is er geen communicatie mogelijk. Communicatie kan dus nooit alleen van jou komen, bij de ander moet er bereidheid zijn. Jij kunt proberen deze bereidheid te veroveren, maar de ander mag ook kiezen niet te willen communiceren. Afdwingen kun je een dergelijk contact niet, je zult eerst de ander in zijn waarde moeten respecteren en dan nog is het aan de ander om te kiezen of hij mee wil gaan.

HOOFDSTUK 2 BEGINNEN BIJ JEZELF.

Het meest ingewikkeld is inmiddels geworden het jezelf kunnen verstaan. Door alle ervaringen is het gecompliceerd geworden je eigen trilling te vinden. Vaak lijkt jouw trilling op die van een ander en dan is je eigenheid er moeilijk uit te halen. Zo ook het spreken van jouw woorden, je eigen taal, verwoorden wat er bij jou leeft en waar jij mee bezig bent. De keus om jouw trilling in gemoedsrust aan de ander in woorden duidelijk te maken is als een verhuld begrijpen van de ander geworden. Wat jij niet blootgeeft, blijft in woorden verborgen, maar in je trilling is het wel te voelen voor degenen die er werkelijk bij betrokken zijn. Zonder woorden eraan te geven elkaar begrijpen en zonder dat het uitgesproken hoeft te worden je verbonden te voelen met de ander. Of juist woorden te geven aan wat de ander bezighoudt die dan pas in staat is er zelf woorden aan te geven wat nog niet in woorden te vatten was. Dat is wanneer de vraag naar boven komt: "Hoe weet jij dat, het is voor mij precies zoals jij het zegt!" en de werkelijke verbondenheid is er zonder dat er woorden aan waren gegeven.

Door de belichaming, verharding in de materie met een stoffelijk omhulsel is de trillingsklank door het woord als het ware verborgen geraakt. Dat maakt het communiceren ook zo moeilijk, de een voelt iets en de ander kan dit ontkennen omdat het niet in het stoffelijke, grijpbare aanwezig is. Communiceren zonder woorden is er bijna niet, maar in de stilte mogen er meer dingen zijn dan in woorden mag worden uitgedrukt. Er zit geen verhulling of ontkenning in: stilte is stilte en in de stilte mag alles er zijn. Ieder met zijn eigen gedachten en die gedachten zijn altijd goed, zo kan er afstemming zijn in stilte die in woorden niet te vatten is.

Helaas vallen er weinig stiltes, de uitdrukking dat als er een stilte valt de dominee voorbij komt is eigenlijk heel mooi en zuiver. De dominee vertegenwoordigt hier dan zowel de zuivere leer als de puurheid van geen grens tussen goed en kwaad, met daarbij de verhevenheid als heiligheid. Als de dominee voorbij komt houd je je mond, geen gepraat om het praten, het gaat om het hogere en daarom zou je je mond houden als de dominee voorbij komt. Dan gaat het om het eren van de dominee, oftewel wat hij in zijn ambt voorstaat aan woorden die boven het alledaagse gepraat uitstijgen. Als het gaat om de wezenlijke dingen, valt de mens stil en hoeft hij niets te zeggen, of is hij met stomheid geslagen: dan houdt iedereen zijn mond, er *is* niets te zeggen.

De mondigheid van mensen is veelal uitgegroeid in praten om het praten, aan het woord blijven om de aandacht van anderen vast te houden. Het is ook een machtsmiddel geworden, als de een aan het woord is houdt de ander zijn mond als beleefdheidsregel. Dat er vaak een spelletje en misbruik van wordt gemaakt is voor de gesprekspartner allang duidelijk en alleen door handig op een adempauze te wachten kan hij het woord overnemen. Om wat er gezegd wordt in een discussie kracht bij te zetten, worden woorden nog steeds door gebruik van gebaren ondersteund. Er wordt dan letterlijk en figuurlijk meer ruimte gevraagd door de gebaren, de bewegingen kunnen als trillingen worden gezien, waardoor de ander in dezelfde beweging, op dezelfde lijn kan komen. Wanneer deze bewegingen van binnenuit, in rust en harmonie worden uitgevoerd onderstrepen ze wat er gezegd wordt. Als de ander er niet op reageert, er niet door geraakt wil worden geeft dit onbegrip. Deze afwijzing, de ander niet willen begrijpen, gaat dan tegen het zelf in. Dat lijkt even goed te gaan in de verwarring die door deze afwijzing ontstaat, maar de kracht is er dan uit en de discussie valt daarna vaak stil. Op dat moment, in die stilte is er ruimte om de standpunten van de ander te overzien, ruimte voor reflectie en begrip voor het standpunt van de ander. Maar deze stilte wordt daar niet voor gebruikt, in deze stilte is het de discussieleider die bepaalt hoe het gesprek verder gaat. Dan worden de gevoelens die een dergelijk incident oproept genegeerd en is de stilte tot een verloren stilte gebombardeerd. Wanneer er in een discussie stiltes vallen is het tijd voor bezinning op de eigen argumenten, niet voor niets valt iedereen even stil.

Deze bijna heilige stilte doorbreken is een doodgewone zaak geworden: stiltes horen niet in een discussie. Teveel gebaren gebruiken die niet uit het hart komen en door elkaar heen praten om aan het woord te blijven, geven verwarring: de energie wordt dan geweld aan gedaan. Wanneer de een zijn zegje heeft gedaan, klaar is met praten stroomt automatisch de energie naar de ander. Tegen deze stroom vasthouden van die energie, aan het woord blijven leidt vaak tot een spraakverwarring en verheffing van stemmen, waarbij niemand meer naar iemand anders luistert, maar alleen zichzelf nog hoort praten zonder gehoord te worden.

Dan is er ook nog het praten om te praten, om geen stiltes te laten vallen onder het motto: als er niet gepraat wordt is het niet gezellig. Als er vervolgens wel gepraat wordt is dit soort gepraat helaas meestal niet gezellig.

Alle mensen hebben hun eigen gedachten en dat is goed, maar niemand zit echt te wachten op alle gedachtespinsels van een ander. Dat maakt het eigen gedachtepatroon alleen maar ingewikkeld; je eigen gedachten met die van een ander vergelijken levert niets op. Hoe jijzelf denkt dat is waar het om gaat en dat je je eigen gedachten zuiver houdt. Dat betekent jouw gedachten niet laten bevuilen door ingewikkelde afwegingen of beweegredenen van een ander die wel of niet tot iets gekomen is waar het voor jou niet om gaat.

Waar het voor jou om gaat, wat jou bezighoudt en wat voor jou van belang is, dat verdient je volle aandacht. En dat betekent ook weer niet dat je steeds hetzelfde moet denken, steeds weer je gedachten erover moet laten gaan, maar wel dat je jouw eigen gedachten de aandacht geeft die je nu welwillend van een ander toelaat.

Orde in je eigen gedachtepatroon is een hele klus want er is zoveel dat zich aandient, er gebeurt zoveel, je ziet zoveel en om alles voor jou te combineren in ordelijke gedachten is een hele klus. Neem er de tijd voor; de tijd die je anders aan een 'gezellig' praatje voor een ander geeft. Geef jezelf de tijd, de ruimte en de mogelijkheid om rustig te bedenken wat jij van iets vindt. En laat dat dan zo, zadel een ander dan niet weer hiermee op om jouw gedachtespinsels te ontrafelen die voor jou, alleen voor jou gelden want jij ze hebt bedacht.

Dit betekent niet dat wanneer je er niet uitkomt je een ander niet kunt vragen, of er deelgenoot van kan maken. Maar doe dit alleen als het echt nodig, als het voor jou van belang is. Belast een ander niet met onbelangrijke zaken zoals overwegingen die jij hebt gehad en er dus niet meer toe doen. Het heden is waar het om gaat, oude verworpen 'gedachte' gedachten horen daar niet bij, daar is niemand in geïnteresseerd. Bewaar acties naar anderen voor waar het wezenlijk omgaat, je uitgedachte gedachten die tot een verrijking van jezelf hebben geleid zijn een geschenk voor anderen. Dit kan over heel simpele zaken gaan als een uitverkoop actie die je in de krant ziet en waarbij je je hele kleerkast en toebehoren door je gedachten hebt laten gaan. Wanneer je tot het slotsom komt dat deze actie voor jou van belang is en je vermoedt dat je vriendin ook geïnteresseerd is in deze actie, neem dan actie! Maar ga dan niet vooraf koffiedrinken om al je gedachten, wikken en wegen, mitsen en maren eerst te bespreken want dan is de actie uitverkocht of je vriendin overhaast vertrokken.

HOOFDSTUK 3 BEGINNEN BIJ HET BEGIN.

Alle begin is moeilijk, vooraf is niet te overzien waar het einde is en wat het je zal brengen. Wanneer je het resultaat van je inspanningen vooraf wist zou het een andere inspanning vergen, je zou het kunnen zien als een opgave die verricht moet worden. Door vooraf niet alle ins en outs te weten kun je je laten verrassen en mag de verwondering er zijn over wat jij tot stand kan brengen. Als je vooraf weet wat het wordt is er geen ruimte meer voor inzicht en inspiratie, maar is het alleen een klus die geklaard moet worden. Net alsof een rijtje stenen in de tuin dat gelegd moet worden om een pad te krijgen. Maar als je het pad legt om bij de schuur te kunnen komen of de bloemperken te bereiken, is het een ander pad om te leggen. Dan kun je zelfs kiezen hoe je het pad legt, in een rechte lijn een duidelijke afgrenzing of juist een weelderig slingerend pad waarbij je alles in je tuin kunt bereiken. Als je vooraf weet dat je een pad moet leggen kan dit door jouw inzet en vormgeving uitgroeien tot wat het voor jou eigene pad is. Dan wordt het niet slechts een plicht die je moet vervullen en jouw geesteskracht is er dan alleen op gericht om het te volbrengen.

Dat is wat er in vroeger tijden gebeurde, werken om de kost te verdienen, om de monden te vullen: werken voor het dagelijks brood. Dat was hard werken indertijd om te overleven, met voor de meeste mensen weinig plezier, het werken was een noodzaak om in leven te blijven. Langzaam heeft de mens zich ontwikkeld en het werken is nu vooral niet alleen maar om brood op de plank te krijgen. De mens van nu wil zich kunnen vervullen in zijn werk en zijn capaciteiten benutten. Hij weet inmiddels dat er meer is dan overleven, dat juist de inspirerende kanten van het werk motiveren door de eigen kwaliteiten te gebruiken, te benutten. Tevreden het resultaat van zijn verrichtingen te overzien en trots zijn op wat hij tot stand heeft gebracht. Het in de wereld kunnen zetten van de eigenheid, de eigen kwaliteiten als aanvulling op wat het werk groots maakt is de mens gegeven en te groeien in zijn kracht en mogelijkheden. Dat is in alle werkzaamheden te vinden, soms is het zoeken om het te vinden omdat de noodzaak om te werken overheerst. Maar vaak is het ook het onbewust kleinhouden van jezelf, dat je tevreden moet zijn met wat je doet, dat het geld ermee verdienen het allerbelangrijkste is. Soms doe je dat ook als je denkt dat het niet aan de hoge norm van een ander voldoet, als je dit werk werk leuk zou vinden. Wanneer je jezelf oplegt dat je tevreden moet zijn, terwijl je je eigen mogelijkheden er niet ten volle in kan leggen, is het tijd voor iets anders waar je wel je mogelijkheden in kwijt kan. Een mens wil zich verwezenlijken, zijn capaciteiten benutten om tot stand te brengen wat vanuit zijn binnenste naar buiten wil komen. Dat kan dan als een naar buiten tredend ego worden gezien dat van binnenuit komt, zodat het ego het de in de wereld kan brengen. De kracht van het ego is hier van het grootste belang, anders zou het niet verwezenlijkt kunnen worden. Mensen hebben de gave, de mogelijkheid om de dingen te doen, uit te werken wat ze willen doen, dit in tegenstelling tot dieren die deze drive niet kunnen benutten.

Maar om de dingen in de wereld te zetten is het van belang jezelf niet te onder- of te overschatten. Wanneer je jezelf klein houdt, alsof het er niet toe doet wat jij vindt, zegt en doet, doe je jezelf tekort. Maar hetzelfde geldt als jij denkt dat alles wat jij vindt, zegt of doet van levensbelang is voor anderen. In beide gevallen doe je jezelf onrecht en weet je van binnen dat het niet is zoals jij het in de wereld zet, dat het zo niet echt is.

Luisteren naar je hart, je gevoel is het enige dat je hierbij kan sturen; als de baan niks voorstelt maar het werk jou uitdaagt, ga ervoor, dan kun jij er iets van maken met jouw kwaliteiten. Dat geeft je echte voldoening, iets tot stand brengen op een hoger plan brengen door jouw inzet: een betere beloning en motivering is er niet. Daarentegen als je werk doet dat te hoog gegrepen is of saai en zonder uitzicht, kijk dan hoe je er wel weer uitzicht of plezier in kan krijgen. Misschien

moet je het bij jezelf zoeken omdat je je kwaliteiten niet in vreugde gebruikt, kijk ernaar in eerlijkheid vanuit je hart. Als je een hartgrondige hekel voelt voor het werk, dat je het niet met inzet en vreugde doet, weet dan dat het tijd is voor iets anders waar je wel in je sterkte kan zijn. Iedereen is zo sterk als hij zichzelf wil voelen, zichzelf toestaat te zijn. Jezelf klein en zielig maken of voelen levert weinig vreugde op en geeft nooit het resultaat om je van binnen blij en voldaan te voelen.

Maar het is in het begin altijd moeilijk om te leren luisteren naar jezelf wat jij wilt en belangrijk vindt om in de wereld te zetten. Luister nauwgezet naar waar jouw wensen het haalbare overstijgen en je te ver gaat en jezelf overschat. Maar luister vooral ook naar waar je jezelf onderschat, de dingen laat voorbijgaan, niet in de boot springt die jij met jouw kwaliteiten met gemak en vreugde kunt besturen als je maar durfde voor jezelf te gaan.

Weten wat je wilt is meestal het probleem, maar als je weet wat je niet wilt is dat een eerste stap om te beginnen, wat je niet wilt verduistert dan niet meer je plannen voor wat je wel wilt.

Luister naar jezelf, word je warm en blij van iets durf ervoor te gaan, zet je in om te krijgen wat er voor jou is weggelegd, niets is te groots voor jou als jouw hart ernaar verlangt. Vertrouw erop dat het op je pad komt, heb geduld, maar wend je tegelijkertijd niet af van wat er voor jou is weggelegd en bedoeld. Soms kan het wat langer duren dan jij hebt bedacht en kan er eerst iets anders voor je zijn om uit te moeten werken. Dan lijkt de ideale nieuwe baan of relatie ver weg en is de tijd van wachten erg lang. Door jouw verlangen te weten, in de wereld te willen zetten, te willen gaan doen, kunnen de dingen vorm krijgen en in jouw richting komen. Wanneer dat is wat er moet gebeuren voor jij en de andere dingen in die vorm zijn is eerst nog niet te overzien en vaak achteraf realiseer je je dat het gekomen is. Beginnen is hier dan ook jezelf serieus te nemen, wat je wilt, wat je in de wereld wilt zetten en in wat jij vindt. Wanneer je niet begint met jezelf serieus te nemen blijft het altijd iets vaags, iets waarvan je zelf niet overtuigd bent. Als je overtuigd bent van binnen uit, begin dan met wat je vindt serieus te nemen: "Ik vind dit, zo is het voor mij!" Wanneer je iets gaat doen of op welke manier is nog helemaal niet belangrijk, maar je hebt jouw gedachtegang serieus genomen. Dat werk is gedaan, dit kun je op deze manier afronden, jij vindt dat en staat erachter dat je het vindt. Nu is het niet meer weg te vagen wat je hebt overdacht, je hebt als het ware bekrachtigd wat je ervan vindt. Daarna hoeft je jezelf deze vraag niet meer te stellen, als je uit onzekerheid er even aan twijfelt en je afvraagt of het zo is, kun je alleen deze bevestiging herhaald krijgen. Want jij vindt het immers en dit is waar het om gaat. Beginnen met in jezelf te geloven, dat wat jij vindt voor jou de moeite waard is. Als je dit begin van jezelf serieus neemt, kun je dit versterken door het op te schrijven en dit ergens in je omgeving waar je vaak komt op te hangen. Dan vergeet je het niet en word je er regelmatig aan herinnerd. Het gebeurt nogal eens dat iets wel zorgvuldig is uitgedacht, maar dat het in de vorm zetten niet kan worden uitgevoerd, wanneer bijvoorbeeld wat je nodig hebt niet voorhanden is. Als je besloten hebt dat je zin in een rijstgerecht hebt, maar de rijst is niet voorhanden, moet je heel sterk zijn om aan je uitgedachte plan te beginnen.

Al weet je ook wel wat je wilt, je zult je sterk moeten maken voor het begin: tegenslagen horen er bij om te leren volharden in dat jij weet wat je wilt. Je kunt je door tegenslagen helemaal van je idee af laten houden, alsof het toch geen goed idee is, maar meestal doe je dan wat water bij de wijn. Alsof de wens die jij wilde omzetten in aan iets te beginnen niet belangrijk genoeg is om je volledig en ten volle aan te gaan wijden. Je kunt overstag gaan en in dit geval kiezen voor een aardappelgerecht, omdat je wel aardappelen in huis hebt. Dat is niet erg, want de dingen die je wilt beginnen hoeven niet direct perfect uitgevoerd te worden. Maar toch doe je hiermee jouw hartenwens, iets wat je serieus genomen hebt te kort. Je levert dan eigenlijk maar de halve inzet door genoeg te nemen met wat je niet had bedacht. Over een half jaar kun je dan met spijt

bedenken dat je dat bepaalde rijstgerecht, waar je voorkeur naar uitging niet gemaakt hebt. Hier kun je gedemotiveerd van raken en tot het besluit dat het je niet gelukt is om te doen wat je wilde en jouw wens in de wereld te zetten. Als je er dan weer op dat moment warm loopt voor dit rijstgerecht en je alsnog besluit het te gaan maken, kom je in dezelfde situatie als je dan weer geen rijst in huis hebt om het te maken. Dan kun je moedeloos op gaan geven, omdat de dingen waar je aan wilt beginnen, wanneer jij weet wat je wilt, het jou niet lukt uit dit te voeren. Maar je kunt ook op dat moment bedenken dat je dit niet een tweede keer laat gebeuren en je gaat wel voor de rijst naar de winkel om het gerecht te maken. Jij kunt altijd kiezen om wat je wilt beginnen ook daadwerkelijk vorm te geven.

Alle begin is moeilijk, maar beginnen is wel een voorwaarde om te komen tot wat jij wilt en een resultaat begint altijd door bij het begin te beginnen.

HOOFDSTUK 4 WACHTEN MET BEGINNEN.

Als iets je leuk lijkt om te gaan doen, kun je bijna niet wachten om ermee te gaan beginnen. Je zou gehaast alles willen pakken wat nodig is en voorrang gaan geven aan wat er gedaan moet worden. Alles wat je niet past terzijde schuiven voor wat gebeuren moet en wel nu, het liefst was je gisteren al begonnen. Dit komt helemaal van binnenuit, deze drang en het is als een drive waar direct gehoor aan gegeven moet worden. Je bent bang dat dit duidelijke, goede gevoel wat er gebeuren moet over zal gaan en daarom is er die haast om neer te zetten, te doen. Laat je niet opjagen, door jezelf, anderen of deze drijfkracht. Alles wat snel moet in de tijd is geen innerlijk willen, al lijkt het van binnenuit te komen.

Overhaast dingen neerzetten is geen goede zaak. Alle gedachten moeten vorm krijgen en de dingen ook. Niets kan in een keer worden bevat in zijn volheid, gedachten moeten langzaam worden uitgebreid tot een idee. Daarna is er weer plaats voor meer en kan de gedachte er zijn en vorm krijgen als idee en in de aarde worden uitgewerkt. Wanneer veel kleine ideeën vorm krijgen wordt het uiteindelijk een samenhangend geheel dat weer verder kan worden verbonden met andere ideeën en samenhangen. Het is ongeveer te zien als de bouw van een huis; eerst is er de wens of gedachte en is het nog allemaal vaag wat het huis moet inhouden; het tot een fijn huis voor jou maakt. Dat kan voor jou betekenen een lekker bed om in te slapen, een mooie keuken om te kunnen koken of een haardvuur om gezellig bij te kunnen zitten. Eer alles in kamers is uitgewerkt, je in gedachten alle ruimtes uit hebt gewerkt is een enorme klus. Zou je de mogelijkheid hebben om te bouwen zou het een slecht moment zijn om al met bouwen te beginnen, omdat je alles alleen nog maar in het beginstadium in je gedachten hebt. De ontwikkeling van je gedachten is op dat moment nog alleen een ideeënontwikkeling en nog niet uitvoerbaar om te gaan bouwen. Dat betekent niet dat je niet staat te popelen om te beginnen, het liefst zou je op dit moment gaan bouwen. Maar je weet van binnen dat het te vroeg is, dat je nu in een stadium bent om rust en geduld te oefenen. Daarbij is alles tegelijk, alle ruimtes tot in de finesses uitdenken een onmogelijke opgave omdat het een vaak tot het ander leidt en je op dit moment niet alles kunt overzien. Wanneer je alleen de keuken tot in de perfectie hebt bedacht is het maar een klein onderdeel van het totale plan van het huis.

Zo is het eigenlijk met alle dingen die vorm moeten krijgen. In het begin kun je het vervolg nog niet overzien, omdat daar geen ruimte voor is in je gedachten. Bezin eer je begint is hier heel reëel dus van toepassing, om bij de eerste vlag van interesse over te gaan tot actie is meestal geen goed idee.

Het is echter van het grootste belang om in de ruimte van je eigen gedachten als het ware jouw huis te bouwen met jouw voorkeuren. Maak je te snel een ander deelgenoot van jouw gedachten dan zal je idee uiteindelijk niet jouw idee zijn. Pas wanneer het is wat het voor jou werkelijk moet zijn, als je alles heb uitgewerkt wat voor jou van belang is, kun je een ander vragen wat hij ervan vindt. Blijkt dan dat er goede toevoegingen zijn, dan kun jij afwegen of deze aan jouw wensen tegemoet komt. Dan weet je wat jouw voorkeur is en dit kun je wijzigen in wat jij zelf wilt: als jouw wens anders is dan die van de ander dan is dat zo. Besluit je in het begin al te overleggen met een ander of een rode keuken wel verstandig is, dan vorm je met de mening van de ander jouw ‘zogenaamde’ wens. Volg je de voorkeur van de ander voor deze rode keuken dan is het gevolg dat je de komende jaren met spijt een kleur keuken hebt die niet jouw hartenwens was. Had je je keuken al volledig uitgedacht, met de kleuraanpassingen erbij, dan was je misschien tot hetzelfde slotsom gekomen: maar dan was het jouw gedachte die je hebt herzien en heb je zelf besloten jouw wens om te vormen.

Zo is het met alle dingen, vaar eerst op je eigen gedachten en zet je ideeën in jouw wens neer; vaar je eigen koers in dit stadium. Dat betekent niet dat je er star aan vast moet houden maar wel dat jij weet wat jij wilt. Soms is dat moeilijk en dan kun je weer beginnen met wat je absoluut niet wilt.

Vertrouw op jezelf, de enige die weet wat jij wilt ben jezelf, de mening van de ander is die van de ander. Uit onzekerheid denken dat de ander het wel beter zal weten, meer ervan weet dan jij, is jezelf in hoge mate tekort doen. Alsof jij niet zoals de ander zou kunnen weten wat goed is voor jezelf. Daar gaat het ook vaak mis, voor de ander denken is vaak gemakkelijker dan voor jezelf alle aandacht op te eisen. Los van alles wat jou hindert voor jezelf duidelijk te zien wat goed is, je eigen grenzen weten en over je eigen grens heen kijken. Als je het voor jezelf niet weet, keer in, geef jezelf de ruimte en de tijd je eigenheid te eren, je wensen te respecteren. Weet wat jij zelf ervan vindt: “Ja, dat wil ik.” en “Nee, dat wil ik niet.”. Wanneer dat duidelijk is kan de volgende gedachte komen en door jou worden verwelkomd in jouw groeiproces naar jezelf te leren luisteren. Want jij bent en blijft het belangrijkste wat er is voor jou, anderen kunnen komen en gaan. Anderen kunnen je een periode claimen, denken dat ze voor jou de dingen moeten beslissen of regelen en zullen weer uit je leven verdwijnen. Dan ben je weer op jezelf aangewezen en moet je los van die ander weer beginnen. Zo gaat dat een levenlang door, de enige constante factor ben jezelf, je hele leven lang. Investeer dus in jezelf, begin er vandaag nog mee, het is nooit te vroeg om daar mee te beginnen: daar hoeft je niet mee te wachten tot je oud en wijs bent. Wijs moet je worden: leren over jezelf, jezelf kennen door zelfkennis op te doen, jezelf vertrouwen door zelfvertrouwen. Geef jezelf de tijd, de rust en de ruimte om deze wijsheid op te bouwen, te leren voelen wat wijs is wat niet. Wanneer jij jou willen met wijsheid verward kun je belangrijke dingen over het hoofd zien. Het kan heel goed zijn dat je met een ander wat je wilt beter kunt doen, al wil jouw ego het wel direct neerzetten. Wanneer je in rust bedenkt hoe het zou worden en wat er nog beter kan, kan het zijn dat je aanvulling van iets anders erbij nodig hebt. Als je ter plekke een fantastisch idee voor een keukenkastje vorm gaat geven met alleen het gereedschap wat je voorhanden hebt, is dat achteraf vaak toch niet de meest ideale uitwerking van jouw inspiratie. Om te beginnen is het prima je ideeën in de vorm te bedenken, geïnspireerd er een werkplan op te zetten. Maar de uitvoering hoeft daar niet op dat moment bij aan te sluiten. Na een nachtje slapen, kun je dan nog tot een andere vorm van je keukenkastje komen. Het eerste idee was weliswaar prima als basis, maar de verdere verfijning kan er pas komen als de basis er is. De eerste laag moet als het ware ingewerkt zijn, zoals een bij de eerste verflaag die eerst moet drogen voor er de volgende laag overheen kan om het te laten glanzen. Soms zal er dan nog een verflaag nodig zijn, om tot een goed resultaat te komen. Had je je eerste keukenkastje direct vormgegeven in wat je in eerste instantie in gedachten had, dan had je dit plezier om aan je creatie te kunnen groeien niet gehad; hoe je alles eruit kunt halen en te komen tot iets wat meer dan acceptabel is.

De wijsheid om op jezelf in rust te vertrouwen, kan je door niemand anders worden aangeraden, het is aan jou om te beginnen hier vorm aan te geven. Maar geef jezelf de tijd, je hebt er een heel leven voor gekregen. Een huis mag rustig worden gebouwd, jouw wijsheid mag ook in alle innerlijke rust vorm krijgen, alles mag ingekleurd worden met jouw gedachten. Alles mag er in wijsheid vorm krijgen wat voor jou van belang is, hoe jij de dingen ziet, voelt en in de wereld wilt zetten. Alle begin is moeilijk maar begin bij jezelf, geef jezelf alle rust en ruimte om vanuit een helder en duidelijk gevoel te weten wat voor jou van belang is. Wacht met het neer zetten of naar buiten te brengen tot jij de vorm hebt gevonden die jij eraan wil geven op jouw manier; dan is het jouw eigen- wijsheid en niet die van een ander.

HOOFDSTUK 5 BEGIN MET WIJSHEID.

Aan iets beginnen vereist inzet, je ertoe kunnen zetten om er aan te beginnen. Vaak is er vooraf een dralen geweest een ontlopen van het beginnen. Dat is de tijd die er nog nodig was om te rijpen alvorens er begonnen kan worden. Het kan zijn dat je eerst allerlei andere dingen moet doen alvorens te beginnen. Dan lijkt het alsof er verzet is om te beginnen, maar het is eerst andere dingen uit je hoofd laten gaan zodat de volledige ruimte er is om je aan je taak te gaan wijden. Wanneer je eerst een kast of bureau gaat opruimen betekent het dat je eerst nog moet ordenen en plaats maken voor je kunt beginnen aan wat je werkelijk wilt. Eerst moet er letterlijk en figuurlijk ruimte zijn, de goede zin en het goede moment om te beginnen, want dan is het idee gerijpt en kan het in de wereld, in de vorm worden gezet. Erna gaat het vaak sneller en gemakkelijker dan wanneer je je verzet tegen alle oponthoud, wilt doen wat je van plan was en dus in verzet begint. Dan gaan de dingen moeilijk, traag, mis of word je gestoord. Dat frustreert en opnieuw alles oppakken om weer te beginnen wordt dan moeten, als een ego- gevoel alsof je het met alle geweld wilt doen. Leg het dan weg, het heeft geen zin tegen de stroom in te gaan, zet het uit je gedachten en laat het los: wacht tot het moment waarop het zich weer aandient vanuit je gevoel. Tegen de stroom ingaan, doorzetten terwijl het niet wil stromen is alleen verspilling van energie. Die energie kun je beter gebruiken door andere noodzakelijke dingen te doen. Dat betekent vaak weer schijnbaar nutteloze dingen doen die jou tot klaarheid kunnen brengen, zodat je hoofd leeg wordt en er ruimte is om weer aan je taak te beginnen.

Zie het maar als een computer die eerst de harde schijf opnieuw indeelt, samenvoegt en allerlei programma's moet laden voor er mee gewerkt kan worden. Is het een nieuwe computer dan kun je direct aan de slag met de nieuwe programma's, maar als er nog oude bestanden op staan moeten alles eerst geschoond worden om ruimte te maken voor nieuwe bestanden. Voor deze nieuwe bestanden heb je dan vaak andere, meer geavanceerde programma's nodig. Het kost tijd om deze ingewikkelde programma's te laden, je oude bestanden te zuiveren van ongewenste virussen, waarvan je niet eens wist dat ze waren binnengekomen. Ook hier heb je dan weer aparte programma's voor nodig, die zo lijkt het voor nog meer vertraging zorgen. Kun je de rust opbrengen om geduldig alles te overzien, nog eens goed te bekijken of alles er inderdaad op staat wat jij wilt dan kun je aan je voorgenomen taak beginnen.

Maar jouw eigen computer-wijsheid geeft aan als er nog meer moet gebeuren, er als het ware nog een paar extra toevoegingen moeten komen. Zelf kun je dat vaak voor je begint niet overzien, pas later merk je dat je 'toevallig' net iets tegengekomen was bij het opruimen dat je nu toch nodig hebt en goed kunt gebruiken. Als alles op orde is en jij er klaar voor bent, dan kan het beginnen; alle voorwerk is gedaan, de voorwaarden zijn aanwezig.

Jouw wijsheid zal dan pas kunnen stromen in wat je in de wereld wilt zetten, maken of doen. Het kan als extra handigheid worden ervaren waarmee je iets maakt, een inzicht in hoe je iets op papier zet of gewoon als inspiratie die vrijuit kan stromen. Je kunt je ten volle in gaan uitleven, je inspiratie verwelkomen en gaan doen wat je wilt doen. Dat is vorm geven aan de dingen, kunnen genieten van in de stroming zijn waar alles zich vanzelf lijkt te ontwikkelen.

Van binnen weet je wanneer dit moment er is en ook wanneer het er niet is en je het als het ware wilt afdwingen. Wordt dan stil van binnen en vraag in jezelf of dit het goede moment is, of er genoeg voorwerk is gedaan of dat er andere zaken op orde moeten zijn voordat je moet beginnen. Geef jezelf de rust om van binnenuit te kijken wat er aan de hand is, of je iets vergeten bent of wat er niet klaar is. Hiervoor hoeft je niet in diepe meditatie te gaan, maar laat tijdens andere bezigheden zoals opruimen je gedachten de vrije loop. Laat alle gedachten rustig komen, verwonder je over al deze gedachten die naar boven komen, laat ze stromen, forceer niets. Bepaal

vooral niet wat je er wel of niet over moet denken, ga niet oordelen en maak je niet klein door je gedachtemaalstroom te veroordelen. In deze gedachtestroom kan alles aan de orde komen, zelfs dingen waarvan je je afvraagt wat dat er nu mee te maken heeft. Laat deze vragen er zijn en wanneer het rustiger wordt, of zich van buitenaf iets aandient waardoor ze worden onderbroken, laat dat er ook zijn. Maar stel je ook open voor wat er verder gebeurt, hoe je plotseling nog een geweldige ingeving krijgt door iets wat je ter ore komt. Er kunnen toevallige dingen gebeuren, soms valt er zelfs een boek uit de kast, sta open voor alles wat er gebeurt en luister naar het antwoord. Dit kan zijn het opeens 'weten' wat er nog gebeuren moet en hoe, of de rust krijgen dat alles gaat zoals het gaat en het wel goed komt; maar soms merk je dat het antwoord er wel is zonder dat jij het expliciet als een antwoord ervaart. Volg dan je gevoel en niet je willen, dat kan door in de voorbereiding te gaan, je spullen klaar te leggen, verzamelen in alle rust van wat je denkt nodig te hebben. Probeer in deze rust te blijven want anders wordt het weer een willen, een krampachtig willen. Is er na deze voorbereidende handelingen nog geen inspiratie, of vreugdevolle actie mogelijk laat het los en laat het een poosje betijen. De wereld is niet in een dag gemaakt, tijd is niet belangrijk wanneer je het gaat doen.

Neem de rust, de tijd en de ruimte en voel wanneer je het willen erbij zet om het af te dwingen. Wanneer jij los hebt gelaten wat je wilt, kan het in de stroming komen en kun je zomaar in een verloren halfuurtje alles doen wat je wilde. Dan kan het stromen omdat er geen moeten van jezelf of anderen achter zit, dan gaat het snel en vreugdevol, bijna vanzelf tot je verbazing. Ervaar deze verwondering, verheug je erin dat dit zo kan en mag gebeuren en voel je geholpen. Jij kunt het in de wereld zetten als je je open stelt om te voelen en te luisteren naar je eigen innerlijke wijsheid, zodat je het oppakt als het de tijd ervoor is.

Hoe de dingen tot stand komen en hoe lang het heeft geduurd is voor het resultaat niet van belang. Het resultaat is wel van belang en met name hoe het voor jou voelt, hoe je tot het resultaat bent gekomen. Is dat een vreugdevol gevoel dan zul je gemotiveerd zijn voor een volgende soortgelijke ervaring. Dan kun je uit deze ervaring de wijsheid putten hoe het ook kan dat je dingen tot stand brengt. Dat je geleerd hebt vanuit je eigen innerlijke rust en weten, jouw wijsheid, dit soort dingen in de wereld te zetten die op een vreugdevolle manier tot stand zijn gekomen. Niet door jezelf geweld aan te doen, jezelf af te matten in willen, moeten en doorzetten, maar in een vrije stroming die leidt tot een voor jouw bevredigend resultaat. Dan kun je terugzien op wat er gebeurd is, tot stand gekomen is en kun je trots zijn op wat je hebt neergezet. Je bent door dit in de wereld te zetten op deze manier gegroeid in ervaren en varen op je eigen wijsheid die voor jou onontbeerlijk is om te beginnen jouw dingen tot stand te brengen.

HOOFDSTUK 6 WAT IN DEN BEGINNE WAS

Het is moeilijk je voor te stellen wat er in het begin van alles was. Wat er was, is, is geweest is een totaalbegrip waar geen einde of begin bij is. Er is geen begin en geen einde, in tijd is er geen streep te trekken of aan te geven waar het begint of eindigt, omdat het een altyddurend proces is dat niet begint of eindigt. Het einde volgt op het begin in een zelfde beweging, er is geen scheiding tussen het een of het ander, alleen het noemen van een begin of einde is al niet wat het is. Het leven hier op aarde begint bij de geboorte, maar in de eeuwigdurende cirkel is het helemaal geen begin, maar een voortvloeiende uit de keuze die al eerder gemaakt is weer een leven te beginnen. Het lijkt dan het begin te zijn, die keuze of de geboorte voor het leven op aarde. Maar het slechts onderdeel van de eeuwigdurende cyclus van geboorte, wedergeboorte, karma en het uitwerken van karma in de verschillende levens. Het is een oneindige cyclus van geboren worden, tot wasdom komen en weer vertrekken van de aarde. De voorbereiding tot een volgend leven groeit vanuit een wens tot een gerichte keus. Met het begin van het een is het einde van het andere geboren, met het einde van het een is het begin van het andere geboren. Sterven op aarde is achterlaten van alle aardse stoffelijkheid, met de uit de levensles verworven kennis weer geboren worden in de geestelijke wereld. Geboren worden op aarde is het achterlaten van de geestelijke wereld en opnieuw een verbinding met het aardse aangaan. In het aardse leven vorm geven aan gestelde doelen en herboren, blanco, los van de begripvolle omhulling deze in de materie uitwerken. De verharding van het aardse maakte deze klus niet eenvoudig te doorzien en menigeen vraagt zich regelmatig af waar hij in Godsnaam aan begonnen is; of dit is wat hij wil en doen en vaak is er verzet tegen de gekozen levensvorm. Het uitwerken van deze levensvorm is waar het om begonnen is, al lijkt het einde ervan vaak aantrekkelijker dan het afmaken. De motivatie is niet altijd duidelijk te zien en dat is waar het om gaat, dat er de drang komt, een bijna wezenlijke herinnering die diep van binnen komt. Waar of wanneer deze innerlijke bron aangeboord wordt is vaak onduidelijk, maar daar komt de echte levenskracht vandaan. Ook dit is weer een geboorte, het eigen innerlijk erkennen en weten dat je op deze eigen kracht moet varen, het is als het goddelijke in jezelf respecteren.

Weten dat je verbonden bent met je diepste en je hoogste zelf, dat je trouw aan jouw weten alles uit moet werken. Niet omdat je je herinnert dat je dat zo gekozen hebt, maar wel dat dat de enige weg voor jou is die je moet volbrengen: zo is het leven voor jou, jij moet er iets van maken tot jouw tevredenheid. Soms lukt het goed, soms gaat het iets minder goed, het leven is vallen en opstaan, leren en weer opnieuw je lessen oppakken die je wilt leren. Van ervaringen leer je, je hele levenlang en over vele levens heen.

Het einde van het leven op aarde, het sterven is een weer overgaan naar je oorsprong, waar weer opnieuw gekozen kan worden een leven op aarde te beginnen. Wat niet zichtbaar is voor de mens, betekent niet dat het er niet meer is. Wanneer de geest het lichaam verlaat is dat vooral geen einde voor de ziel, maar juist een begin voor verdere ontwikkeling met de ervaringen die in het leven zijn opgedaan. Het stoffelijke lichaam dat weer vergaat tot stof kent zelfs geen begin of einde, maar een ontwikkeling in de materie waarbij weer een nieuwe opbouw tot stand kan komen op basis van stof. Wat er altijd geweest is, is nooit begonnen: wat er niet geweest is, is niet. Met het menselijke brein deze ingewikkelde materie ontrafelen lukt niet, het is zoals jullie dan zeggen dat je het moet geloven omdat je het niet kunt bevatten.

Liefde en openheid zijn de oorsprong van alles, alles wat er leeft en groeit, kan alleen maar door open te staan voor liefde; de liefde van het er te laten zijn. Dit zijn betekent loslaten, het laten gebeuren, welwillend toekijken hoe de dingen zich ontwikkelen tot wat ze zijn. Maar er is geen

verschil met hoe ze zijn of hoe ze worden, dat is al in het zijn besloten, of een plantestek groot wordt of niet: het is niet van belang. De plant groeit zoals hij groeit in de omstandigheden zoals die zich voordoen. Staat de plant op de tocht, of krijgt hij niet genoeg water, dan ontwikkelt hij zich tot een andere, misschien kleinere plant. Dit betekent niet dat het plantenleven dan is mislukt. Een kleine plant heeft zijn eigen charme, kracht en ontwikkeling, wanneer de plant niet tot volledig uitgegroeid wasdom kan komen, dat maakt niet uit. Dan is het geen verloren plantenleven, maar kan er de volgende keer een andere situatie komen waarin het plantenleven weer een ander vorm kan krijgen. Voor mensen geldt hetzelfde, maar het proberen dit te vatten, te verklaren wat verborgen is maakt dat er een verklaring nodig zou zijn voor datgene wat er niet is te zien. Op zich is dat al wat er niet is, niet nodig en overbodig is om te weten, dit alles is voor het menselijke oog verborgen en in de eeuwigheid niet van belang. Hoe jullie je ontwikkelen, los kunnen maken van onware aardse zaken en leren zien, is waar het om gaat. Maar het boek in de eeuwigheid is allang geschreven, de vervolmaking is al. Het invullen is een proces, een weg waarlangs de groei en de ontwikkeling zal gaan. Hoe lang het duurt, hoe vaak het opnieuw in de vorm gezet moet worden is hierbij niet van belang, het is wat het is. Maar het enige dat telt is LIEFDE, de ander en alles te laten zijn zonder er een rem op te zetten, te willen bepalen of te regelen. Het zijn is waar het om gaat, alles vanuit het diepste zijn, het diepste zelf de vorm te laten krijgen zodat het kan ontwikkelen in het zijn. Groeien, bewegen en je menselijke ziel ontwikkelen in vrijheid en liefde is waar het om gaat. Daarbij is respect voor alles en iedereen een vereiste, als dat er niet is draait alles weer terug en zal het opnieuw in de vorm gezet moeten worden. Liefde zonder respect bestaat niet, dan is er geen sprake van pure onvoorwaardelijke liefde, jezelf en de ander in het pure zijn te laten zijn en daarin je te ontwikkelen. Deze ontwikkeling is voor de ander een ander zijn dan het voor jou is, deze vrijheid is er voor jouw unieke ontwikkeling. Iedereen ontwikkelt zich op zijn eigen manier, door schade en schande en in vreugde en verdriet. Zelf bepaal je het pad dat je wilt gaan op deze ontwikkelingsweg en ook met welke mensen je dit pad bewandelt. Dit kan betekenen dat je wisselende mensen om je heen hebt om je te kunnen ontwikkelen. Om aan ze te groeien tot wat er in jouw zijn moet worden ontwikkeld. Als deze groei, ontwikkeling zich heeft voltrokken, zul je weer met andere mensen een nieuw groeiproces in gaan; zelfs hier is geen begin en eind aan dit proces van groeien en ontwikkelen aan een ander. De ander gaat door zijn pijn, verdriet, vreugde in zijn proces, waar jij deel aan hebt. Maar de ander daarbij in zijn pijn laten zijn is een moeilijke opgave, dan komt al snel het ego om de hoek door te willen helpen omdat jij denkt voor die ander wat die ander zelf moet weten en voelen en ontdekken. Reuze goed bedoeld maar funest voor de persoon in kwestie die in liefde zijn proces moet kunnen uitwerken en groeien op de voor hem enige manier. In liefde en respect het eigen zijn voelen en weten wat voor hem goed is, de enige weg voor hem vinden waar het voor hem om gaat. Dit is in totale vrijheid, zonder gebondenheid mogen ervaren waar het voor hem en jou om gaat, dat alleen jij en jijzelf voor jou telt. Dit heeft niets met naastenliefde te maken, het is wat het is in elk persoon die groeit in de eeuwigheid. Zolang je de ander niet hindert in groei en ontwikkeling is er geen sprake van een ander tekort doen. Als de ander dat wel zo voelt is dat van de ander en deze zou zelf die ruimte van onvoorwaardelijke liefde naar zichzelf en de ander kunnen invullen voor zichzelf. Er zijn zoveel opgelegde normen en waarden die met het ware leven en groeien niets meer te maken hebben. Ze zijn verworpen als claims, een terughouden van de ander tot waar het in wezen werkelijk om gaat. Jouw ontwikkeling, alleen van jou tot wie je werkelijk bent, pure liefde voor jezelf en anderen. En om dat op te eisen, deze ontwikkeling door te maken, te groeien tot dit doel is bereikt, hiervoor is totale vrijheid nodig die jezelf moet opeisen om jezelf recht te doen.

HOOFDSTUK 7 WETEN WAT IN HET BEGIN TE DOEN

Wanneer je aan iets begint is het niet altijd duidelijk wat het zal worden. Soms begin je aan iets wat voor jou een duidelijk doel had om te bereiken, waarvan je vooraf helemaal overtuigd was wat het zou worden. Dit hoeft geen vastomlijnd plan te zijn, meer een vluchtige gedachte die je als mogelijkheid uitwerkt. Deze mogelijkheden zijn een soort inschatten van de haalbaarheid, met nog steeds het idee dat je het zou kunnen doen. De uitwerking hoeft dan niet noodzakelijk te komen, het blijft bij de gedachte als iets wat je ooit gedacht. Zelfs niet eens overwogen hebt om te gaan doen, het bleef bij de gedachte dat er een mogelijkheid was. Soms komt de gedachte in een iets andere vorm nog eens weer terug en spin je om de gedachte weer een nieuw laagje, zonder dat je van plan bent er uitvoering aan te geven. Het is niet dagdromen met een soort fantasie hoe er iets moois zou kunnen gebeuren voor jou. Dit is veel praktischer, een soort uitwerken in gedachten van iets waar je nog niet aan gedacht hebt en waar je het nu pas zo bekijken kan door je gedachten erover te laten gaan. Alsof allerlei mogelijkheden die je in jezelf weet in daden vorm kunnen krijgen; je kunt allerlei vormen in je gedachten de revue laten passeren zonder dat er iets moet of gedaan moet worden. Je bent vrij de vorm te kiezen, in gedachten je voor te bereiden op alles zoals wat je zou gaan zeggen, wat je zou gaan doen en wat het effect op de ander kan zijn. Meestal zijn dit zuivere, mooie acties waarmee je jezelf en de ander kan eren en zonder eigenbelang iets bedenken voor jezelf of een ander. Wanneer dezelfde soort gedachten bij herhaling terugkomen, dan weet je uiteindelijk ook dat je het ten uitvoer moet brengen, maar dan ben je zelf al aan het idee gewend. Het voelt dan alsof het gewoon een actie is die je gaat doen, terwijl het idee langzaam heeft kunnen rijpen tot het voor jou uitvoerbaar was. Je plan heeft door gedachtekracht vorm gekregen en jij gaat het in de wereld zetten zoals jij dat goed overdacht wilt gaan doen.

Zelfs bij zoiets eenvoudigs als een boodschappenbriefje opstellen, kun je een ervaring hebben dat het gaat worden wat je nodig hebt en dat gaat inkopen. Bij het opstellen kun je kijken wat je nodig hebt, maar er komt naast je benodigdheden altijd wel iets bij je op, wat je opeens te binnen schiet. Waar je niet aan gedacht had, alsof de ene boodschap tot de andere leidt, het gaat stromen zonder dat je het zelf bedenkt. Tijdens het opschrijven kan het gebeuren dat er even een flitsje doorkomt, het kan ook achteraf als het lijstje klaar is. Het voelt als een heldere gedachte waar je zelf niet aan had gedacht, waar je blij mee bent omdat je het anders was vergeten.

Door het opschrijven van de benodigde boodschappen kon je ze loslaten, waren deze boodschappen als het ware uit je hoofd en hoefde je ze niet meer te onthouden. Daardoor was er in je hoofd weer ruimte voor andere dingen, zoals deze andere, extra boodschappen wat vanuit een zomaar weten, een spontane inval, als een innerlijk weten in je bewustzijn kon komen.

Zolang je nog gefixeerd bent op iets wat er allemaal moet, wat je allemaal nodig hebt en je kopen moet, zal dat moeten eerst plaats moeten maken, uit je geest moeten verdwijnen om het andere vrij te laten stromen. Door het op te schrijven, de boodschappen op schrift te stellen, zet je ze hierdoor als het ware in de wereld en komt er in je hoofd ruimte vrij om andere dingen vrijelijk binnen te kunnen laten. De ruimte komt vrij voor onbewuste wensen, dingen waar je misschien zin in had of ooit van plan was te gaan kopen of doen: er is nu weer ruimte om dit in de gedachten er te laten zijn. Door dit proces van ruimte in je hoofd krijgen, doordat er iets anders is opgeruimd of verdwenen kun je weer andere dingen toelaten die voor jou belangrijk zijn. Er is weer de mogelijkheid om wat jij wilt toe te laten in je gedachten of om bij je eigen innerlijk te komen, dat ervoor min of meer geblokkeerd was door wat er eerst nog gebeuren moest. Als je goed naar je eigen gedachtepatroon kijkt, zul je ook bemerken dat een actie, zoals hier het

boodschappenbriefje maken, altijd vooraf gaat aan het onbewuste willen. Het gaat in de geest ongeveer zoals nu eerst dit doen, alsof je van binnen weet hoe het proces zich voltrekt in je om ruimte en orde te scheppen in je denken. Daarom is er daarna ook een diepe tevredenheid over je keuze om dit te doen, het voelt alsof er een last van je schouders af is, het kunnen loslaten als het klaar is, al betreft het alleen maar een boodschappenbriefje.

Opgeruimd staat netjes, grote klussen die je te doen staan kun je ook zo zien, dit geeft een nog groter tevredenheidsgevoel. Alsof je je eigen hoofd opruimt, oude zaken wegdoet met jouw conclusie wat je er wel of niet mee wilt. Daarna kun je het weer loslaten, als het ware in een ander laatje stoppen. In de dagelijkse praktijk werkt dat ook zo een rommelige, volle la of een klerenkast opruimen is hetzelfde, je oude spullen of kleren die je niet meer gebruikt kun je opruimen. Daarna kun je opnieuw de la of de kast inruimen zoals jij het wilt, je kunt de la of kast zelfs een andere bestemming geven die je beter dient. Door dit opruimen komt er een andere energie, de la of kast is even leeg en kan opnieuw worden ingevuld met wat jij nodig vindt. Jouw gedachten, jouw wensen kun je invullen, maar eerst moet er een leegte zijn, ruimte om te herscheppen voordat je de dingen kan gaan uitvoeren of doen: zodat wat jij wilt kan gebeuren. Zo gaat het met alles, door de menselijke geest kan het lichaam de dingen in de wereld zetten zowel door ze op te schrijven, uit te voeren of te maken. Wanneer dat proces bezig is, is er even geen ruimte omdat de geest eerst leeg moet zijn, dat wat gebeuren moet, moet eerst gebeuren. Daarna is er weer opnieuw plaats, ruimte voor extra informatie, mogelijkheden en inspiratie, dan kan er weer afstemming komen tussen je bewuste doen en je onbewuste denken. Wanneer dit weer op orde is en je alles goed hebt overdacht en geordend hebt, kan het proces van ruimte-creëren weer beginnen. Een hoofd dat vol is, of juist leeg en bewegingsloos, kan geen inspiratie ontvangen omdat er geen openheid, geen mogelijkheid tot meebewegen in de trilling, stroming is, om te ontvangen.

Zeker weten wat te gaan doen, of iets te willen doen, in beweging willen komen, is een eerste vereiste, een eerste inzet. Als je na een poosje in jezelf vraagt wat kan ik nog meer hiermee doen, wat heb ik nog meer nodig, kan op deze vraag door je diepste zelf worden ingesprongen. Uit je eigen innerlijk, vanuit je diepste zelf, bijna vanzelf weet je dan wat er nog meer kan, welke mogelijkheden je zou kunnen benutten. Maar daarvoor moet eerst de voorafgaande laag van rust en ruimte er zijn geweest als basis voor deze volgende laag. In een keer is dit niet te bevatten, het is als het ware een groeiproces net als een boom elk jaar een stukje groeit en niet in een jaar tot zijn volle grootheid komt.

Als je dit proces laat gaan kom je in verbinding met je hoogste zijn, het Al of God zoals je wilt en kun je je laten inspireren. Maar dit kan alleen als jij loslaat en er ruimte is om de inspiratie toe te laten. Als je geblokkeerd bent en denkt dat je alles zelf moet doen of dat hulp vragen onzin is, is de intentie om geïnspireerd te worden er niet. Dat betekent niet dat het niet kan komen, want vaak moet er eerst die leegte worden gevoeld voor er inspiratie kan komen.

Wanneer je weet waaraan je gaat beginnen, weet dan dat dit het begin is van iets wat nog moet worden ingevuld. Deze invulling laat je vaak voor verrassingen staan, met een blijde verwondering als de aanvulling niet is wat je zelf had gedacht en waar je toch uiterst tevreden over bent.

Wanneer je weet wat te gaan doen is dat de start, het begin na een rijpingsproces. Dus eigenlijk is het ook al weer geen begin, maar een vervolg dat voortkomt uit het verlangen iets te gaan doen. Het verlangen is weer een reactie op een gevoel van onvervuldheid en deze onvervuldheid weer een reactie op leegte, die weer nodig is om iets in de wereld te zetten. Zo blijft de cirkel doorgaan, het een volgt uit het ander en of het een nou uit het ander volgt dat maakt niet uit. Dat lijkt op kwestie van de kip of het ei; wat was er eerder. Waar het om gaat is in de beweging, in

stroming blijven, doen wat je van binnen voelt wat er moet gebeuren uit je diepste zelf. Dat jij weet waar je voor staat, waar jij kunt bijdragen aan het in de wereld zetten.

HOOFDSTUK 8 BEGIN MET JE GEVOEL

Weten wanneer je beginnen gaat, is op je gevoel beginnen, maar soms is dat gevoel er niet. Wachten tot het gevoel er is, is dan wachten op iets en je weet niet op wat. Een onzekere wachtperiode waarbij je je sterk moet maken om te blijven geloven in waar je op wacht. Het is immers niet tastbaar, echt duidelijk wat het is waar je op wacht. Aan andere mensen kun je het ook niet uitleggen, want je begrijpt het zelf niet eens echt goed. Het is een van binnen voelen waar het om moet gaan, hoe het moet gaan worden weet je wel. Maar hoe je het kunt oproepen, als het ware afroepen omdat je het nodig hebt en zou willen afdwingen lukt je niet. Het enige wat je dan kan doen is het uit je hoofd zetten oftewel uit je willen, je ego. Op dat moment is het jouw willen, zelfs willen voelen hoort daarbij. Ga dan iets totaal anders doen, probeer je willen te slim af te zijn, want dit op gevoel werken heeft niets met willen te maken. Het eenvoudigst is als je in jezelf kunt keren, rustig te gaan mediteren en alles wat er in je hoofd rondspookt er te laten zijn tot er rust komt. Dan is er weer plaats voor voelen, geïnspireerd worden. Als je deze rust niet kunt opbrengen kun je ook gaan sporten, opruimen of poetsen, maar zet je lijf in beweging zodat er stroming kan komen waar je nu vastzit. Je kunt je voornemen, vooraf plannen om te beginnen, als het niet goed voelt lukt het niet. Dan is het de tijd er dus niet voor en daar heb je je bij neer te leggen, dit is niet aan jou: je gevoel moet er kunnen zijn, er moet plaats voor zijn. Jij kunt er wel ruimte voor maken en wanneer je er klaar voor bent, geestelijk en lichamelijk, kun je met je gevoel erbij beginnen.

Voel wanneer de stroom er is, weet dan dat je je andere bezigheden moet staken om aan je werk te beginnen. Het werk kan beginnen, jij bent er klaar voor, maak alle tijd en ruimte die er nodig is. Het zal je licht vallen, je zult merken dat het in een zucht geklaard wordt. De grote klus is opeens vol overzicht en systematisch werk je eerst het een dan het ander af en het lijkt allemaal in elkaar te passen, op elkaar aan te sluiten. Alsof je vleugeltjes hebt ga je door de klus heen en het gebeurt allemaal geconcentreerd en vreugdevol. Deze blijheid, gemotiveerdheid maakt het werk dat je doet zo licht, alsof het een fluitje van een cent is. Alsof het niet reëel is dat je daar zo tegenop gezien hebt, je van te voren zo druk om hebt gemaakt, je had niet verwacht dat het zo simpel en overzichtelijk zou kunnen gaan. Je voelt je gedragen en je geniet ervan, zelfs de wereld om je heen lijkt zonniger en hanteerbaar voor jou om in te leven, in te werken. Je hebt het gevoel dat je de hele wereld aan kan.

Dat is wanneer alles in stroming is, je alles en iedereen in je inspiratie toelaat en niet zelf krampachtig vanuit je ego de dingen in de wereld wilt zetten. Op je gevoel, je gevoel toelaten bij wat je wilt zodat je echt weet wat je wilt van binnen uit, leidt je ego je tot deze grootse inspanningen. Je ego is hierbij noodzakelijk, zonder deze kracht zou het niet in de wereld gezet kunnen worden. Maar alleen met de ego-kracht zonder gevoel, willen om het willen, zonder je intuïtie erbij toe te laten is een afdwingen. Door het afdwingen is er geen stroming, kan wat er moet gebeuren niet in de stroming komen. Het ego heeft de neiging door de kracht deze stroming te willen beheersen, wat er moet gebeuren omdat het ego het wil. Dan is het geen invoelen, niet met gevoel in de wereld zetten en gaat het dwars door nuanceringen heen. Het ego kan als het ware doordenderen omdat het niet gehinderd wil worden, vaak door hindernissen en innerlijke signalen om te stoppen heen. Dit lijkt op iets anders, zoals alleen een kant opkijken, maar de andere kanten zijn ook van belang en in moeten, zijn ze niet te zien. Dan moet erbij gevoeld worden, stil kunnen staan bij vragen als: "Is dit wat het moet zijn?" "Wat moet er nog bij of anders worden gedaan?". Het ego neemt voor dit soort bezinning geen tijd, denkt alles al te weten zonder terugblik van binnenuit, wil verder, dendert door en is al aan het regelen voordat dit allemaal voldoende gebeurd is: en dan stopt de stroom. Alle hindernissen die er inmiddels zijn

moeten eerst worden opgeruimd om weer een totaal overzicht en aansluiting met de innerlijke wens te verkrijgen. Wanneer alles onvoldoende is afgestemd, uitgewerkt en ingevoeld kan het niet opeens weer in de stroming komen door het ego- willen: de stroom die gestopt is kan niet door het ego weer op gang komen. Dat is ongeveer het 'writers block' dat schrijvers vaak treft, het willen is dan zo sterk aanwezig en kan niet worden losgelaten. De wil om te schrijven blokkeert als het ware de inspiratie en de enige manier om dit op te heffen is door naar binnen te keren, jouw willen los te laten. De stroming een kans geven om op gang te komen door als het ware je hoofd te buigen, je over te geven aan de stroom en je als het ware hiervoor nederig te open te stellen. Om dat wat op dat moment voor jou nog verborgen is de mogelijkheid te geven zich aan jou te openbaren, zichtbaar te worden wat op dat moment nog niet te zien is. Wanneer je het wilt in overgave en niet in willen kan de inspiratie zijn weg via jou vervolgen en kun jij in de wereld zetten wat je wilt. De woorden vloeien als het ware uit je vingers, je gedachten kunnen het soms niet eens allemaal bevatten. Dat is bevlogen met je gevoel en je zo graag willen doen wat gedaan moet worden van binnenuit naar de wereld. Het resultaat is op dat moment dan niet waar het om gaat, maar het doen, maar het handelen, het vormgeven zoals jij dat kan en wilt doen. Los van het resultaat kun je door overgave aan het proces je naar het resultaat laten brengen door met gevoel dit in de wereld te willen zetten.

Wanneer meer mensen in samenwerking iets moeten bereiken of maken is dit alles ook van het grootste belang en vaak lukt het wel om een samenhang te vinden die werkbaar is. Als iedereen op zijn eigen gevoel zou gaan werken of alle ego's zich zouden laten gelden lukt dit niet. Iedereen zou voor zich neer willen zetten wat hij van belang vindt en let door dit egocentrisme amper op de ander. Daarom zijn er in samenwerking andere aspecten van belang om tot samenwerking, een resultaat te kunnen komen. Het samenwerkingsproces zal alleen kunnen slagen als er gemotiveerde mensen aan deelnemen die hun eigen standpunt kunnen relativiseren ten behoeve van het grotere geheel. Dit heeft ook alles met invoelen te maken, voel je gelijkwaardig verbonden met het behalen van het groepsresultaat, dan zul je gemotiveerd bij kunnen dragen. Als er verzet is binnen de samenwerking, stagneert ook hier de stroom en zullen andere acties nodig zijn. Dat kunnen pijnlijke gebeurtenissen zijn om achteraf te achterhalen, waar het is misgegaan, wie er heeft gefaald, maar vooral waar had het anders moeten gaan. Bij samenwerking moeten de neuzen nu eenmaal dezelfde kant op staan, anders werkt het niet samen. Wanneer bij het begin en tijdens de samenwerking ingevoeld wordt, voldoende voorbereid wordt en in overleg de zaken worden uitgewerkt zal dit nooit gebeuren. Het is moeilijk om alle neuzen dezelfde kant op te krijgen en te houden, maar als dit in het begin niet lukt, zal het later ook niet lukken. Dat zou weer afdwingen worden en de strijd moet dan weer worden gestreden. Het leven is geen strijd, het ego kan er wel een van maken. Niemand wordt van strijden vrolijk, tenzij het voor de goede zaak is, zoals wanneer er onrecht in het spel is. Dan is het ook niet het ego dat de strijd aanbindt maar het gevoel, het gevoel van onrecht dat het ik ervaart moet dan worden rechtgezet. Strijd zet de haren overeind en maakt strijdlustig en niemand bereidwillig. Bereidwilligheid heeft een zachtheid in zich van begrip en mededogen voor de ander, voor andermans mening en gevoel. Dat is waar mee gewerkt kan worden, een uitgangspunt om te beginnen.

HOOFDSTUK 9 BEGIN TE WERKEN OP GEVOEL

Op je gevoel vertrouwen is iets wat tegenwoordig weer aangeleerd moet worden. Er zijn weinig mensen die op gevoel ergens aan durven beginnen. Het gevoel is er wel en van binnen weet je wat er moet gebeuren. Maar in de maatschappij hebben we geleerd niet op ons gevoel te vertrouwen, maar eerst overal over na te denken. Op zich is dat prima, iedereen hoeft niet alles wat hij bedenkt meteen in acties vormgeven, er over nadenken is prima! Onze plannen zijn in het begin verre van compleet uitgewerkt, ze zijn in aanleg uitstekend door jou zoals je het voelt uitgedacht, maar nog niet 'rijp' om in de wereld te zetten: het is dan nog niet 'af'. Laat je niet onzeker maken als iets nog niet helemaal is wat je zou willen, heb geduld in het tot stand komen van wat je zou willen. Alles heeft tijd nodig om te rijpen en rust om het te laten groeien, bezinning en er grondig naar te kijken wat je op voelen uit wilt voeren. Dat proces kun je zelf niet verhaasten, het moet vanzelf van het een naar het ander vorm krijgen, tot stand komen en uitgroeien tot het compleet is. Anders is het maar half wat je wilt en dan is het logisch dat je niet tevreden bent en soms denkt dat je het niet kunt. Dan kun je ook nooit volledig achter je creatie staan en ga je jouw kunnen bagatelliseren. Als het nog maar half af is, of alleen een eerste poging of een vluchtig idee, keer je er even van af, want dit is niet wat je uiteindelijk wilt. Een ander hoeft je dan niet te vertellen dat het niet goed is, dat weet je zelf wel. Leg de lat maar hoog, laat je gevoel je vertellen wanneer het goed is en laat je niet door je ego verleiden het eerder naar buiten te brengen dan dat het voor jouw gevoel naar buiten kan. Als jij tevreden bent, blijf dan ook tevreden erover; wanneer een ander iets anders ervan vindt kan dat, maar dat hoeft jouw tevredenheid niet aan te tasten.

Behalve om te beginnen is het van belang dat het gevoel mee blijft spreken in alles wat tot stand komt. Wanneer na een ingevoeld en afgestemd begin een goede start is gemaakt en het werk in de aarde wordt gezet en vorm krijgt, komt er een verbinding tot stand, bijna als een wisselwerking met de aarde en het zelf. Dit aardse aspect, de vorm maar vooral de kracht die hiervan uitgaat is voor het ego werkbaar; het ego kan daar iets mee en zet het in een krachtige vorm neer die werkbaar is. Dit kan zijn ideeën ten uitvoer brengen of een diepe wens van jezelf vervullen, inspiratie toelaten of alleen maar van binnen weten dat het OK is wat je doet of wilt doen. Maar om de grens te vinden wanneer het een ego overstijgende vorm heeft gekregen is moeilijk in het gevoel te benoemen. Dat kan vaak pas als het ego, jouw willen er is, of wanneer je je blijft hoeden voor het gevaar dat alles alleen jouw willen wordt. Bij dit hoeden word je te voorzichtig en kan de kracht weer niet vormgegeven worden. Als je het gevoel hebt dat het uit de hand loopt tot iets wat je eigenlijk niet wilt, heeft het ego het overgenomen en kun je je voelen erbij voegen. Dan wordt alles wel weer duidelijk, dit wel dat niet en je herstelt of schrapt wat er niet bij hoort. Het is dus niet zo moeilijk om even terug te keren naar het gevoel en je koers bij te stellen. Al lijkt het dan in het begin even minder mooi, wees zuiver in waar jij voelt waar het ego erbij is uitgewerkt. Wat jij voor jezelf misschien nog wilt ontkennen, of verdoezelen zal een ander feilloos aanvoelen met zijn gevoel, dan moet je je ego gaan verdedigen en dat voelt nooit goed. Om als tegenargument te gebruiken dat je het wilt omdat jij het wilt is geen goed argument om een ander te overtuigen. Die ander blijft dan bij zijn argument want dat argument telt voor hem nog steeds. Dit is wanneer er gevoeld wordt dat je op de loop gaat met je willen, als jouw ego het heeft overgenomen, dan haakt de ander af. Dit kan zich voordoen in een woordenwisseling die dreigt ruzie te worden omdat de argumenten onveranderd blijven. Meewiegen, de argumenten van de ander eren en je eigen willen kritisch bekijken of je innerlijk afvragen waarom wil ik dit eigenlijk per se zo als ik het wil, wat drijft mij bij mijn sterke willen. Dan sta je jezelf toe in het voelen te gaan, dit voelt de ander ook en er is dan weer ruimte, openheid om elkaars mening te

horen. Los van je eigen willen open te staan voor de ander, want daar kun je niet omheen; de ander heeft een mening en net als jij mag hij deze hebben. Zonder respect voor de ander voelt deze zich niet begrepen, jouw gevoelens en die van de ander respecteren is de opmaat voor werken met je gevoel.

Alleen op gevoel werken heeft weinig zin, want dan kan het niet in de aardse vorm komen. Dan blijft het bij gevoel en wordt het zweverig, niet te begrijpen omdat het niet geaard is in de werkelijkheid van alledag. Luchtkastelen die komen en verdwijnen zonder ooit vaste grond onder de voeten te hebben gehad, dus verspilde energie en moeite want het kan niet worden verwerkt.

Gevoelsuitingen moeten in het aardse worden verwerkt om het ultieme tot stand te brengen. Het is om het even of het eerst het gevoel is en daarna het aardse of andersom. Maar de combinatie van beide is waar het om gaat; de mens heeft beide tot zijn beschikking en kan het allebei gebruiken. Wanneer er teveel of alleen in het aardse wordt gewerkt, bijvoorbeeld om geld te verdienen voor het dagelijks brood, wordt de klus te zwaar om te dragen en in de wereld te brengen. Het voelt vreugdeloos, alle luchtigheid, blijheid is eruit verdwenen en het is een loodzware last om te dragen en uit te werken. Dat is ook het moment waarop je denkt dat je alles alleen moet doen, dat tobben een deel van het menselijke bestaan is en dat het een hard bestaan is. Wanneer je je gevoel erbij haalt, kijkt waar het voor jou om gaat wat jij belangrijk vindt en wat je aan deze situatie kan doen, wordt het letterlijk en figuurlijk lichter. Juist door het verstand, het overzien kan de mens zichzelf uit getob halen, maar het gevoel is hierbij een raadgever wat wel en niet aan de orde is.

Dan is er bij het werken met het gevoel ook nog een grens bij de inspiratie toelaten, wanneer alles bijna vanzelf stroomt en het als het ware overgenomen wordt. Het verschil tussen dit loslaten en willen van het ego kan moeilijk lijken, maar is simpel in te voelen. Wanneer je in de vreugde vorm kunt blijven geven is het altijd goed, dit is wat je wilt en dat gebeurt. Wanneer je jouw willen er op zet en het niet stroomt voel je als het ware een frisse tegenzin waar je tegen in wil gaan. Deze frisse tegenzin kom je wel vaker tegen bij klussen die nu eenmaal moeten gebeuren zoals de bak van de vuilniszak schoonmaken of een poepluier bij je peuter verschonen. Dit moeten, je tegenzin voelen is echter andersoortig, na de klus is er dan tevredenheid over wat je gedaan hebt en het weten dat dit iets noodzakelijks is wat ook moet gebeuren. Daar ligt het verschil met het ego- willen, hierbij zet je je ego, zoals je er te goed voor voelen, opzij omdat je van binnen weet dat het onontkoombaar is.

Maar door je ego meegenomen worden, meegevoerd en jouw willen als het enige belang zien, als het ware naar nog meer willen, jouw machtsmogelijkheden voelen kan ook even euforisch voelen als geïnspireerd worden. Bij het machtswillen als je ego ermee vandoor gaat verandert het euforisch in vastbijten zonder vreugde wat verwordt tot tegenzin en afkeer. Wanneer het dan steeds weer niet meer lukt het tot een goed einde te brengen, komen er steeds meer tegenslagen zoals gestoord worden door telefoontjes, apparatuur die niet adequaat werkt, of dat de mensen die je nodig hebt onbereikbaar zijn. Als je merkt dat er een aantal keren keer iets niet vlot verloopt, wees hierop alert en tel deze tegenslagen of wrevels eens bij elkaar op: zijn het er meer dan drie overzie dan kritisch waar je mee bezig bent. Dat hoeft niet in diepe meditatie maar gewoon als even de balans opmaken waar je mee bezig bent en vooral hoe het voor jou voelt. Voel je je er goed en vreugdevol bij dan is het vanzelfsprekend dat je verder gaat. Zo niet kijk wat eraan schort, voel waar of wanneer het plezier erin verdwenen is en wijzig je koers weer naar vreugde.

HOOFDSTUK 10 TERUGKIJKEN OP HET BEGIN

Wanneer je bezig bent is het goed om regelmatig terug te kijken naar waar je begonnen bent. Door dit te doen kun je de inspiratie weer voelen en weer oppakken. Je wordt als het ware vanzelf weer meegevoerd in de stroom en leeft je weer in waar je mee bezig was, alsof er nauwelijks een onderbreking is geweest. De draad is zo weer opgepakt om te verwoorden of te doen, de stroom uit je diepste zelf lijkt weer te komen alsof het er nog lag om weer door jou op te pakken, verder uit te gaan werken. Het maakt niet uit of de onderbreking kort is geweest of langere tijd heeft geduurd, de stroom is er om weer in mee te gaan. Dit meegaan, is waar het hier om gaat, je opnieuw open stellen voor waar je mee verder wilt, je net als bij het beginnen weer durven laten gaan drijven. Dit lijkt wel gemakkelijk, maar vaak is er een weerstand of een eigenzinnigheid ontstaan die de stroom als het ware lijkt tegen te houden. Het kan zijn dat je vooraf bedenkt het wel 'even' af te maken, of er is een weerstand in jezelf gekomen. Weer dat proces in te moeten, het plezier is er uit, het voelt als een moeten en dat is nu van jezelf afkomstig is, alsof je een tegenstand hebt opgebouwd die jezelf niet wilt. Om uit deze tegenstand te komen, zul je weer het hele proces van ruimte maken moeten doorlopen, afspraken met jezelf maken die je diepste willen er weer inbrengt. Hoe langer het geleden is hoe verder je van het proces verwijderd bent geraakt, maar het kan ook gebeuren dat je de draad na heel korte tijd kwijt raakt. Meestal heeft dit met motivatie te maken, misschien wist je nog niet dat het je teveel energie, tijd, inzet kost, of dat het je gewoon niet vlug genoeg gaat. Sommige klussen vereisen veel nauwgezette aandacht en jouw spanningsboog is maar beperkt om alles te kunnen uitvoeren. Accepteer dat en weet dat als het niet direct lukt, je het later opnieuw kunt proberen. Keulen en Aken zijn ook niet op een dag gebouwd en wat jij in de wereld gaat zetten hoeft in tijd al niet snel, maar in omvang ook niet gisteren klaar te zijn.

Het is wel van belang dat je kijk op het onderwerp inmiddels niet is veranderd, want dan kan de klik niet weer worden gemaakt. Wanneer je inmiddels in een andere stroom bent, van gedachten veranderd of gegroeid, dan ben je als het ware er over heen gegroeid en zal andere inspiratie nodig zijn om voor jou verder iets nieuws in de wereld te zetten. Dan is dat wat niet afgemaakt is verouderd, althans voor jou geen inspiratiebron meer. Gooi wat je wel al gemaakt hebt niet weg, het kan anderen dienen om ditzelfde proces ook te kunnen doorlopen. Wat door jou ooit is uitgezocht, wat jij in de wereld hebt gezet indertijd is zijn eigen weg gegaan voor jou. Voor jou is het nu alleen nog de beginfase en jouw proces is veel verder inmiddels. Maar anderen komen ook op deze weg en hoeven dan wat nu voor jou vanzelfsprekend is niet weer opnieuw te beleven. Ze kunnen als het ware de vruchten van jouw noeste arbeid gebruiken als voorwerk voor henzelf. Het is voor hen dan gemakkelijker de weg te volgen omdat ze niet zoals jij eerst alles uit moeten pluizen en zelf ontdekken. Je hebt door dit voorwerk voor jezelf en anderen de weg gebaad, obstakels uit de weg geruimd, het voor anderen gemakkelijker gemaakt. Zelf hoef je er niets meer mee, het is voor jou een boek dat je hebt gelezen en terzijde legt, maar gooi het niet weg, het kan zijn dat je opeens weet wanneer een ander iets met jouw eerdere pennenvruchten of verworven inzichten kan doen.

Kun je de draad wel gemakkelijk weer oppakken dan lijkt het alsof je door wat jezelf in de wereld hebt gezet weer begeistert kan worden, alsof je de begeestering in de wereld hebt gezet om weer opnieuw begeistert te worden. Dit gevoel krijg je ook al wanneer je iets wat je ooit lang geleden gemaakt of geschreven had weer terugleest; met verbazing herken je amper je eigen woorden of vraag je je af hoe je dat ooit hebt gedaan. Dan is er over wat je dan ziet geen begeestering meer, maar kan het gevoel van begeestering, je als heimwee je raken. Onwillekeurig denk je dan: "Ach, dat was vroeger, dat zou ik nu niet meer kunnen." Maar dat geldt alleen voor

dat moment. De situatie waarin je bent is bepalend voor welke krachten je in jezelf kunt aanspreken, welke inspiratie er is. Bij een veranderde situatie zal deze inspiratie niet weer tot je beschikking zijn. Maar als je dit wel graag wilt, kun je door de wens in je gedachten te formuleren om dit nog eens te doen, de inspiratie weer dichterbij brengen. Door de betreffende wens in gedachten helder te krijgen, eventueel hardop te laten klinken in jezelf zet je deze wens als het ware in de wereld, alleen al als klank. Het kan ook bij stagnatie van iets waar je op dat moment mee bezig bent of weer op wilt pakken.

Als het je wel lukt om weer erin te gaan, het te proberen weer in die stroom van inspiratie te komen, zal het resultaat totaal verschillend zijn. In de inspiratie komt er een nieuwe dimensie die beter op dat moment bij jou past en waar je je helemaal in kunt leven. Door hetzelfde te doen, te repliceren verrijk je jezelf niet, maar houd je je creativiteit in en wordt het niet geïnspireerd maar als het ware fabriekswerk, een mechanisch herhalen. Maar door het weer op te pakken is er de mogelijkheid om weer verder te komen in waar je toen gebleven was. Het heeft kunnen rusten en rijpen, net als jij die het toentertijd hebt gemaakt, het is als het ware op een ander niveau gekomen en verder, dieper uitgewerkt. Jij blijft nooit dezelfde, je staat geen dag stil, want het leven gaat door. Of je je nu met de stroom mee laat drijven of een oude verworvenheid weer wilt ontwikkelen, er is geen stilstand mogelijk. Het is iets anders om te kiezen of je mee wilt gaan in de stroom, dat je je kunt overgeven aan de stroom. Jij kunt dit zelf bepalen of je dit wilt of iets anders, als je niet wilt, iets anders wilt of je verzet verandert alles. Je kunt hierdoor in een stroomversnelling komen, in een zijstroom komen of tegen de stroom in proberen te gaan. Als je iets wilt wat bij je past en waar je je helemaal goed bij voelt zal het als een stroomversnelling voelen. Ga je wat je te doen staat even uit de weg, wil je het even rustiger aan doen, dan lijkt alles even stil te staan. Maar als je je verzet, je halsstarrig tegen de stroom in wilt gaan, de stroom wilt afdwingen kan er een stroomstoring ontstaan. Als jij de oorzaak bent van een stroomstoring ervaar je wat het met je doet. Ook hiervan leer je, door schade en schande en niet alleen maar vreugdevol, het is als wie niet horen wil moet voelen. Probeer regelmatig de balans op te maken door terug te kijken waar alles is begonnen, zowel bij een conflict of een verbluffend resultaat. Door kritisch te kijken kun je het goede en het slechte in gedachten repliceren en weten waar jij het nu anders zou gaan doen: bekijken waar je uitgegroeid bent of je niet weer je hoofd op deze manier wilt stoten. Dat kun jij alleen zelf doen, door in te voelen van alles wat er gebeurd is vanaf het begin tot het einde met het resultaat van jouw acties. Wanneer je ziet wat jouw nieuwe verworvenheden zijn, of je ervaringen toelaat en ziet hoe het had moeten gebeuren, kun je groeien in het besef hoe je het een volgende keer kunt doen. Dan leer je van je ervaringen door terug te kijken en weet je waar het 'm in zit: wat er mis of juist erg goed ging. Dit kun je dan als een nieuwe verworvenheid zien die je op alle andere dingen kunt toepassen.

HOOFDSTUK 11 BEGINNEN MET EEN OPEN EINDE

Laat waar je mee begint stromen en langzaam in de vorm komen, verhaast het proces niet. Het resultaat telt in het begin niet omdat het nog moet groeien naar dat resultaat. Die groei en ontwikkeling kun je vooraf nooit inschatten, daarom is het groeien een in de vorm komen. Dat is hetzelfde als bij planten, dieren en kinderen, het groeiproces moet zijn beloop hebben. Het eigene van wat je in de vorm wilt zetten moet langzaam door jezelf ontdekt worden, jij moet groeien in je ontdekkingsreis. Het ontvouwt zich langzaam, net zoals je een bloem langzaam ziet ontkiemen en pas in een ver stadium echt kan zien welke pracht er in de bloem schuilt. Pas wanneer het volledig is ontploofd, zich voor je heeft geopend kun je zien wat het is: ervoor heb je er vaak geen notie van. Het zelfde geldt voor een appel die aan de boom groeit, de knoppen, de bloemvorming, het bloeien en het langzame rijpen van de vruchten is een enorm proces tot de appel tot volledige wasdom is gekomen. Dat er tijdens deze processen ook van alles mis kan gaan moge duidelijk zijn. Toch zal er altijd een nieuwe mogelijkheid zijn, de bloem en de boom kunnen volgend jaar een totaal andere groei beleven.

Als je geluk hebt en voor de noodzakelijke voorwaarden als water, licht en goede grond zorgt doet, groeit een plant uit tot een mooie, gezonde, grote plant. Dat groeiproces kun je willen verhaasten door snelgroeimiddelen te geven maar dat betekent niet dat de plant dan altijd in zijn volle kracht en bloei komt. Dat is het proces van kracht opbouwen in de plant wat de plant zelf moet doen, waar jij alleen bij kunt toekijken en hopen dat het goed komt. Hetzelfde geldt bij dieren, mensen en dingen, al wat is kan uitgroeien als het proces zijn gang kan gaan.

Een klein gevoel in je kan het begin zijn van wat uiteindelijk kan uitgroeien tot een groot kunstwerk, of het nou een schilderij, gedicht of muziekstuk is. Wanneer je in het begin dit kleine gevoel kunt begroeten, eren, er kunt laten zijn als klein kan het eindproduct uitgroeien en een enorme omvang krijgen. Wat in het groeien besloten ligt, is in het begin niet te zien: daarvoor moet het ook nog groeien. Bij het zaadje van een grote boom is de verwachting dat het ook wel een grote boom zal worden, groot lijkt hierbij de maatstaf tot waar iets naar moet groeien. De boom krijgt als het ware het voordeel van de twijfel om uit te groeien, tenminste zolang de mens zich er niet mee bemoeit en het groeien wil forceren. Als het tot nut van de mensheid is, is dit nog tamelijk legitiem, maar de grootste zonnebloem of kerstboom willen kweken heeft met het ego te maken. Zolang het een spelletje blijft, een liefdevol speels element heeft is het niet erg. Maar de mens is erg geneigd op alles zijn stempel te drukken, de dingen in de hand te nemen tot wat voor hem een ideaal wordt. De schoonheid van bloemen doet dan helemaal niet meer mee, het gaat vaak alleen nog om hoeveelheden en verdiensten. Dit geldt ook voor het nog vreugde beleven aan een kerstboom, als het alleen nog maar gaat om hoe groter hoe mooier en de mooiste versiering als een prestigekwestie zien uitgeteld in aantal en de meest moderne kleur kerstballen. Doordat de persoonlijkheid, je ego, eigenlijk een beperkte visie erop legt, is het niet altijd duidelijk dat het ego ermee aan de haal is gegaan; hoe groter hoe mooier, hoe meer hoe beter dit lijkt het ideaal. Maar dit is verworden tot een rage om in elk huis een enorme kerstboom te zetten en deze zijn gedoemd binnen een maand af te sterven. Er zijn kerstmarkten ontstaan om aan deze gegroeide behoefte te voldoen van de bedoeling of de eigenheid van de kerstboom is weinig meer over. Het eigenlijke van iets wat dichterbij de mens moet komen en in huis gehaald kon worden om aan de feestvreugde bij te dragen is verworden tot handel en prestige. Het heilige, ontroerende wat de boom verbeeldt is er af, het licht ontsteken is een kleurrijke, flikkerende lampjesoverdaad geworden. Nu komt er al weer steeds meer een trend om piepkleine kerstboompjes in huis te halen, die later in de tuin gepoot kunnen worden. Uiteindelijk zal het weer terugkomen bij waar het eigenlijk om is begonnen, maar dit is een uitwas van het ego die ook weer langzaam de weg

terug naar zijn ware proportie moet vinden.

De kracht van de dingen ligt niet in het groot in omvang worden het gaat om het uitgroeien in schoonheid. Een piepklein gesmeed sieraad, geworden tot wat erin besloten lag door de inspiratie te laten zijn, is daarbij in schoonheid hetzelfde als een groot beeldhouwwerk. Bij een ontwerp zoals van een huis, lijkt het eindproduct vooraf vast te liggen en dat is deels ook zo. Maar juist door het ontwerp, het vervloeien tot een geheel van samenhang, kan door een visie dit in alle facetten worden vormgegeven, tot en met de tuin en garage. Bedenk maar eens hoe de kerken, paleizen en kastelen hun vorm als kunstwerken hebben gekregen. Kerken werden vaak door de eeuwen heen gebouwd waarbij alle vormen niet vastlagen. De diverse bouwers hebben er hun eigen inspiratie op los gelaten en daarom zijn ze nu zoals ze zijn, vaak groots en voor ons moeilijk te begrijpen hoe ze dit allemaal tot stand hebben kunnen brengen

Het eindresultaat los laten om met het begin te beginnen en de details uit te werken is vaak een zware weg. Toch is dit gedeelte in het proces het meest leerzaam omdat hier het uitgroeien wel of niet mogelijk is. Soms kun je de zwaarte niet overstijgen en blijf je hangen in moeten en moeilijke hindernissen bij jouw opstart tot wat je wilt: de fundering lijkt dan maar niet van de grond te willen komen. Dat is een seintje naar je diepste zelf dat het anders, groter of kleiner moet. Maar soms zit je ook al gelijk in de goede vorm en krijgt het resultaat vanaf het begin al een glans voor je.

Zo is het voor jou de klus die jij moet klaren, de een overkomt iets anders in het leven dan de ander, iedereen moet zijn eigen les leren. Voor de een is de klus moeilijk om te beginnen, voor de ander zijn er andere obstakels. Wat een ander er van maakt, het resultaat van zijn ervaringen in het leven, kan een resultaat zijn dat jij nooit kunt bereiken of nooit mee tevreden zou zijn. Het is altijd een beginnen met een open einde, het zaadje waar de plant of boom uit moet groeien laat ook de potentie niet zien. Dat is wat de plant er zelf in legt, weliswaar beïnvloedt door omstandigheden, maar altijd is er het eigene niet af te dwingen groeiproces. Dit geldt voor plant, dier en mens in alle vormen, het begin is geen garantie voor de toekomst of het einde van het proces. Alles leeft zijn eigen leven, de plant groeit soms op onmogelijke plaatsen zonder water, elke vogel zingt zoals hij gebekt is en de mens zingt zijn eigen liedje van verlangen. Bij de mens is er dan het verschil dat hij begenadigd is met een eigen wil en zelf bepaalt wat hij wil, maar hoe hij dat kan hangt ook weer net als bij de plant en het dier af van de omstandigheden. Zo is er is altijd een open einde en bij het begin is dit einde niet bekend. Alles is aan het begin mogelijk, het is aan de mens om er vorm aan te geven, met zijn eigenheid een begin en een einde te creëren.

HOOFDSTUK 12 MET GEVOEL COMMUNICEREN DOOR WOORDEN.

Voor het woord was er geen woord maar was er een bewegen dat naar trillingen toe ging. Als een zoef-beweging ontstond er geluid en klank. Dit kwam door de beweging, het een initieerde het ander. Door dit geluid was er klank en geluid ‘geschapen’ ontstaan uit de trillingen.

De vreugde die de beweging en het geluid gaven ontwikkelde zich verder, groeide uit tot het klinken van geluiden. Het werd een doorklinken, opnemen van geluiden en bewegingen die in het groeiproces steeds verder vorm kregen en zich ontwikkelden tot bewegingen en voortbrengen van bewuste klanken. Als een draaikolk in het water tekenden de trillingen zich steeds duidelijker in een vorm af, totdat de vorm ook mee resoneerde en er een diepere vorm ontstond. De snelheid van de bewegingen bepaalden de klanken en de innerlijke trillingen die door deze klankbeweging ontstonden. Dit verspreidde zich en kwam daarna doortrild terug bij de bron van waaruit het was begonnen. Steeds weer herhaalde het proces zich, steeds duidelijker werd de trilling gevoeld, steeds meer en andere klanken ontwikkelden zich in hoge en lage nuanceringen en de vorming van medeklinkerklanken. Er kwamen steeds meer trillende bewegingen met klanken en dit alles resoneerde met en op elkaar in harmonie van beweging, een spelend ontwikkelen van trilling naar beweging en klank.

Door de bewegingen ontwikkelde de klank zich naar samenhangende klanken, opeenvolgende en de verschillende toonhoogten. Bij het begin van de beweging ontstond er een vaste klank en de weging zelf ontlokte weer een andere klank. De klank ontstond uit de beweging evenals de beweging uit de trilling was ontstaan. Het werd een opeenvolging van ontwikkeling, een steeds bewuster trillen en bewegen wat je als communicatie kan zien. Dat is ook in wezen het communiceren van een vlucht vogels die zonder dat je als mens iets ziet of hoort opeens de koers wijzigt, waarbij alle vogels feilloos ‘weten’ en volgen in volledige harmonie alsof het geregisseerd is. Het gekwetter van de vogels komt erna weer, maar ervoor is het alleen maar een luisterend meebewegen, trillen in de beweging met elkaar.

Dit effect is nog ook steeds voor alle mensen geldig, iedereen weet van binnen van deze aansluiting. Als er iets bijzonders gebeurt drommen mensen samen in saamhorigheid om de dingen samen te beleven, te ervaren zonder veel uitleg omdat gevoeld wordt waar het in feite om gaat. Door een innerlijke trilling verbonden gaat het opeens weer in een verbondenheid die er voordien niet was. Dit is duidelijk te zien bij een verkeersongeluk of natuurramp waarbij mensen met elkaar de ervaringen vanuit hun diepste zelf kunnen delen ook zonder woorden. Alle mensen hebben hetzelfde referentiekader van ervaringen, maar deze innerlijke trilling is inmiddels zwaar omheind, alleen in uitzonderingsgevallen kan er nog zo worden gecommuniceerd vanuit het hart. Zomaar open te zijn naar anderen, het gevoel laten spreken is allang verdwenen. Alleen in uiterste nood of in een vertrouwde omgeving met familie of vrienden wordt er gesproken. Het groeten op straat, wat vroeger normaal was, gebeurt vooral in steden niet meer. Dit is eigenlijk een vreemde weg die de communicatie is gegaan, de uitersten zijn duidelijk voelbaar. Iemand uit beleefdheid begroeten door een kus die van binnen niet gevoeld wordt of het niet groeten van een onbekende die je tegen komt op straat: beide tegenstellingen geven aan tot waar de communicatie onecht is geworden. Daarbij is dat wat de mens innerlijk beweegt, gedachten, intenties, twijfels of motieven voor een ander mens vaak duister. Het zou heel simpel in woorden kunnen worden uitgedrukt wat iemand denkt, wil of voelt, maar hier schieten woorden vaak tekort. Een mens weet vaak zelf niet eens wat het is wat hij voelt, dus kan hij het ook niet in woorden vatten. De woorden zijn te veel een eigen weg gegaan, het voelen en meebewegen met en door de ander is steeds verder van het woord af komen staan. Woorden zijn een eigen leven gaan leiden, de

kracht van het woord heeft zich verder op een ander niveau ontwikkeld, los van het vreugdevolle dienende bewegen naar de ander zijn het holle frasen geworden.

Om het woord te spreken is innerlijk beleven nodig, spreken zonder innerlijke basis zijn woorden zonder inhoud. Spreken vanuit gevoel is wat nodig is, al hoeft overal niet het diepste gevoel in te liggen. Bij een praktische vraag als: “Kun je mij de jam even aangeven?” hoeft geen enorme gevoeligheid en naar voren te komen, als het als bevel gevraagd wordt is het geen vraag. Vragend naar een ander buigen in zachtheid, spreken vanuit vriendelijkheid, echtheid, humor en vanuit het hart met gevoel is altijd vereist. Anders wordt het een bevel tot gebruiken, onvriendelijkheid, geen respect, achteloosheid. Dit is te vergelijken met vanachter de krant iets zeggen, of van iemand anders iets te horen krijgen vanachter de krant. Als je de krant leest ben je met je hoofd niet bij de ander, hetzelfde geldt als de ander vanachter de krant iets vertelt. Dan speelt het gevoel niet mee, er is geen betrokkenheid voor het wezen van de ander en dat is voelbaar. Woorden die vanachter de krant worden gesproken zijn van weinig betekenis voor de ander en er is dan geen aandacht voor het wezen van de ander.

Onvriendelijkheid, is een basis voor verkeerde communicatie, zelfs als die moe, onuitgeslagen of chagrijnig is. Iemand onvriendelijk, dat is niet met respect bejegenen is nooit een optie. Daarnaast geldt ook dat woorden die onvriendelijk worden uitgesproken, niet vanuit het hart komen, altijd verkeerd overkomen.

Woorden spreken die niet uit het hart komen zijn overbodig en bereiken het tegenovergestelde van wat je ermee beoogt. Het heeft geen zin je vriendelijker voordoen dan je je voelt of als je ergens iets van vindt. Onbedoeld komt dan toch over wat je ervan vindt, ofwel door de toon waarop je het zegt ofwel door je lichaamshouding. Een ander welgemeend iets vertellen spreekt uit je ogen, je gezicht en je hele wezen, dus ook wanneer dit niet zo is. Wat je mond zegt, de woorden die je spreekt hebben dan niet de juiste intentie en de intentie is het die telt. Zonder de goede intentie en als je je niet goed voelt, houdt dan je mond: maak het niet erger dan het is. Bezin je in stilte, laat de stilte die je laat vallen er vooral voor jezelf zijn en dan als je weet wat te spreken doe dat dan. Het kan zijn dat je iets wezenlijks te vertellen hebt waar de ander echt bij gebaat is.

HOOFDSTUK 13 HET WOORD WAS EN EN HET WOORD IS

Was het woord in den beginne het woord van God, van alles wat gesproken werd was die Ene waar het vanuit ging en om draaide. Alles is gekomen uit het Al, van die Ene en komt daar terug in een cirkel van liefde. Alles mag worden onderzocht, uitgewerkt en in beweging groeien, maar uiteindelijk keert het terug naar het begin, wat tevens weer het begin is en nooit eindigt. In een eeuwigdurende cirkel verloopt het leven, met de opgedane ervaringen ontwikkelt alles zich steeds verder. Er is geen einde en geen begin, alles kan alleen maar in liefde op een hoger plan komen. Dat is door liefde voor God, de Bron, zichzelf, de medemens en alles wat er is. Zonder liefde stagneert de ontwikkeling, komen mensen in de verdrukking, ontstaat er ruzie en oorlog en willen mensen niet meer leven. Ook dan wanneer de liefde in die ontwikkeling stagneert, zal uiteindelijk de stroom weer naar het begin in liefde terugkeren. De beweging, de trilling leidt alleen maar tot het ene waar het omgaat, liefde voor die Ene, alles en iedereen.

Het communiceren via woorden was een ontwikkelingsfase die de mensen diende, maar zoals alles is ook deze ontwikkeling via zijwegen en stroomversnellingen gegaan. Woorden zijn bedoeld als een verdere vervolmaking van het communiceren, een uitbreiding van de klankuitingen die vanuit de trillingen en bewegingen ontstonden. Nu worden woorden vaak tegengesteld gebruikt als overtuigingen, harde woorden en woordenwisselingen, maar zo was het niet bedoeld. Het was bedoeld om het communiceren tussen mensen te vergemakkelijken omdat ze afgesneden waren van de Goddelijke wereld. Toen was een beweging, een gedachte genoeg om begrepen te worden, met de verhardingen in het lichaam waren woorden een goede manier om te communiceren. Geschreven woorden wonnen aan kracht en de Leer van God werd tot wetten, opgelegde regels en plichten gemaakt en dat is nooit zo bedoeld geweest. De een kan de ander geen plichten opleggen, dat kan iedereen alleen voor zichzelf bepalen. Zeker niet in geloofszaken, een plicht staat haaks op geloven in waarheid en liefde; plichten en regels zijn hier niet aan de orde. De mens heeft in zichzelf de liefde, waar hij op kan vertrouwen en vanuit handelt naar zichzelf en de ander. Door hierover de wetten en plichten te leggen gaat het unieke, persoonlijke van de mens ten onder als zou eigenliefde niet kloppen. Zo is het niet, de mens weet zelf van binnen wat goed is, een ander kan hem spiegelen en zijn fouten laten maken. Maar nooit kan de een de ander zijn wil opleggen, want dat is nooit de Wil van die Ene. Geen enkele vertegenwoordiger op aarde kan bepalen wat voor alle mensen het goede is, een paternalistische norm leggen door te bepalen wat goed en slecht is. Daarbij wordt de rol van God in menselijke wetten en regels neergelegd en dat is niet van God. Bovendien is het een tekort doen van het goddelijke dat in elk mens aanwezig is. Door dit in te perken verliest de mens zijn vrijheid en het vertrouwen in zichzelf, daardoor komt het wezenlijke zijn in het gedrang om te mogen leren en ervaren in liefde. Dat is het ergste wat hem kan overkomen, want de liefde voor zichzelf en de ander is de drijfveer van het bestaan.

Misbruiken van woorden, de kracht van woorden voor eigen doeleinden gebruiken, zichzelf verbergen achter woorden betekent echter geen totale inperking. Iedereen heeft nog steeds de eigen gedachtekracht, daarmee kan hij alles voor zichzelf bedenken. Woorden van een ander die niet overeenkomen met de eigen ideeën worden door gedachten gewikt en gewogen. Waar tussen de woorden van de een en de gedachten van de ander alleen woorden zijn, wordt niet meer nagedacht. Dan is het nooit een verrijking of weloverwogen uitwisseling, maar een uiting van het ego, vervat in woorden om de ander zijn wil op te leggen. Het gesprek kan doorgaan, de discussie kan zich toespitsen op het gelijk van de een of de ander, maar een diepgang in uitwisseling met begrip voor elkaars standpunten is dit allang niet meer. De gesprekspartner is gevangen in het eigen ego- gelijk en de winnaar of verliezer wordt vakkundig buiten spel gezet, terwijl de echte

winnaar eigenlijk de ander is die zich niet tot ego-gedrag heeft laten verleiden. Dat is geen communiceren zoals het ooit bedoeld was, verduidelijking van gedachten en wensen in liefde naar de ander. Toeschouwers van deze discussie kiezen vaak partij, zowel voor de winnaar als de verliezer maar worden daar niet vrolijk van. Winnen of verliezen als het geen vreugdevol spel is, is oorlog in het klein. Het slechte in de mens komt naar boven om de ander zijn wil op te leggen, te gloreren over de ziel van ander. Zo is het niet bedoeld, iedereen heeft zijn eigen waarde en het is aan niemand anders hierover te oordelen in gelijk of ongelijk.