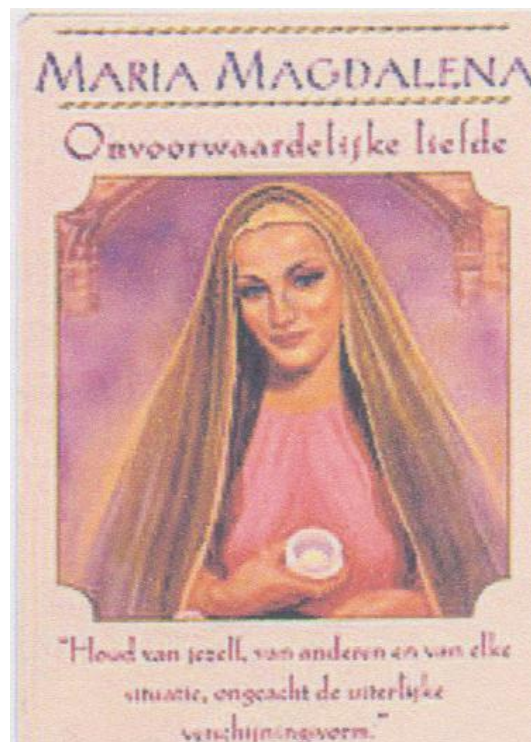


MARIA MAGDALENA

HET NIEUWE DENKEN.



Marian Dieterman

INLEIDING

Alles is aan verandering onderhevig en verandert constant, geleidelijk, of soms bijna zonder dat het opgemerkt wordt. Spectaculaire uitvindingen worden steeds minder van belang, als de uitwerkingen veel tijd vragen. Werkelijke inzichten groeien tot wasdom en dan zijn ze pas rijp om in de wereld te worden gezet. Dit betekent niet dat verouderde ideeën geen waarde meer hebben, maar de waarde is dan ingehaald. Door nieuwe en andere gezichtspunten toevoegen blijft de waarde gehandhaafd.

De ruim 10 jaar geleden geschreven Maria Magdalena Boodschappen en de Maria Magdalena Geschriften hebben nog steeds hun waarde, maar zijn verder aangepast in deze uitwerking van:

„ HET NIEUWE DENKEN ”

Deel 1:

VERBETERINGEN IN ALLES EN IEDEREEN.

Deel 2:

HET OUDE DENKEN GEBRUIKEN ALS
BASIS VOOR HET NIEUWE DENKEN.

Deel 3:

VORM GEVEN AAN HET ONTWIKKELDE
NIEUWE DENKEN.

DEEL 1. VERBETERINGEN IN ALLES EN IEDEREEN.

In de gedachten van mensen zijn vaste patronen verankerd, die een basis voor het ontwikkelen van allerlei mogelijkheden zijn. Het uitgangspunt voor het uitwerken van een idee, dit in mogelijkheden uitwerken en vormgeven vereist praktisch inzicht. Deze basis verwijderen, ook als de uitwerking is afgerond, heeft geen zin en zou een verkeerde actie zijn.

Evenals wiskunde is een nieuw uitgangspunt voor een nieuwe vormgeving gebaseerd op oude, stevige ondergrond. Een nieuwe rekenmethode zal met de oude manier van berekenen en deze mogelijkheden vorm moeten krijgen. Bij het ontwikkelen voor computerberekeningen kon eruit worden gelaten wat niet meer dient en behouden van de kwaliteiten. Nieuwe methodes voor het funderen van huizen ontwikkelen en berekenen met nieuwe materialen is vooruitgang.

Het Eureka moment is voor de mens als er een idee, of een flits van inzicht is waarin alles helder wordt en dit is meestal de start van een nieuwe ontwikkeling. Geld als betaalmiddel om efficiënter te kunnen handelen en samenleven, leek dit ook te zijn.

Het ego geeft bij alle ontwikkelingen vorm aan vernieuwing en vooruitgang, maar bij geld is macht een overtrokken bijwerking geworden. Het prijskaartje is bij de levensinvulling niet alleen meer een keuze om efficiënter te handelen. Geld heeft macht bij het wel of niet kunnen ontwikkelen van de persoonlijkheid, of het kan leiden tot grootheidswaanzin.

1.1. Voor alles klaar zijn in mededogen voor alles en iedereen.

Vaak is het in het leven moeilijk om de touwtjes aan elkaar te knopen en geen pretje om rond te komen. Vroeger was het werken voor de kost, maar het ego heeft meer in zijn mars dan dat. Met alle voorzieningen, van de wieg tot het graf verzorgd, is er immers een keuzemogelijkheid. Sloven en armoede, geen geld voor eten en huisvesting lijkt te zijn verdwenen, maar is er nog volop. De eisen die het leven aan de mens stelt zijn wel veranderd en opgroeien zonder I Pad is armoede. De ervaring niet hetzelfde gemak te hebben van zorgeloos zijn over geld, lijkt oneerlijk verdeeld. Verhongeren was vroeger in een gemeenschapsbestaan onmogelijk, er was altijd hulp voorhanden. Het ego is wel veranderd in voor zichzelf willen zorgen in niet afhankelijk te willen zijn. In een samenleving is dit moeilijk te realiseren, want werk moet gegund worden en een baas bepaalt wat er moet gebeuren. Dit lijkt een andere afhankelijkheid te zijn, maar is in wezen dezelfde beperking van het ego. Zien hoe een collega het niet kan bolwerken, of door schade en schande van fouten moet leren is moeilijk. Iets te eten geven bij honger is gemakkelijker dan uitleggen wat er verkeerd is gegaan. De lessen in het leven zijn op een ander niveau gekomen, waarbij de eigenheid en ontwikkeling van vaardigheden een andere rol zijn gaan spelen. Als ouders controle houden over het gebruik van de I Pad is bijna een even groot probleem als het gemis ervan. De ander in vrijheid zijn levenslessen laten leren en terugtreden is moeilijk als het zo opgelost kan worden. In overleg en redelijkheid tot een optimale gezin- en werkverhouding te blijven vergt een enorm verfijnde samenwerking. Alle eigenbelangen en visies moeten dan op de schop en verouderde verhoudingen moeten constant worden bijgesteld. Leeftijd, opleiding, mogelijkheden en begrip van wat er gebeurd zijn vereisten waar niet iedereen aan kan voldoen. Hulp is hierbij noodzakelijk en ook voorhanden, maar lang niet altijd gewenst op de manier die volledig aan de eigenheid tegemoet komt. Iedereen door fouten laten leren moet ook begrensd worden ten behoeve van de veiligheid van anderen. Het is te gemakkelijk elke vorm van misleunen in de gevangenis af te straffen en verder te accepteren en te laten escaleren. Het blijft bij de oude waarde als ideaal zien en hiermee moeten dealen in het leven. De eigen verantwoordelijkheid in het leven leren ontdekken gaat nu eenmaal met vallen en opstaan. Correctie bij het leven in de maatschappij, gezin, school, werk en de eigen innerlijke huishouding hoort daarbij. De eigen visie is nooit volledig, de ander denkt er immers al anders over. Alleen alles op zijn beloop laten, zonder de ander in de waarde te laten en te respecteren kan dus niet. De eigen weg om te gaan zit ook vol valkuilen, waar een ander van kan leren als hij dat wil.

1.2 De hoogste norm hanteren in het leven.

Een mens is tot veel in staat, leren gaat als vanzelf om tot een hoger niveau in denken en handelen te komen. Dit toepassen in het leven lijkt gemakkelijk, maar er is altijd een keuze het wel of niet te gebruiken. Soms komt het prima uit en gaat dit vanzelf, maar vaak moet er een soort tegenstand van innerlijk weten worden overwonnen. Dit vereist altijd een keuze in bewustheid en gaat dan niet meer als vanzelf door het ervaren en overwinnen van de tegenstand. Het kan uitstellen van het geleerde zijn als een soort gemakzucht, maar praktisch toepassen is ervoor uit durven komen. Wat in het innerlijk is uitgewerkt moet nog een voorbereide vorm in de toepassing krijgen. Hierbij is er nog steeds een aspect van keuzevrijheid. Werkelijk vanuit het innerlijk leven en handelen, vereist een andere inzet, met een diepe waarachtige overtuiging. Hierbij is er geen weg terug om te vervallen in de onwetendheid, of vaagheid van het innerlijk beleven. De keuze om het leven vanuit deze diepe innerlijke kennis in alwetendheid in te vullen is heftig, als overgave en los van het ego. De eigen zuivere norm herkennen en hieraan trouw zijn en blijven is de weg naar opperste zuiverheid. Wanneer de keus is gemaakt het eigen innerlijk als zuiver weten trouw te zijn, heeft het ego eigenlijk het onderspit gedolven. Dit kan nooit zonder dat het ego telkens weer de grenzen en de redelijkheid heeft bevochten. Dit maakt de mens sterk in zijn eigenheid, van alle kanten weten waar de zuivere waarheid ligt en hoe dit te leven. Telkens weer komen er grensgevallen voor, die toch een diepe keuze vragen. Dit eigen weten zal ook alleen in de buitenwereld vorm kunnen krijgen in kleine stapjes. Bij elke Eureka ervaring dit van de daken schreeuwen is immers al weer een soort ego uitstralen. Toch zal dit wel in het innerlijk zo worden beleefd en als diepe vreugde worden ervaren. Het kan zijn iets wel, of juist niet te doen op deze zuivere manier, zoals behulpzaam zijn of juist een ander de eigen weg te laten leren.

1.3 Als een goddelijk mens leren denken en leven.

Er gebeuren veel dingen in het leven en sommige blijven de aandacht vragen. Ze lijken te knagen aan het bewustzijn en de gedachten keren er steeds naar terug. Soms voelt het als in een kringetje draaien en in de stroom meegezogen worden. Alsof het niet te stoppen is, terwijl er het innerlijk weten is dat dit niet goede manier is. Wanneer gedachten de baas lijken te worden, in van het een naar het ander gaan, kan dit altijd worden gestopt. Het ego is hier van groot nut in een dit wil ik niet, ho, niet nog een keer. De kracht van het ego op deze manier inzetten, lijkt dan het laatste redmiddel te zijn. Toch is dit hetzelfde als bij beter willen weten, ook dit is immers een keuze die kan worden gemaakt. Als er een actie wordt gevraagd om snel te handelen, staat het ego ten dienste om dit uit te voeren. Een ongeluk voorkomen, of een wedstrijd willen winnen is hetzelfde als gedachten aansturen. Alertheid, oefenen en

bewust worden van gedachten zijn ongeveer hetzelfde. Spieren kunnen worden getraind evenals de kant die gedachten opgaan, er is altijd het bewustzijn dat immers ook een ongeluk kan voorkomen. Weten zelf de gedachten aan te sturen is een eerste stap om te ontdekken wat de beste weg is om te denken. Ergens somber of boos van worden door herhaling van gedachtepatronen is nooit wenselijk. Weten ergens gelukkig, tevreden en blij van te worden is altijd mogelijk. De andere kant van elke situatie is aanvankelijk verborgen, deze zoeken geeft al voldoening. Het is hetzelfde principe als het halve glas water als vol of leeg te ervaren. Vanuit positieve gedachten het leven te bekijken met voor- en nadelen komt dicht bij puurheid en zuiverheid willen ervaren. Weten dat dit binnen het eigen bereik ligt, geeft een bijna almachtig gevoel. Dat is nog maar een stapje verwijderd van het hogere weten en de goddelijkheid kunnen zien. Dit leven in alle alledaagse activiteiten, relaties en het innerlijk vereist veel meer oefening.

1.3 Voorbij het alledaagse denken gaan leven.

Leven om te werken en, of werken om te leven is totaal veranderd en kan zomaar allebei weer van belang zijn. Met tegenzin aan het werk gaan blijft een item, maar als er geen werk is, ligt het alweer anders. Dan wordt het oude werken om te leven in gedachten weer omgebogen naar leven om te werken. De vervulling van het eigen ik door een nuttige bijdrage in de vorm van werk is dan de doelstelling. Werken vanuit en met bevlogenheid is niet altijd mogelijk, maar niet alleen het aardse leven geeft beperkingen. De boog van bevlogenheid kan niet altijd gespannen zijn, dat zou een uitputtingsslag worden. Het is hierbij als in de natuur, het getij met de golven kunnen pieken en dalen: een rustige zee kan hierbij helend zijn. De menselijke natuur is van zichzelf uit ondernemend, een kind probeert al alles door oefenen te leren. Dat kan veranderen als er geen uitdaging meer is die bevlogenheid opwekt, of door teleurstellende ervaringen. Het lukt niet altijd na ontslag weer een bevlogen werkkring te vinden, of na andere teleurstellingen de draad weer op te pakken. De geest is dan niet meer ontvankelijk voor bevestigingen en zal de tijd moeten krijgen tot rust te komen, weer op te laden en te helen. De opgedane ervaringen verwerken is een heilzame klus die tot verder ontwikkeling kan leiden. Dat kan zijn een beter zelfinzicht in de eigen mogelijkheden en de eigen intuïtie te leren volgen. Een sporter moet met leren omgaan met lichamelijke, maar ook geestelijke beperkingen. Dit geldt ook voor herstellen na een ongeluk en zelfs na een scheiding en bij rouwverwerking. Dan is er immers totaal geen bevlogenheid om prestaties te leveren op enig vlak. Door inkeer en in rust kan alles weer op orde komen, maar daarvoor moet er ook hard gewerkt worden. De eigenheid is ernstig gehandicapt door deze lichamelijke en geestelijke factoren, de levenslessen zijn niet altijd even duidelijk. Als in toenemend inzicht alles weer helder wordt, volgt meestal ook de lering eruit en de oplossing. De tijd die dit vraagt is vooral geen verloren tijd, maar is hard werken op een andere manier. Anders naar wat er gebeurd is kijken, vergt een ommezwaai in het gangbare denkproces. Pech hebben is dan een signaal om niet te veronachtzamen, maar meedrijven met wat de eigenheid weet en wil. Acties hierop ondernemen is al een hele onderneming om in gedachten, alles helder op een rij te krijgen en van een andere kant te bekijken.

1.5 Voorwaardelijke overgave aan innerlijke zuiverheid.

Al lijkt het leven soms onleefbaar, alle hindernissen zijn bedoeld als leerstof voor het verwerkelijken van de ziel. Soms gaat het leven zijn gang en is de noodzaak, de diepgang ver te zoeken. Gewenning en het leven als routine en saai ervaren is dan schijn, want beklijving en rust is dan aan de orde. Uitrusten in een vakantie is iets anders dan geestelijk uitrusten en alles op zijn plaats laten vallen. In de vakantieroos gaan met alle remmen los, of door het uiterste van ontdekkingen en avontuur te beleven. Deze uitersten brengen geen innerlijke rust in beleving van waar het in het leven echt om gaat. Erna lijkt het leven saai en is er het verlangen om er weer eruit te willen, na de boeking van een volgende trip is er dan eindelijk rust. Toch wordt op deze wijze het diepe innerlijk niet aangeraakt en ontroering bij het zien van iets moois is al snel vergeten. Deze ervaringen zijn er wel altijd, ook in het alledaagse leven kan een glimlach, een zonsopkomst, of sneeuwkrystallenvorming even een glimp verwondering geven. Dan wordt het innerlijk beleven aangeraakt, soms in ontroering, blijheid en diepe verbondenheid met alles en iedereen. Bewust beleven van deze kortstondige momenten en de innerlijke gevoelens erbij toelaten is de eerste stap. Hoger bewustzijn kan niet in een keer worden verwezenlijkt en geleefd, elke ervaring moet beklijven in het innerlijk bewustzijn. Erna kunnen de diepere verwerkingen pas plaatsvinden, als de basis van kunnen en willen ervaren is gelegd. In de tijd is dit vaak een langere doordringing van de zielservaring, maar het gaat om de diepte ervan. Het wonder van alles wat er is kunnen beleven, vereist een scherpe visie die meestal eerst moet worden opgeschoond. De vervuiling van de dagelijkse dingen moet eerst worden verwijderd, als een huis dat is schoongemaakt en opgeruimd. Daarvan genieten geeft door dit te laten inwerken ruimte aan nieuwe ideeën en mogelijkheden over wat dan ook. Er kan een Eureka weten zijn, of juist een gevoel van rustige bestendigheid en hierin willen blijven. Soms gaan er jaren overheen voor dit werkelijk als een vorm van bezinningsmoment kan worden aangewend. Het weten van diepe verbondenheid voelen, zoals in een soort herkenning in de ogen van kinderen, verrijkt het leven. De zuiverheid van deze ervaringen als waarachtig kunnen hanteren, is de kers op de slagroomtaart van het leven.

1.6 Voor elke activiteit relativeren wat het belang is.

In herhaling vallen om te leren, is oefenen om iets onder de knie te krijgen en valt onder al doende leert men. De praktijk is als oefenruimte, zoals een automonteur ook leert door te sleutelen. Het hele leven is een grote oefenruimte om alle facetten te leven, het leven zelf met de verschillende leeftijden is hier een van. Bezinnen en pas ergens aan beginnen als er een innerlijke drive is, wordt bij baby's eerste lachje duidelijk. Langzaam ontvouwt een mensenkind zijn schatten en brengt ze pas naar buiten als het er innerlijk rijp voor is. Soms

iets te vroeg en dan moet er met veel vallen en opstaan in de actie worden bijgeschaafd. Kinderen die laat praten hebben vaak innerlijk al veel voorwerk gedaan wat dan weer lijkt op een voorsprong. Verschil in temperament is al snel duidelijk en ouders proberen door te stimuleren dit in goede banen te leiden. Eerst denken dan doen wordt later aangevuld met waarom, waarom deed je dat, waarom zei je dat. Deze bewustzijnsvorming gaat bijna onbewust en is meer ingegeven door belangstelling dan correctie. Zo leert een kind gedoseerd zijn innerlijke huishouding op orde te krijgen in een eerst denken dan actie. In de chaos van het leven dat zich verder aandient is deze raad van levensbelang om beperkingen in te kunnen bouwen. Rondraaien op de draaimolen is als gamespelletjes te zien, er moet een keer gestopt worden. Blijkt doseren of op tijd stoppen te moeilijk dan is de enige mogelijkheid er niet weer aan te beginnen. Overal verbaal op te reageren is hetzelfde, overal mee bemoeien en dit aan anderen duidelijk willen maken, leidt tot frustratie. Zelfdiscipline en intomen en de eigen drive corrigeren in hanteerbaar gedrag is moeilijk. Dat was leren lopen ook, maar als het wel lukt, is de innerlijke vreugde groot en voor iedereen een feest.

1.7 Voor de groep uitlopen is wenselijk.

Zelf ervaren wat er speelt in het leven van de buitenkant en aan de binnenkant is een proces om te doorlopen. Elk mens krijgt vroeg of laat levenslessen te verwerken die niet vooraf inzichtelijk zijn. Ervaring van een ander kan dan helpen er zicht op te krijgen, maar vooral zichzelf te erkennen. Tegen de stroom ingaan bij verdriet, spanning of onvermogen om het leven te hanteren kan averechts werken. Zo binnen zo buiten is hier te vergelijken met een gebroken been dat na het trauma de tijd nodig heeft om te helen. Zes weken is voor alles wat in het innerlijk kan spelen ook een goede maatstaf om weer met alles in het reine te komen. Een ander vergeven en de eigenheid weer opbouwen zal meestal meer tijd vragen. De revalidatietijd om weer alles aan te kunnen vergt een langzame opbouw en geen uitputtingsacties. Flink zijn en het lichaam of de geest kastijden in een het moet maar weer is niet de manier. Anderen laten zien hoe goed het gaat is goed, maar niet als het niet zo wordt ervaren. Het is gemakkelijker te zeggen dat het been nog niet wil, dan dat het in het gemoed en het hoofd nog niet weer op orde is. Afzondering en rust zijn een manier om te revalideren, maar uiten van de gevoelens is dat ook. Als een uitlaadklep verhindert dit het ophopen van gedachten en vragen en tranen kunnen opluchting geven. Het zijn allemaal mogelijkheden van het lichaam om orde op zaken te stellen, ernaar luisteren is het enige juiste. Dan ontstaat er via het lichaam ook contact met het innerlijk, leren weten wat goed voelt en dit honoreren. Weten wat goed is voor lichaam en geest wordt dan een verworven eigenheid, een lering die is getrokken. Anderen hiervan deelgenoot maken, kan hen weer helpen hun leven op orde te stellen in ervaringen delen. Zelfhulpboeken schrijven kan ook een optie zijn, maar dan zullen er meer nare ervaringen moeten zijn overwonnen.

1.8 Bestaande vaardigheden eren.

Jong geleerd, oud gedaan geldt nog steeds voor alle bekwaamheden in het leven, zoals fietsen nooit verleren. Als het ware een uitbreiding van het instinct, weten hoe te fietsen, zwemmen en natuurlijk praten. Al het aangeleerde wat erover heen is gekomen kan wel onder de loep worden genomen, om alles weer loepzuiver te maken. Leren praten, formuleren en eigen gedachten verwoorden is een brede invulling van de verworvenheid. Via spreken communiceren kan later alle kanten opgaan, zingen als troubadour of roddelen. Het verschil hiertussen is groot, maar zijn allebei mogelijkheden voor het ego om zich te verwerklijken in het leven. De keuze voor het een of het ander is de eigen verantwoordelijkheid die vanuit het innerlijk komt. De zuiverheid hierbij kan alleen door de eigen innerlijke rechter worden en afgegrensd. Een troubadour die vals zingt kan zijn carrière wel schudden, maar er is ook een andere valsheid. Vanuit een valsheid spreken is een hele andere kwestie met veel consequenties. Dan moet het innerlijk onder de loep genomen worden genomen om tot zuiverheid te komen. Zowel naar buiten valsheid in roddelen constateren, als naar binnen de eigen gevoelens en het ego zuiver weten. Vaak is het ongemerkt meepraten, of handelen met anderen en is de keuze dit niet meer te willen vrij simpel. Maar als er onenigheid en ruzie is, zal er een keuze vanuit de eigen visie nodig zijn. Deze kan alleen door het eigen innerlijk in oprechtheid worden genomen, of het blijft met de wolven meehuilen. Uitstellen van deze innerlijke keuze maakt het er niet gemakkelijker op, maar die vrijheid heeft ieder voor zich. Uitpraten is een ander aspect van spreken, met gevoelens uitspreken en de eigen zuiverheid met innerlijke waarden eren.

1.9 Vooraf bezinnen en waarderen van elke actie.

Het menselijk brein is tot veel in staat en gedachten zijn aan te sturen in bedenken van acties. Plannen, terugkijken en afwegen van opties zijn allemaal mogelijk, zoals vooraf thuis een boodschappenbriefje maken. In contact met anderen is er een andere confrontatie die meestal onmiddellijk actie vraagt. Dit vergt een andere actie waarbij planning niet mogelijk is op dat moment en die vanuit het gevoel moet komen. Een vriendelijke actie van anderen, zoals geleerd als baby dat iedereen blij is met jouw lach, is dit niet altijd. De ander heeft ook zijn luimen, pijntjes, zorgen en ideeën die willen gehonoreerd. Zelfs als de actie vriendelijk is bedoeld, kan dit voor de ander niet zo voelen en overkomen als kritiek. In het dagelijks verkeer is dit niet altijd optimaal communiceren en door verhitte gemoederen loopt het vaak uit de hand. Daarbij gaat het meestal niet om oorzaak en schuld, maar om actie en reactie. Blijkbaar raakt de ander iets en de gevoelens hierbij laten zich niet onbetuigd. Wanneer er vervolgens door het ego recht moet worden gedaan en de onschuldigheid bewezen is het geëscaleerd. De afloop is dan niet zoals gewenst en er zal intuïtief een uitweg gekozen

moeten worden. Het dilemma dat zich aandient is het hoofd buigen met excuses, of juist de eigenheid laten zien. Alleen het innerlijk weten kan dan aangeven wat de beste optie is en meestal is dit het hoofd buigen. Dan is het noodzakelijk achteraf, los van deze situatie te bekijken wat er is gebeurd. Waar ging wat mis en wat had anders gekund, is dan bijna als een planning van acties te leren. Het gevoel geeft haarscherp aan welke actie onnodig is geweest, of juist een goede keuze. Hiermee is de geest door duidelijkheid te krijgen opgeschoond en zal het geleerde in de praktijk kunnen worden gebracht. Een exacte herhaling zal dan niet weer voorkomen, maar wanneer er zich weer iets soortgelijks voordoet is opnieuw innerlijke actie nodig.

1.10 Bezinning als vast patroon inbouwen.

Het leven is een voortdurende wirwar aan ervaringen, gelukkig kan er 's nachts worden opgeladen in rust. De dagelijkse gang van zaken vereist alertheid, planning en overzicht en dan zijn er ook altijd nog allerlei onverwachte gebeurtenissen. Meevallers, zoals een loterij winnen, stemmen tot vreugde en geven voldoening en plezier in het leven. Even vaak zijn er tegenvallers of vreemde acties van anderen en onverwachte gebeurtenissen. Ziekte en andere zware belevingen zijn al moeilijk te verwerken en onverwachte vervelende gebeurtenissen hebben ook een grote impact. Deze kunnen zich opstapelen en de gedachten gaan beheersen als een patroon van ervaringen die niet kunnen worden uitgewerkt. Acties van andere mensen kunnen niet altijd worden voorzien en begrepen. Juist dat gevoel er geen vat op te hebben kan tot moedeloosheid leiden en een soort gelatenheid. Dit geeft geen vreugde, maar leidt tot wantrouwen en terugtrekken uit het leven. Toch is dit patroon wel te stoppen en te hanteren door er aandacht aan te geven en het niet zonder meer te accepteren. Niet wat de ander doet of zegt is te veranderen, maar wel wat het voor invloed op de eigenheid heeft wel. Alles kan niet worden voorkomen door gerichte acties, maar naar waarschuwingen van het innerlijk kan wel worden geluisterd. Zien van het ontstaan van een relletje kan uit nieuwsgierigheid worden bekeken, maar afwenden is ook een optie. Niet betrokken willen raken en letterlijk, of figuurlijk geraakt willen worden is een doelbewuste preventieve actie ter bescherming. Achteraf hierover tot klaarheid komen kan in alle gevallen van ongewilde betrokkenheid. De eigen weg kiezen in hoe met de dingen om te gaan, kan ook door niet mee te doen met roddelen over anderen. De eigen rol hierin zuiver te houden kan door bezinning vooraf, tijdens of achteraf en doet de eigenheid eer aan.

1.11 Het ego confronteren met de andere mogelijkheden.

Er zijn altijd voor alles verschillende opties en kanten om ergens naar te kijken die kunnen worden overwogen als mogelijkheden. Met kleding uitzoeken is dit de gewoonste zaak van de wereld, uitkiezen, passen, ruilen of terugbrengen is heel gewoon. De diverse kleuren, modellen en acties worden rustig toegelaten voor overweging tot de keus is bepaald. Soms blijft er twijfel over een of meer aspecten en wordt er wel of niet tot aankoop overgegaan. Bij menselijke interacties ligt deze anders, zelf de keus bepalen voor waardering van bepaalde communicatie. Het innerlijk reageert vaak pas later op consequenties in een afwijzing van mogelijkheden. Dat wordt veroorzaakt door gevoel en fatsoensnormen waarbij het niet gepast is dit te uiten. Achteraf terugdraaien is niet mogelijk, erop terugkomen wel als er iets is gebeurd wat blijft hangen. In het gevoel geraakt worden is vaak hevig, dit gaat over in de eigenheid wel of niet gekend worden. Zakelijk in werksituaties ligt dit weer anders dan in de persoonlijke sfeer en reacties kunnen niet altijd worden geuit. Bij kleding aankopen wordt het simpel benoemen van wat er ontbreekt of anders zou moeten heel simpel opgelost. Ja, nee of twijfel het mag er allemaal zijn, met soms een beetje spijt van jammer dat het niet naar de zin is. Naar een andere winkel gaan is dan een doodgewone mogelijkheid, maar zo eenvoudig ligt het bij relaties en communicatie niet. Hierbij is de eigenheid volop in het geding en de eigen acties, reacties onder de loep nemen kan pijnlijk zijn. Meestal is dit door een gevoel van afwijzing in een niet gehoord, of gekend worden en dat ligt moeilijk. De ander doet hierbij mee en het is iets anders dan het eigen oordeel over een kledingstuk. Toch is dit hetzelfde principe, de eigenheid is nooit in het geding want dat is het ego dat zich dan roert. Beter willen en moeten is opgelegd door normen en waarden, evenals afwijzing als zodanig voelen. Een ander kiest voor zichzelf, vanuit zijn normen, waarden en verantwoordelijkheden. Soms komt dit overeen en is er een perfecte match, in samenwerken, plezier maken of van elkaar houden. Zelf hierin de eigenheid vasthouden is het enige wat kan worden gedaan, in het ego buiten de eigenheid treden geeft problemen.

1.12 Voorbije kansen om te benutten.

Soms wordt achteraf pas duidelijk wat er is gebeurd en wat ook mogelijk was geweest in allerlei zaken. Een boodschap zijn vergeten, alles hebben verteld en na een nachtje slapen helder zien wat een betere actie was geweest. Dit komt soms in de loop van de dag vanzelf voorbij en dan is het weten er weer hoe het beter kan. Bij verergerend onbegrip ligt dit anders, dan is er een drempel om zo maar even te doen wat beter was geweest. Dit ontkennen en denken dat het niet meer nodig is, lost de oneffenheid niet vanzelf op. Het is dan een verschuilen en terughouden om het recht te zetten dat meestal uit angst wordt ingegeven. Dit is dan niet vanzelf opgelost en er zal met het inzicht en echte inzet actief gehandeld moeten worden. Vergeten iemand te feliciteren met zijn verjaardag is iets anders

dan niet zoals afgesproken naar een verjaardag gaan. In het eerste geval volstaat de felicitatie en de verontschuldiging achteraf, maar in het andere geval ligt het ingewikkelder. Meestal is er dan een hindernis in de geest te nemen, waarbij eerlijk naar de eigenheid moet worden gekeken. De reden van het vergeten wordt dan duidelijk en vaak langzaam ook waarom het tegenstaat. Het cadeau wel of niet geven wordt dan een item en de uitleg al helemaal als een sneeuwbal die steeds groter wordt. Eerlijkheid is de enige oplossing en ja, die duurt altijd het langst. Pas als er klaarheid is over hoe en wat, mag de eigenheid naar buiten worden gebracht. Een smoesje voldoet niet en de uitleg dreigt een probleem te worden. Om dit te voorkomen is snel vanuit het hart reageren het beste, het vergeten blijft tenslotte waar het om gaat. De diepe zielroerselen, is dan niet van belang voor de ander, maar alleen voor het innerlijk weten. Dan kan een excuus van vergeten worden gemaakt, met daarbij een bedanken voor de volgende keer. De eigenheid wordt dan recht gedaan vanuit een diep doordachte innerlijke overtuiging. Dit komt bij een ander altijd over, al is het in nog even ontkennen.

1.13 Altijd de zuivere weg kiezen.

Er zijn meerdere oplossingen voor alles wat zich voordoet, al is het de keuze is welk brood te kiezen om te kopen. De doorslag welke keuze wordt gemaakt varieert en dat is inwisselbaar. De ene keer kan dat de prijs van het brood zijn, een andere keer wat er lekker uit ziet, of wat gezond is. Plichtsbesef, gezondheid in allerlei opzichten zijn het maar enkele factoren die de keus bepalen. Wel, of niet ziek melden bij een lichte verkoudheid, of pas bij een zware griep hebben met de eigen normen te maken. Deze vrijheid kan voor de eigen vreugde of vanuit plichtsbesef ten koste van de eigenheid worden ingevuld. De norm ergens geen zin in hebben kan vanuit het innerlijk gehonoreerd worden, of juist niet. Hier gaat het allemaal nog om de eigenheid, maar als er ook nog een ander meespeelt, wordt dit een dubbele keus. Wat de ander graag wil, ervan vindt, wat verwacht of geëist wordt, speelt dan een even grote rol. Een werkgever heeft het recht bepaalde eisen te stellen, in de familierelaties is er naast de verbondenheid ook een verwachtingspatroon. Sociaal gedrag is op straat, in winkels, of restaurants weer op een andere manier gewenst. Elke keer is de eigenheid in geding, zelfs in iemand wel, of niet willen groeten of ter wille zijn, er is altijd een keus. Deze keus maken vraagt een afweging die voor de eigenheid, of voor de ander gemaakt wordt. Welke keus de beste is voor alles en iedereen kan alleen worden ingeschat vanuit het eigen gevoel. Blijkt het niet de juiste keus te zijn, dan kan vanuit zuiverheid een volgende keer iets anders worden gekozen. Een mug niet willen doodslaan heeft een prik met jeuk tot gevolg. De volgende keer alert zijn en dit voorkomen, geeft weer andere keuzes om te maken. Alles is open en kan worden gevarieerd in vrijheid van de eigen normen en waarden, ten behoeve van alles en iedereen in zuiverheid met de eigenheid.

1.14 Verliezen van vertrouwen van het eigen weten.

Van binnen vormt iedereen de eigen gedachten over alles, maar of dit betrouwbaar is als kennis is de vraag. Gelukkig is alles altijd in beweging en blijft niets hetzelfde, maar veranderingen hebben op allerlei fronten gevolgen. Nieuwe ontwikkelingen vragen aanpassingen die moeten worden ingepast en dit verloopt niet altijd even soepel. Gegevens loslaten is een afscheidproces en het nieuwe zal zijn waarde nog moeten bewijzen. Dit los van het geijkte gedachtepatroon toelaten, is dan een eerste stap na het overwinnen van aversie tegen de veranderingen. Los van het moeten accepteren van veranderingen staat de eigen mening gebaseerd op ervaring. Met een computer leren omgaan is iets anders, dat is een toevoeging als uitdaging. De digitalisering van alles is iets anders, dit kan ook niet als vooruitgang worden ervaren. Overwinnen van allerlei bijbehorende verplichtingen kan als tegenstand afwijzing zijn. Vaak is dit ook gestoeld op onzekerheid en dat is waar het om gaat, met gedwongen mislukkingen moeten incalculeren. Dit vraagt als het ware loslaten van zekerheden die dienend zijn en hun waarde hebben bewezen. In de gewenning is dit simpel geworden en elke verandering gaat tegen dit vertrouwde en veilige gevoel in. Voor vervoer een kaartje kopen, of een abonnement en dit veranderen naar een strippenkaart bleek toch niet zo'n succes. Dit is inmiddels al weer achterhaald, weinig mensen herinneren zich de zones nog die tot tegenstand hebben geleid. De digitalisering van deze tegenstand, bracht weer een andere tegenstand om te overwinnen: de Openbaar Vervoerkaart. Uiteindelijk zal er door de eigen gedachten die overal over gevormd worden, vrede met de nieuwe ontwikkeling moeten komen. Dit is niet het verliezen van een strijd, of een tekort van het eigen weten, maar leren vertrouwen in nieuwe vormen te krijgen.

1.16. Voorwaarden leren scheppen voor zuiverheid.

In iedereen is er het weten achteraf als er iets gebeurd is met een innerlijk weten wat en hoe het ook anders had gekund. Een paraplu vergeten, of zelfs bewust kiezen dat het niet hoeft kan betekenen met een nat pak thuiskomen. Achteraf kan de balans worden opgemaakt wat er nu handiger, verstandiger, of eigenlijk al duidelijk was. Als de paraplu niet te vinden was, kan hierop besloten worden deze op een vaste plaats te leggen. Ook kan het de zorgeloze blik zijn dat het zo'n vaart niet zal lopen en dan is een nat pak eigen schuld dikke bult. Maar dat vraagt wel een volgende keer aandacht om een bewuste keuze te maken. Dit valt onder de categorie al doende leren. In de herinnering zal het natte pak dan weer opduiken en kan er opnieuw de keuze worden gemaakt. Deze onschuldige acties waarbij in de herhaling geleerd kan worden, zijn de basis van alle handelen. Als het innerlijke stemmetje na drie keer

aangeeft dat het wel erg onhandig is zo, staat het nog vrij om dit te negeren. Het wordt anders als er anderen mee gemoeid zijn, zoals in een auto met een mankement iemand laten meerijden. Dan is de verantwoordelijkheid voor de gevolgen niet alleen meer de eigen zaak. Langzamerhand worden de lessen van invloed op het eigen denken duidelijk. Vaak met vallen en opstaan, of in de herstelperiode van het gevolg hiervan. Uiteindelijk zal duidelijk worden dat alleen de eigenheid debet is aan het gebeurde. Een paraplu die kapot waait kan dit nog worden verweten, maar als dat al eerder duidelijk was niet meer. Op de blaren zitten kan louterend werken en dan komt het niet ook nog tot verharding. Beter willen kunnen, weten en onbuigzame acties komen van het ego dat zich niet wil laten kennen. Met de stroom meegaan lijkt simpel, te eenvoudig voor een creatieve geest die alles zelf wil vormgeven. Dan is juist wel mee geven de enige actie om dit beter weten te overwinnen. Dat kan ook zonder veel lessen, ongelukken, ruzies en verharding door niet langer tegen de innerlijke stem in te gaan. De natuurlijke levensstroom volgen, kan dan een optimistische levenshouding worden.

1.16 Voor alles de zuiverheid weten.

Recht halen over wat er gebeurd is, kan op verschillende manieren, de geest is hierin heel creatief en kan door een sarcastische opmerking, roddelen, venijnige blikken, of vanuit cynisme de wereld beschouwen. Elke opmerking, activiteit of gedraging van een ander kan naar believen worden bekeken en beoordeeld. Meestal heeft dat met de eigen optimistische, pessimistische, angstige of liefdevolle visie te maken. Meninge over het uiterlijk en innerlijk van een ander gaan meestal over de beoordeling van het eigen zelf. Kwetsbaarheid treedt dan naar buiten en manifesteert zich in een mening om sterker te worden. De verkeerde kleding van een ander beoordelen, zegt vaak meer over de eigen manier van zich kleden. Een mening over gedragingen van een ander geeft aan hoe de mening over het eigen functioneren is. Fouten en tekortkomingen van een ander zijn altijd de spiegel voor de eigen ziel, anders zouden ze niet worden opgemerkt. Waar de eigen geest mee bezig is, worstelt, of probeert helder te krijgen is gemakkelijk bij een ander te zien. Dit herkennen is als de splinter bij een ander zien om de eigen blindheid proberen op te lossen. De eigen zuiverheid hierin bewaken kan alleen door dit te herkennen, want de mening over een ander zegt meer over het zelf. Een ander kan omgekeerd soms ook een oplossing geven over het thema waar het om gaat en met een terloopse opmerking de kern raken. Dit herkennen en op waarde te schatten in openheid, kan veel oplossen van de eigen gedragingen. Zonder zelfverwijt het thema vanuit het gezichtspunt van de ander bekijken kan heel verhelderend zijn. Dan moet er wel bereidheid zijn de eigen gedragingen onder de loep te nemen om tot een dieper inzicht te komen.

1.17. Wat het zwaarste weegt het eerst uitwerken.

Problemen hebben vaak veel kanten en groeien door in uitwassen naar allerlei kanten. Wat de kip of het ei is wordt steeds meer onduidelijk en uiteindelijk is het onmogelijk door de bomen het bos nog te zien. Obstakels doen zich voor op verschillende fronten en het leven lijkt soms een grote wirwar waar niet uit te komen is. De angel hierin vinden om te verwijderen is alleen niet meer mogelijk als het te ver is gekomen. Hulp vragen aan een ander over de eigen gedragingen lijkt moeilijker dan het is, maar is altijd voorhanden. Door te luisteren naar goede raad en adviezen van anderen is de eerste stap gezet. Erkennen dat er iets aan de hand is wat moeilijk ligt en niet meer hiervoor wegdraaien. Niet in hopeloosheid afwenden maar in herkennen van de hopeloze situatie. Ergens niets aan kunnen doen is een hulpeloosheid die niet dient, doen of opruimen wat wel kan is een constructieve houding. Als het huis vervuild is doordat de stofzuiger kapot is en voor een nieuwe geen geld is, kan het ook anders worden aangepakt. Wat niet kan is wel duidelijk dus is er creativiteit nodig in een hulpvraag naar het eigen innerlijk. Het antwoord dient zich dan vaak aan met een simpelheid die vaak ook zomaar weer verworpen wordt. Vaak is dat heel klein beginnen met een bed verschonen en alles uitkloppen, zodat de lucht weer in beweging komt. Hiermee is er een keerpunt in verder afglijden bereikt en dat is de eerste stap en niet de stofzuiger die misschien wel gerepareerd kan worden. Dat lijkt het hoofdprobleem, maar met die tegenslag niet om kunnen gaan, moet eerst overwonnen worden. Het innerlijk geeft altijd aan wat het beste is, dit honoreren is ingaan tegen het euvel van het ego dat het beter weet. Zonder stofzuiger vervuilen is dat nooit en het gaat vanzelf niet lukken op deze weg. Veel andere mensen hebben dezelfde problematiek op een andere manier ervaren en weten hoe het zit. Een tip die gegeven wordt is dan geen kritiek die afgewezen moet worden door het beter weten van het ego. Wellicht mag de stofzuiger zelfs worden geleend om het ergste vuil te verwijderen.

1.18 Bereidheid naar anderen vanuit het innerlijk.

In de wereld van concurrentie is het vechten voor de eigen rechten van het bestaan. Het eigen ik op de eerste plaats zetten groeit snel uit tot ongewenst ego als het over lijken gaat. De grens tussen goed en kwaad kan alleen vanuit het innerlijk weten worden getrokken, een banksaldo is hiervoor niet toereikend. De eigen rechtvaardigheid is onderhandelbaar geworden in rechtvaardiging van niet gewenste gedragingen. In het verkeer een andere auto snijden wordt beboet, maar is eigenlijk een licht vergrijp. Het is te zien als een actie op dat moment van de rajasenergie in elk mens, waar te veel gedrevenheid is. Het is meestal geen voorbedachte, op winst beluste actie die willens en wetens vooraf goed is overwogen. In de overschatting en drive van dat moment is het een gevaarlijke actie en wordt daarom beboet. Iemand anders de weg afsnijden is meestal niet de bedoeling en staat haaks op waarden als

een heer in het verkeer zijn. Anderen voor laten gaan is van oorsprong een actie van welwillendheid en deze bereidheid stemt een de ander vaak tot vreugde. Door vastgelegde etiquettenormen heeft dit een ouderwets imago gekregen en wordt het nu als oubolligheid en onzin gezien. Een ander terwille zijn is dan ook meer te zien vanuit een dieper innerlijk perspectief en als respect. Het erkennen van de ander en de eigen wensen niet centraal zetten staat haaks op het ego. Medemenselijkheid is van dezelfde orde om niet alleen aan de eigen belangen zoals winstbejag te denken. De eigen belangen zuiver behartigen vraagt een afgrenzing van belangen op het scherpst van de snede. Eerlijkheid hierbij is van het grootste belang en die afweging kan alleen vanuit het innerlijk komen. Op elk gebied is dit van toepassing en het ontwikkelen van zuivere gedachten is een vereiste. Elke vorm van hulpvaardigheid bij reddingsacties wordt beloond vanwege de onzelfzuchtigheid. Deze acties komen voort uit het innerlijk, zonder gedachten en afwegingen vooraf. Elke gedachte en acties zo als spreken kunnen ook vanuit het innerlijk komen, al zal er dan eerst wel een afweging in zuiverheid moeten zijn.

1.19 *Vanuit de innerlijke visie leven.*

Weten hoe het beter kan is iets anders dan dit in de dagelijkse praktijk van het leven toepassen. Het is hetzelfde als achter een bureau, of in een vage droomtoestand idealen uitwerking geven. Wanneer ze vervolgens worden afgedaan als onmogelijkheden, lijkt dit verloren energie. Toch is er een belangrijk gedeelte van het verlangen hiernaar gebleven en als een soort weemoed opgeslagen in de herinnering. Dit kan op elk moment weer worden opgeroepen, of zich in een flits tijdens de gewone dagelijkse activiteiten laten zien. Het gevoel dat erbij hoorde geeft dan in een flashback de herinnering weer vorm. Nog steeds als een soort onmogelijkheid in zijn totaliteit, maar soms als werkbaarheid van een klein onderdeel. Dit toelaten in de gedachten kan erna verder in de uitwerking gestalte krijgen, als een leuk idee om vorm te geven. Soms komt er veel later de flits van het droom effect even terug, dat het eerder er al was. De herinnering schermt als het ware af van de totaliteit die immers was afgewezen als onwerkbaar. Het totale beeld is dan te groots om er te kunnen zijn, in hapklare brokken kan een mensengeest prima vormgeven. Zo kan alles worden uitgewerkt als het ware vanuit het innerlijk verlangen, de fantasie, of inspiratie. Als iets in het leven niet klopt met het innerlijk gevoel, kan het snel in de vorm komen. Soms duurt dat wat langer, vooral wanneer het eerst als mogelijkheid is afgewezen. Eer dan de geest het als werkbaar toelaat, zodat het wel kan worden uitgevoerd kan in de tijd gezien tijd kosten. Dan lijkt het bijna onwerkbaar te veranderen in een vloeiende beweging waarin de geest de drijvende kracht is. Dat is werkelijk vanuit het innerlijk vormgeven, leven en laten inspireren en los van het ego wel of niet willen, of kunnen. Daarvoor is de vrijheid durven nemen dit proces toe te laten zonder willen van buitenaf, of zorgen over een mislukking, gewoon in de stroom van het leven.

1.20 Voor alles geldt het belang van de innerlijke waarde.

Aan de buitenkant valt meestal niet af te lezen wat er aan de binnenkant zich afspeelt, de buitenband van een fiets zegt niets over de kwaliteit van de binnenband. Het nastreven van veel zaken verwordt tot de buitenkant, meestal heeft het wel een innerlijke oorsprong. Dit is in het kader van privacy gerechtvaardigd, het eigen innerlijk hoeft niet op straat te liggen. Dit is wel vaak het geval bij riooljournalistiek waar werkelijkheid en fictie in sensatie wordt verweven. Idealen die tot leven komen kunnen leiden tot rijkdom, als de verwerkelijking van een droom, die vanuit het innerlijk naar buiten is verwezenlijkt. Ook het in stand houden van oude idealen kan een levensinvulling zijn en blijven als de waarde wordt bijgesteld. Alles is in beweging en in de stroom van het leven verandert behalve de innerlijke ook de uiterlijke waarde. Een kasteel beheren is verworden tot een zorgelijke financiële onderneming, evenals het leven van een grootgrondbezitter. De innerlijke waarde heeft hieraan ingeboet en gaat niet meer over macht en rijkdom. Een mens zal zich aan moeten blijven aanpassen aan veranderde structuren en waarden en het leven zelf. Dit betekent telkens weer bijsturen in het eigen gedachtepatroon voor bijstelling van de uiterlijke en innerlijke waarde van alles. Als er weinig geld is te besteden na een periode van rijkdom is bezuiniging een heel ander proces dan andersom. Rijkdom kunnen hanteren is voor veel winnaars van miljoenenprijzen een hele klus, De eigen puurheid en de innerlijke waarden worden dan danig op de proef gesteld. Daarbij komt wat de geest met het lot doet, zowel bij bezuiniging als rijkdom. Als het noodlot toeslaat is dit voor de geest ook een enorm verwerkingsproces. Daarbij zal elk mens in elke leeftijdsfase zich flexibel moeten kunnen aanpassen en de innerlijke waarde blijven zien van groei naar aftakeling.

1.21 Begrijpen van de geest die de normen van het ego moet hanteren.

In wezen is de geest liefde en ondersteunend voor de mens om alles te kunnen begrijpen. In het leven wordt er veel van de mens gevraagd en alles heeft meerdere kanten om te overwegen. De korte termijn acties, direct uitvoeren wat in de geest voorbij komt kan soms een juiste actie zijn. Het brein kan alles meestal niet tegelijkertijd verwerken, de mogelijkheden kunnen worden uitgewerkt via de geest. Het juiste gevoel erbij is dan een andere optie, erna kan beter worden overwogen wat het goede is om te doen. In een gesprek doet zich dit ook voor op een vagere manier, vandaar de versprekingen, hoestbuien, of met de mond vol tanden staan. Na een poosje alles de revue laten passeren maakt het helder wat het goede antwoord is. Vaak is dit ook er nog even over na willen denken, om wat er gezegd is met alle consequenties te bekijken. Iedereen kan zo niet communiceren, een kind leert al

antwoord te geven als hem iets wordt gevraagd. Het eerste wat het kind te binnenschiet vanuit zijn gevoel is dan het antwoord. Pas later leert hij de andere opties, keuzes maken vanuit zijn eigen voorkeur. Als dit de ouders schikt kan het worden uitgevoerd en wordt er zelfvertrouwen opgebouwd. Het proces heeft veel aspecten, leren zijn mond houden als anderen spreken is er maar een van. Direct reageren op iets wat een ander bedenkt, betekent zich in de gedachtegang van die ander moeten verplaatsen. Daarbij moet er tegelijkertijd de eigen afweging gemaakt worden om een adequaat antwoord te kunnen geven. Eigenlijk is dit een onmogelijke opgave en daarom moet het ego wel het heft in handen nemen door te normeren. De voorkeuren van het gevoel worden dan overstemd in plaats van doorvoeld als de ander wacht op antwoord. In een kordaat dit niet en dat wel zelf weten, kan dit zelfs ook nog weer veranderen, door iets wat op dat moment aan de aandacht is ontschoten.

1.22 *Achter de feiten aanlopen geeft geen inspiratie en vooruitgang.*

Achteraf geïnformeerd worden is een ander proces dan betrokken zijn in de totstandkoming ervan. Juist het geïnspireerd worden bij het vormgeven laat de talenten stromen die worden aangeboord. In de vorm zetten van acties, in een schets of een tekening maken vraagt een flexibele geest en daadkracht. Lukt het niet dan is dat proces doorlopen en de kracht of inzet kan dan op een ander terrein worden ingezet. De uitdaging op zich is niet alleen een bijkomstigheid, maar een oefening van de geest neerzetten. De een heeft een talent voor spreken in het openbaar en het onder woorden brengen van de bezieling. Een ander kan het schriftelijk verwoorden en anderen inspireren, weer een ander kan dit visueel vormgeven. Bij al deze verschillende invalshoeken is de intentie hetzelfde en het bezielt vormgeven. Het voelen van begeestering op zich is al een enorme ervaring van inspiratie laten stromen. Iedereen heeft wel eens plannen, of droombeelden die nooit zullen worden verwezenlijkt. Toch is dit voer voor de geest en als een klein deel wel wordt uitgevoerd, geeft dit vreugde. Het totale droombeeld kan in de grootsheid worden gezien, maar niet verwezenlijkt. Kleine hapklare brokken kunnen wel worden vormgegeven en los van elkaar worden neergezet. De reikwijdte en het doel van diverse hobby's hoeven niet duidelijk te zijn om begeistert te raken. Dan kan het sleutelen aan allerlei verschillende voertuigen opeens leiden tot het reconstrueren van een antieke auto. Dit proces was vooraf niet duidelijk, zodat de begeestering van het sleutelen kon worden uitgewerkt. Door de diversiteit van mogelijkheden de eigen kwaliteiten te ontdekken kan een mens bij zijn eigen inspiratiebron komen. Aan de zijlijn commentaar geven wat een ander neerzet, dient niet als constructieve inspiratiebron voor de eigen geest.

1.23 Vooraf de eigen bereidheid checken.

Bepalen wat wel, of niet te ondernemen komt voort uit een gevoel van ordenen en plannen, zoals wensen inventariseren. Tijdens dit proces doen zich een aantal tegenstrijdigheden voor. De grootste wens kan worden geblokkeerd door financiën, andere door tegenzin in verschillende bijkomstigheden. Wat direct goed voelt en een diep innerlijk gevoel van vreugde geeft, kan alle bijkomende problemen bagatelliseren. Over een nacht ijs gaan bij grote beslissingen is meestal niet noodzakelijk, al is deze drive wel aanwezig. De consequenties die een gemaakte keuze hebben, kunnen achteraf zwaar gaan wegen. Terugdraaien is moeilijker dan over een keuze eerst een nachtje te slapen, alles even laten bezinken. Een goed voorbereid plan uitvoeren is een ander ding dan de inspiratie die ertoe geleid heeft en is als voelen op het juiste pad te zijn. Er zijn altijd veel hindernissen, valkuilen en tegenslagen die vooraf niet te overzien zijn. Zeker weten vanuit de innerlijke drive dat dit het ware pad is, zal zich langzaam aftekenen. Dan lijkt het alsof alle tegenstand gemakkelijk kan worden opgeruimd en dat er een goede flow is. Bij twijfel niet oversteken geldt bij alle activiteiten en is te vergelijken met impulsaankopen. Vooraf afwegen, inschatten en berekenen zijn vaak niet de leukste acties, maar wel noodzakelijk. Daardoor kan er weer een duidelijk overzicht en verbinding met het innerlijk worden gemaakt. Doordraven en achter de feiten aan hollen is als brandjes die gelukkig toevallig op tijd zijn geblust. Dat geeft geen innerlijke rust en vertrouwen om verder te gaan op het gekozen pad. De eigen bereidheid van te voren inschatten is overal noodzakelijk, zoals bij een huwelijk de verbinding bezegelen. Soms is de keuze te groot en kan de verbinding niet worden aangegaan, of moeten worden verbroken. De grootsheid van het eigen innerlijk eren is in de eigenheid, het eigen gevoel blijven.

1.24 Voorwaardelijk naar anderen toezeggingen doen.

In de geest kan een idee vorm krijgen en vreugde geven bij het scheppen van de uitwerking ervan. Het daadwerkelijk uitvoeren is hierbij totaal verschillend en vraagt dit gevoel in denkwerk om te zetten. Alle haken en ogen, voorwaarden en regels, mogelijkheden en risico's kunnen de uitvoering belemmeren. Het gevoel van binnenuit door de inspiratie moet steeds weer als het ware worden bezegeld om de moed er in te houden. Deze afspraken zijn evenals een planning te verschuiven, door er een verruiming van tijd in te maken. Zowel voor de eigen rust als voor het in de aarde indalen van dit plan. Dit is te zien als een avontuurlijke vakantie bedenken en anderen, het gezin, of de familie hiervoor warm maken. In een keer het hele uitgedachte plan droppen zal anderen de indruk geven dat het dan al vast staat en niet hun beslissing is dan uiten van af- of goedkeuring. Als het afkeuring is lijkt het alsof het niet goed genoeg is en dat is ook zo in hoe het is overgedragen. Hapklare brokken zijn gemakkelijker te verteren dan een totaal wild plan in een keer te lanceren. Het plan willen verwezenlijken zal dan ook allereerst gericht moeten zijn op anderen hierin te betrekken. Wanneer de vreugde

hierdoor vermindert en alle wijzigingen geen uitdaging meer zijn, kan er altijd nog van worden afgezien. Toch zal dit ook een ander gevolg hebben voor het eigen innerlijk dat zo verlangend was om deze wens te vervullen. Een afgewezen gevoel is hierna logisch en begrip voor het standpunt van de ander zal vorm moeten krijgen. Toch is dit van cruciaal belang voor de eigenheid om gehoord te worden. Zeker wanneer die ander later een soortgelijk plan lanceert waar iedereen zich in kan vinden. Het vraagt dan veel van het inlevingsvermogen om niet te gaan mokken. Zelf hiervan leren hoe anderen te motiveren en juist in zuiverheid de eigenheid te bewaren, ook in toezeggingen doen, is een proces op zich.

1.25 *Bestaande vormen uitbuiten als basis.*

Wat eenmaal jong geleerd is vormt de basis voor alle verdere ontwikkeling in het leven. Hiervan is de schaduwkant dat er een soort indoctrinatie ontstaat, alsof dit de enige waarheid is. Zo was het betekent nooit zo is het voor eeuwig en altijd, maar is de basis waaruit gevormd kan worden. Als een open einde van het geleerde, de vaardigheden weten hoe te lopen is de basis voor veel andere vormen. Zowel het vooruit komen via kruipen, het rechtop durven met evenwicht leren bewaren en kunnen verheffen. Deze basis is als uitgangspunt zinnig voor alles in het verdere leven, maar betekent niet dat er geen verdere vormen zijn. Zwemmen in het water, durven drijven en leren duiken, bij alles is het als een kunstje dat bekend is. Durven, leren, willen en vooral proberen zijn acties die wel of niet aangegaan worden en dat is de eigen keus. Niet leren fietsen, of zwemmen is als een handicap in het leven nog te overzien met steppen en autorijden. Problematisch wordt het wanneer dit niet meer voldoet en bij een blijvende handicap nieuw gedrag moet worden aangeleerd. Het oude houvast is dan verdwenen en zal door dit te moeten loslaten een nieuwe vorm gaan krijgen. Eigenwijs bedenken dat dit niet kan, of erger nog dit niet willen, blokkeert de verdere ontwikkeling. De geest is altijd baas over het lichaam en bepaalt wat er aan nieuw gedrag wordt toegestaan om te leren en wat afgeweerd uit het denken. Oude patronen loslaten zonder vooroordelen is de eigenheid een vrije keus laten aangeven. Op het eigen weten en gevoel leren vertrouwen en dit als norm voor alles te laten gelden is een enorm proces van loslating. Wanneer er dan nog eens door een nauwe doorgang moet worden gekropen, zal dit als een uitdaging ervaren kunnen worden door de bestaande vaardigheid. Besluiten dit niet te willen en alleen rechtop te lopen, maakt deze ervaring onmogelijk.

1.26 *Besluiten zijn altijd te nemen en ook weer te herzien.*

Wanneer er kordaat een besluit genomen wordt, geeft dat rust in de geest alsof het nu klaar is en afgerond. Later kan er toch weer rond dit besluit twijfel komen die tot een herziening, een soort aanvulling kan leiden. Dit betekent niet dat het besluit verkeerd was op dat moment, de keus was immers weloverwogen gemaakt. In het perspectief van deze keuze betekent het dat dit niet het eindpunt was, maar op dat moment juiste afronding. Alles in een besluit meenemen is onmogelijk, als het gevoel erbij goed is dat de hoofdzaak. Bij een kledingstuk kopen, een baan accepteren en in kontakten met andere mensen is dit waar het omgaat. Alles is te overwegen en keuzes maken hoort daar bij, tot waar het op dat moment te overzien is. Een kledingstuk kan het helemaal zijn, maar na overwegen kan de kleur of de maat toch nog beter. Niet voor de uiterste tevredenheid gaan is het laten zoals het nu is, of de keus maken voor het optimale. Op het moment van de keuze was dit door het gevoel van tevredenheid nog niet te ontwaren. Dat het nog beter kan met alle wensen vervuld is een volgende stap in de gedachtegang. Zelfs het juiste besluit kan altijd nog weer worden vervolmaakt naar de start tot volmaaktheid. Het vraagt bezinning en open staan voor verbeteringen om tot deze vervolmaking te komen. Dit kan gelden voor alles in het leven en niets kan in zijn geheel ineens vervolmaakt worden. Het eigen gevoel erbij kan pas achteraf in rust in de totaalheid worden beoordeeld en afgerond. Met alle overwegingen, mogelijkheden en de veelheid van indrukken wordt dan de eigen waarde bepaald. Los van valse factoren, zoals wat een ander ervan vindt, wordt geëvalueerd wat voor de eigenheid perfect is. Dit kan weer tot nieuwe actie leiden die voor de vervolmaking kan zorgen, zolang dit duurt in tevredenheid.

1.27 *Vrij zijn om eigen keuzes te maken.*

De eigen vrijheid is altijd aanwezig in het innerlijk denken, eigen gedachten zijn er in vrijheid. Deze gedachtegang kan alle kanten opgaan, van vrolijk ervan worden tot in de put raken. Wat er in het dagelijks leven gebeurt, wordt uitgewerkt in de geest en daar wordt gekozen wat te doen. Druk maken over een opmerking, wel of geen actie te ondernemen allerlei gedachten zijn vrij om de revue te laten passeren. Soms wordt dit een herhaling en uitvergroten van de situatie, maar dit wordt meestal ook weer zelf gecorrigeerd. Alle emoties kunnen voorbij komen, van beledigd en onderdrukt voelen tot pijnlijk vernederd en verdrietig. Een mens heeft veel mogelijkheden om in gedachten alles te verwerken en hoeft zich nooit te vervelen. Sterker nog veel tijd hebben voor allerlei gedachten en emoties maakt de visie op gebeurtenissen niet altijd duidelijker. In het gevoel kan de waarheid geweld worden aangedaan en een doelloze, nare gedachtegang komen. Alle mogelijke scenario's die voorbij komen kunnen in excessen worden verwerkt die te zien zijn als doemscenario's. Meestal komt de realiteit dan wel weer te voorschijn, maar prettig is dit voor niemand. Het lijkt dan alsof de

donkerte van de geest zich openbaart in de kijk op het leven door deze gedachten. Het is als een waarschuwing van binnen uit dat de realiteit uit het oog wordt verloren en de eigen gedachten niet zuiver zijn. Herstellen en voorkomen hiervan vraagt om alertheid om uit deze nare weg te blijven met discipline. Radicaal besluiten de gedachten zuiver te houden is een keuze die iedereen voor zich zelf kan en moet nemen. Een ander hier mee lastig vallen is geen optie, iedereen heeft immers zijn eigen rugzakje te dragen. Begrip hebben voor de ander en voor de eigenheid is als een opdracht te zien en te hanteren. Meegaan met een ander in narigheid leidt nooit tot vreugde en het gaat erom altijd de eigen zuiverheid te bewaken.

1.28 *Bezinnen als vaardigheid gebruiken bij vormgeven.*

Stilstaan bij gebeurtenissen kan vaak niet in de hectiek van de actie zelf, maar wel achteraf. Planning vooraf is niet hetzelfde als een soort actie, dat staat immers los van allerlei factoren die gaan meespelen. In de actie kunnen die factoren niet op dezelfde manier worden bekeken, ingeschat en overwogen. In het heetst van de strijd moet op dat moment gedaan worden wat nodig en het beste lijkt. Alle mogelijkheden kunnen niet vooraf worden ingeschat en dat vraagt veel flexibiliteit. Het leven is een dynamisch proces waarin niets het zelfde blijft, maar alles aan verandering onderhevig is. Als de seizoenen en de golven van de zee is elke vooraf geplande actie neerzetten hieraan onderhevig. Materialen kunnen soms niet op tijd geleverd worden en dan moet er geïmproviseerd worden. De planning verloopt dan niet zoals verwacht en een volgende keer kan er met deze vertraging rekening worden gehouden. Dit is te zien als aandachtspunt meenemen, een soort tussentijdse evaluatie en bijstelling van acties. Bezinnen is iets anders met een hogere waarde over oorzaak, gevolg, motivatie en uitvoering van al of niet bedachte plannen. Hierbij gaat het niet om de uiterlijk waarneembare, maar de intrinsieke factoren als het waarom en het doel en de noodzaak. In de geest ruimte maken voor de gebeurtenis zoals het is gegaan en waar het anders had gekund. Dit is ook de waarde bepalen door te evalueren, maar verschilt door het beschouwende karakter. Vragen als wat als, kunnen vaag lijken maar leveren meestal een breder inzicht op die uiteindelijk passen in een complex vraagstuk. Het oorspronkelijke plan kan dan hiermee in de basis worden aangepast, of worden teruggedraaid. Achteraf aanpassen lijkt bijna onmogelijk, maar in de geest kan dan alles worden uitgewerkt en een andere vorm krijgen. Veel verdere onvolkomenheden en bijstellingen kunnen dan worden vermeden. Bezint eer gij begint is een oud gezegde, maar geen verouderde wijsheid.

1.29 *Bewaren van vrede in de eigen geestelijke huishouding.*

Alle gebeurtenissen hebben impact en worden achteraf verwerkt, soms direct, maar vaak later. Aanvankelijk lijkt het alleen duidelijk krijgen wat zich heeft voorgedaan met alle bijkomstigheden. De clou vinden en het overzicht krijgen is allereerst aan de orde om duidelijkheid te krijgen. Het lijkt alsof het hierna klaar is om te verdwijnen of te worden opgeborgen. Opeens kan het voorval weer opduiken als een herinnering waar geen speciaal gevoel aan gekoppeld is. Dit is vooral bij jeugdherinneringen het geval en de gebeurtenissen en situaties worden geaccepteerd voor wat het was. Toch gaat er een soort verwerking uit van deze acceptatie als een dierbare herinnering, of juist als een inzicht die refereert aan het heden. Hierover mijmeren, kan dan uitsluitel geven en een nieuw soort inzicht geven over het verleden. Met de ogen van dit moment komt alles in een ander daglicht te staan en bij het verleden is dat verleden tijd. Waar het mee vergeleken kan worden is wel van deze tijd en kan altijd tot verandering van visie op iets leiden. Dit in harmonie laten gebeuren en het aangename en onaangename te beschouwen kan verschillen. Nu nog opnieuw helemaal in de emotie schieten over een vriendje 20 jaar dat geleden jong gestorven is, heeft meestal met het omgaan van verlies in het algemeen te maken. Het onveranderlijke van het verleden mag in rust worden ingeleefd en er kan van worden geleerd bij wat nu aan de orde is. Als het onmacht is, of gevoel van verlies, verdriet, boosheid het maakt niet uit, maar is een confrontatie met wat er wel is. Vaak komt de soortgelijke situatie uit het heden dan wel naar boven zweven en kan dan met de ervaring van toen worden vergeleken. Daar is dan een ander gevoel van herkenning bij en kan leerzaam zijn voor nieuwe inzichten. Dit kan heel simpel zijn niet van begrafenissen houden, of juist in alle diepgang ervaren en accepteren dat van iemand houden en moeten missen nu eenmaal zo is.

1.30 *Voor alles is een oplossing te vinden.*

Complexe zaken kunnen vaak moeilijk worden ontrafeld en met het gevoel erbij lijkt dit het niet gemakkelijker te maken. Tegenzin overwinnen en vol goede moed ergens voor gaan kan met een krachtig ego vorm worden gegeven. Dit kan aanvankelijk tot diepe tevredenheid leiden over de inzet en met het behaalde resultaat. Wanneer zich iets soortgelijks voordoet is het duidelijk op welke krachten vertrouwd kan worden voor opnieuw een goed resultaat. Dan begint de schoen te wringen en kan de tegenzin afkeer worden, vanuit het gevoel niet goed voelen. Dit moeten overwinnen kan niet met het ego, maar vereist een andere insteek. Bij alle factoren van de klus zal dan bekeken moeten worden waar dit gevoel zich manifesteert. Staat de vergoeding wel in verhouding tot de prestatie, dit zal door het ego kunnen worden opgelost. De uitwerking hiervan kan een poosje de tegenzin domineren over de andere factoren. Wanneer dit al, of niet naar tevredenheid is opgelost kan er aandacht aan het

geheel worden besteed. Als dan er nog steeds een gevoel van tegenzin blijft, komt er twijfel over de juistheid van de eigen actie. Allerlei ideeën en de verschillende bijbehorende acties kunnen van alle kanten worden bekeken. Ondertussen zal de opdracht al worden uitgevoerd, zonder dat het recht komt in het gevoel. Dit is een tijd die gebruikt kan worden om bewust te worden van wat er in en om en tijdens deze periode is gebeurd. Ordenen van acties die wel, of geen tegenzin geven kan worden gedaan in gedachten en op deze manier bewust worden beleefd. Bij tegenslag kan het innerlijk worden geraadpleegd met vragen als waarom, hoe en waartoe het allemaal leidt. Dit is het moment van openheid en ruimte die er is geschapen in het innerlijk met voelen en weten van hoe en wat. De keuze kan gemaakt worden nog een keer dezelfde weg te gaan, of rigoureus het roer om te gooien. Elke uitkomst is goed wanneer het met het innerlijk gevoel recht doet aan de eigenheid.

1.31 *Besluiten de daad bij de gedachte te verwoorden.*

In de geest wordt veel overwogen en nagedacht om ideeën en standpunten helder te krijgen met de eigen rol hierin. Hierbij gaat het niet alleen om het verwerpen of uitwerken van een idee of actie, maar als een vereenzelviging met de eigenheid. Wat wel of niet past bij de oorspronkelijke standpunten wordt dan met eerder verworven inzichten opgebouwd. Soms is dit inzicht ook aan verandering onderhevig en zijn de grenzen vaag geworden wat wel en niet past. Afwijzing van alles wat in de buurt komt van het eerder genomen besluit, of het ingenomen standpunt is dan onmogelijk. Alles is in beweging en verandert in vooruitgang, of achteruitgang en de geest moet elke keer weer de balans opmaken. Als dat niet meer lukt, of er onwil is tot aanpassing, treedt er verstarring op en kan de geest niet meer de eigenheid aansturen. Dan wordt het dogmatisch afwijzen door blijven accepteren van oude wetten, regels en ontwikkelingen. Deze stilstand is voor anderen eerst een reden om vernieuwende inzichten te verwoorden en uit te leggen. Als zelfs dit door discussie of uitleg niet meer begrepen wordt, treedt er een soort verwarrende verstilling op. De eigenheid wordt in gedachten dan ook geweld aangedaan en omdat de drempel te hoog is afgewezen. Dan is het van groot belang de eigen gedachtegang zuiver te krijgen door de balans op te maken met wat wel en niet de innerlijke waarheid is. Alles kan verzand zijn door uitgetreden paden die veelvuldig zijn versmald, verbreed of zijn versleten. Dit uitgesleten pad kan eigenlijk niet meer worden betreden en het kost te veel energie om dit steeds te lopen. Er is geen uitdaging meer, alles wat mogelijk was en dierbaar is, is al verworven. De diepe bezieling is verdwenen en verworden als een tredmolen, waarbij er een molensteen om de hals hangt. Het was eerder al tijd dit pad te verlaten, om niet te verzanden is het nu de hoogste tijd.

1.32 *Achter de feiten aanlopen vermijden.*

Wat zich in het gevoel ontwikkelt is moeilijk te herkennen en te erkennen, dit kan als innerlijk weten worden gezien. Soms is dat te ervaren als een flits van inzicht, maar vaak bouwt het zich langzaam op in de geest. Het kan ook met een soort herkenning van de dingen die zich afspelen, alsof het zich eerder en vaker heeft voorgedaan. Bij herhaling van dit innerlijk ervaren wordt het soms duidelijker en door bijbehorende beelden als een soort visueel herkenkend weten. In de natuur is dit gemakkelijk te ervaren, goed geaard in ontspanning lopen geeft ruimte voor allerlei indrukken ervaren. Een boom zien is meestal met een verstandelijk weten, zoals het jaargetij herkennen, of de soort. De groepering van een aantal bomen, of een kronkelend bomenpad geeft al meer eigen invulling van het gevoel. Aanvankelijk blijft het hierbij en kan pas later als al deze indrukken zijn ingeprent tot andere mogelijkheden of visies leiden. Rustig tegen een boom gaan zitten kan tot diepe ontspanning leiden en evenals de lucht verruimend werken. Ontkennen van het effect dat de natuur heeft op het menselijk wezen, zou dwaas zijn. De feiten zijn weliswaar hierbij niet te achterhalen, maar wel degelijk aanwezig met effect op lichaam en geest. Wanneer dit weten zich heeft ontwikkeld, kunnen andere invloedsvormen ook worden toegelaten en herkend. Zoals het ervaren van de invloed van water, dat van dorstlessend naar stromend tot bedreigend kan zijn. Ook hierbij komen gevoelsmomenten boven en diep verzonken herinneringen die bijna niet terug te leiden zijn. Steeds weer hetzelfde ervaren is hierbij onmogelijk, de gevoelens hierover en eventuele herinneringen groeien van ervaringen tot feiten. Deze innerlijke groei kan erna niet meer worden ontkend alsof het geen waarheid is. Acties hierop ondernemen vragen weer groei met andere inzichten en mogelijkheden, maar de basis van ervaren met innerlijk weten is gelegd.

1.33 *Bestaande vormen uitbreiden.*

Alles wat is bedacht en uitgewerkt heeft een beperkte houdbaarheidsdatum door het ervarend leren omgaan met deze uitwerking. Op deze ervaring kan verder worden gebouwd, ingepaste toevoegingen leiden meestal tot verbeteringen. Deze kleine praktische nuances als aanvullingen zullen op den duur de oorspronkelijke uitwerking overstijgen. Evaluatie zal leiden tot aanpassing en herziening van de oorspronkelijke waarde die is bewezen door gebruik. Dit totaal overzicht om te herzien vermijden, leidt uiteindelijk tot chaos door de vele aanvullingen. Stoppen met het maken van verbeteringen is dan weer stilstand in de ontwikkeling van de vorm. Tegenstand om het geheel opnieuw in totaliteit onder de loep te nemen geeft de onoverzichtelijkheid al aan. Meestal zal dit in processen verlopen, tot de verschillende procesgangen geen duidelijke verbindingen meer hebben. Dan zijn de onderdelen zelfstandig geworden en kunnen een eigen koers varen, met gevaar dat het geheel, de oorsprong uit het oog wordt verloren. Universiteiten krijgen steeds meer

faculteiten en filiaalhouders worden steeds meer detaillistische speciaalzaken. Bij politieke partijen en geloofsovertuigingen geldt hetzelfde, afsplitsingen leiden tot nieuwe richtingen. Het verder uitgewerkte doel is soms ver weggeleden van de oorsprong, de basis van het opsplitsen. Alle nieuwe inzichten en vormgeving kunnen dan als groei te zien zijn, of juist de verwezenlijking als rechtvaardiging in zichzelf te zien. Het voortbestaan van elke faculteit is budgetgebonden, het aantal studenten bepaalt de financiële armslag en mogelijkheden. Professoren uit het buitenland aantrekken is dan hetzelfde als dure voetballers verwerven voor het voortbestaan van de club. Kleine verschillen in politieke partijen lijken het doel om de volksvertegenwoordiging optimaal vorm te geven, te overstijgen. Ook deze insteek vereist een grondige herziening en aanpassing.

DEEL 2: HET OUDE DENKEN ALS BASIS

GEBRUIKEN BIJ HET NIEUWE DENKEN.

Overall ligt sleur op de loer, enthousiasme wordt routine als er geen nieuwe ontwikkelingen mogelijk zijn. Ervaring is toepassen van geleerde activiteiten, denkbeelden kunnen verouderen en worden ingehaald door de nieuwe tijd. Wat eerder amper voor mogelijk werd gehouden kan al snel tot routine leiden. Bijstellen en aanpassen, met de tijd meegaan is meestal niet genoeg. De eigenheid moet accepteren dat wat eens modern, of zelfs goed was om te doen en denken door de tijd is ingehaald. Op het juiste moment het roer omdraaien en andere levensvormen kiezen vereist een enorme flexibiliteit. Wat met de paplepel is ingegoten, of op school als vaststaande kennis is geleerd als wetmatigheid is aan verandering onderhevig. Alles is altijd in beweging en zelfs vaste gegevens kunnen in een ander licht andere betekenissen krijgen.

2.1 Voorwaarden voor zuiverheid in het leven schapen.

De gedachten van een mens zijn altijd ingegeven vanuit zuiverheid, elk mens heeft dit in zich zoals humor en wilskracht. Alle mogelijkheden zijn er om in zuiverheid te gebruiken en een mens kan dit vormgeven. Winnen van een sportwedstrijd is een prachtige prestatie en kan voldoende winst opleveren. De uitdaging blijft niet alleen tot de prestatie zelf beperkt, maar veel soorten bijkomstigheden kunnen de overhand krijgen. Daar is de zuiverheid vaak moeilijk te bewaren, van matchfixing tot doping, het ego en de zuiverheid moeten vaak tegen elkaar opboksen. Elke keer weer zal de innerlijke zuiverheid worden overstemd door het ego met zoveel mogelijkheden. Deze zijn ook niet slecht of verdorven, maar beginnen de grens te bepalen tussen zuiver wit naar grijs voordat het inktzwart gaat worden. Luisteren naar de eigen innerlijke stem is altijd het beste en soms is een kleine dwaling als uitproberen zelfs ook voor een kind leerzaam. Weten hoe het voelt iets oneerbaars te doen, leert een mens de grens bepalen. Een snoepje pikken zal van het innerlijk de correctie vragen weer tot zuiverheid te komen en vaak is de oplossing simpel. Vragen om een snoepje vraagt lef, maar is een mogelijkheid. Afkijken op school is hetzelfde dilemma op een andere manier, een onverdiende voldoende geeft andere voldoening. Leren de eigen grens vaststellen en blijven hanteren is vanaf de vroegste jeugd aan de orde. Niet alleen het eigen innerlijk, of het eigen ego spreken mee, ook allerlei omstandigheden in het leven zijn bepalend. De vaak enge grenzen zijn alleen maar door het eigen innerlijk op zuiverheid te bepalen in iets wel of niet willen en doen. Bij leren zwemmen wordt gevraagd over de eigen grenzen heen te gaan voor de eigen veiligheid. In het verkeer is de veiligheid door roekeloos rijgedrag in gevaar, het gaat er altijd in elke situatie om de eigen innerlijke zuiverheid te respecteren.

2.2 Voor de geestelijke winst gaan.

Alle inspanning is bedoeld om iets op te leveren, zowel geestelijk als lichamelijk met de bedoeling om winst te maken. Lichamelijke krachtsinspanning vraagt inzet van het lichaam en het gebruik van krachten geeft voldoening en spierbundels. Geestelijke inspanning is niet direct zichtbaar en te vergelijken met meditatie als ontspanning. Het energiegebruik is totaal verschillend en daarbij kan lichamelijke inspanning geestelijke ontspanning geven. In het hoofd gaan veel gedachten en ideeën vooraf aan de uitvoering, zomaar en vanzelf kunnen er geen werkzaamheden worden verricht. Zweetdruppels zijn niet zichtbaar bij het bedenken van het plan om een huis te bouwen, maar deze geestelijke inspanning is een voorwaarde voor een goed resultaat. Stenen sjouwen, een tuin ompspitten, boodschappen halen en eten bereiden zijn voorwaarden om een goed resultaat te bereiken. Het proces is tweezijdig, tijdens deze acties kunnen in de geest nieuwe mogelijkheden worden overwogen en tegelijkertijd de lichamelijke inspanningen worden geleverd. Zoals bij mediteren in een rustige

geestelijke staat in het ZIJN komen is dit vooral niet, de praktische uitwerkingen staan dan meer voor het van de zorgen. Zorgelijke gedachten loslaten is een proces op zich, tijdens de acties kunnen deze wel tijdelijk worden gestopt. Erna dienen ze zich weer aan en zullen alsnog in een loslatingproces verwerkt moeten worden. De lichamelijke actie is een korte pauze in dit proces, maar kan hierdoor ook leiden tot inzichten. Op een andere rustige meditatieve manier kan hiervoor ook ruimte worden geschapen. Dromen kunnen ook tot visuele inzichten leiden die het goede spoor aangeven. Dit leren begrijpen en de weg leren weten te vinden, voelt als behaalde winst in een geestelijk proces. Als een flits van inzicht waar iets in de kern om gaat en op verschillende manieren mee kan worden omgegaan.

2.3 Voor de goede zaak gaan.

Er zijn vaak verschillende opties voor een keuze die moet worden gemaakt, in tijd kan dit zijn nu, straks, of uitstellen tot later. De eerste opwelling kan hierbij de beste zijn en het goede idee meteen uitvoeren. Als achteraf blijkt dat dit maar de helft van het plan met de uitvoering is geweest maakt dat niet zoveel uit. Een breder inzicht dient zich vaak later aan als er weer ruimte is in de geest om het vorm te geven. Bij kleine en eenvoudige zaken maakt dat vaak niet zoveel uit, een vergeten boodschap kan ook later nog worden gekocht. Lastiger wordt het als de geest onrustig is en er emoties meespelen, dan is de juiste keuze belangrijk. Een mens kan wikken en wegen, hierdoor is het mogelijk zelf de keuze te bepalen. De juiste keuze hangt af van veel factoren en is niet altijd duidelijk of zichtbaar om te maken. Het gevoel erbij is dan een goede sturing, de keuze wel of niet kan evengoed vanuit een goed gevoel worden gemaakt. Bij twijfels speelt naast de eigenheid meestal het ego, als eigenbelang een grote rol. Hierbij is het van groot belang om alle opties voor de juiste keuze vanuit zuiverheid te maken. Een beetje fout bestaat immers niet en de goede keuze kan nooit hierop gebaseerd worden. Er een nachtje over slapen kan dan grote verheldering geven, soms is dit bij het wakker worden al duidelijk. Zorgvuldigheid is altijd van belang, een beetje overhellen met eigen vreugde erbij, of voor die van een ander weten. Het is als een verrassing bedenken met een surprise gedachte, de eigen lol om het te maken mag er ook zijn. Venijnige opmerkingen, steken onder water, roddelen of beschuldigingen zijn nooit vreugdebrenkend voor iemand en kunnen worden overgeslagen. De modus vinden in wat voor iedereen de best mogelijke oplossing is, kan als puzzel worden opgelost. De juiste keuze zal dan een tevredenheid van binnenuit kunnen geven die het beste is voor iedereen.

2.4 *Waardebepalingen over alles maken.*

Alle dagelijkse dingen geven gedachten voor acties in de geest, bij het wakker worden staat de gedachteknop aan. Uitzetten gaat niet en kan alleen in overgave tijdens de slaap, bij het menselijk brein zijn gedachten inbegrepen. In tevredenheid wakker worden, of met een drukke dag in het vooruitzicht is een groot verschil. Evenals vrolijkheid met goede vooruitzichten heel anders voelt als met somber grijs weer opstaan. Dit gaat nog niet eens over de persoonlijke luimen, het zichzelf geestelijk kunnen hanteren. De eigen gedachtegang positief houden is een van de zwaarste klussen van het menselijk bestaan. Geen sombere gedachten toestaan is bijna onmogelijk, helemaal als het leven niet gaat zoals gewenst. Vaak is dit omgekeerd als het leven is zoals gewenst, maar zelfs op vakantie in een zonnig bestaan zijn er allerlei soorten gedachten. Overal een probleem in zien en elke gebeurtenis met zorg bekijken is een gewoonte evenals de voor- en nadelen inschatten. Het leven laten stromen en in deze stroom invoegen, lijkt hier haaks op te staan als een hersenloze actie. Zoals op een vertraagde trein wachten zonder vooruitzicht van vertrek een hopeloze zaak lijkt en dit ook is. Vooraf al stressen en boos zijn in gedachten is tegen een positieve reis ingaan met een soort wantrouwen. Daarmee kan dan zelfs vanaf het opstaan de hele dag al worden versomberd en dit is de eigen keus. De negatieve gedachten uitbannen en gericht zijn op de positieve dingen is een zware weg om te gaan. Het bewust wordingsproces van de eigen energie en het gedrag naar anderen is pas later aan de orde. In gedachten de voors en tegens van een gedachtegang evalueren, kan prima tijdens het wachten op een vertraagde trein. De balans in de eigen geest op maken is een innerlijk proces en het kan een gewoonte worden dit als een regelmatige opschoning van de geest uit te voeren.

2.5 *Balanceren tussen wel en niet.*

Elke keuze die wordt gemaakt heeft verschillende kanten die soms even zwaar wegen, wat het kiezen moeilijk maakt. Afwegen kan meestal helpen de juiste keus te weten, maar soms helpt het niet om de doorslag te geven. Als er twijfel blijft bestaan, of de keus als gedwongen moeten voelt is het innerlijk weten aan zet om te raadplegen. Zelfs in het lichaam kan er een ja of nee worden gevoeld, maar vaak is het voelend weten wel of niet er ook. In rust zonder haastige, noodzakelijk snel te nemen beslissingen kan de afweging als meditatie worden gedaan. Opschrijven van de voor- en nadelen is ook een manier en hierbij de meeste argumenten tellen. Dit is door leren spelen met mogelijkheden om in zuiverheid, zonder eigen belang vanuit het innerlijk keuzes te maken. Als er direct een antwoord gevraagd wordt, is het moeilijker om dit weloverwogen te kunnen geven. Spontaan een ja, of nee uitspreken zonder enige twijfel is meestal vanuit afstemming met het innerlijk weten. Bij twijfel kan er altijd bedenkijd worden gevraagd en ook zo simpel worden benoemd. Niets is immers

onveranderlijk en een mens mag en kan altijd zichzelf eren door even de tijd te nemen. De eiser van het antwoord zal dan even geduld moeten hebben. Dit recht opeisen en het eigen ik voorop stellen is iedereen toebedeeld, maar iets gaan zeggen om de ander te plezieren is jezelf wegcijferen. Het lijkt dan even gemakkelijk opgelost, maar zal later blijven spoken in zelfverwijt of twijfel. Zelfs dan is het nog steeds mogelijk er op terug te komen, al is het handiger dit meteen uit te spreken. Achteraf keuzes betreuren geeft nawerk en vereist een rechtzetting in het innerlijk met de keuze dit niet weer te laten gebeuren. Vanuit de innerlijke eigenheid de eigen keuzes maken is een geboorterecht en staat los van het ego in kleinmaken of willen overheersen.

2.6 *Geen concessies in eerlijkheid doen.*

Rechtschapenheid is een deugd die iedereen is gegeven, wanneer dit niet correct wordt gehanteerd is dit altijd in het innerlijk voelbaar. De grenzen afbakenen op allerlei manieren en de consequenties ervaren en te leven, leidt tot innerlijke zuiverheid. Soms is het duidelijk wat er gebeurt, zowel bij de eigen acties en kan het bij acties van anderen worden ervaren. Altijd de waarheid spreken zoals het is, of een beetje verhullen is niet liegen, evenals een beetje roddelen geen kwaadsprekerij is. Vaak is het verzachtend voor de ander bedoeld, of een beetje voor de glamour van het eigen ego. Als het verzachtend is bedoeld lijkt dit mooier dan het eigenlijk in werkelijkheid is, want vaak is het eigen ego in het geding. Niet durven vertellen, zoals een bal door het raam te hebben gegoooid, of een kopje kapot hebben laten vallen, zegt meer over het kleinmaken van het eigen ego. Bang zijn voor de gevolgen is hetzelfde bij de halve waarheid vertellen en dit verhullen in verzachting voor de ander. De eigenheid neerleggen bij iemand anders die wil beperken, of heersen is een moeizaam proces dat al jong begint. Zelf beter weten leidt binnen het gezin vaak tot straf of ruzie, in de schoolsituatie gezag en regels moeten accepteren is niet altijd bevorderlijk voor de eigenheid. Van binnen weten wat recht en krom is, is in het sociaal verkeer vaak niet zo simpel te hanteren. Dit doet al een aanslag op de eigenheid in een soort wrevelig gevoel en met tegenzin concessies moeten accepteren. Wanneer de eigenheid wel volop kan worden neergezet dreigt er het gevaar dit te overstijgen in ego gedrag. Met een beetje overdrijven van de eigen goedheid en kwaliteiten, valt een ander in het niet en is het proces omgekeerd. Roddelen zegt meer over degene die het doet, dan over degene waarover het gaat. Meestal is het zelfs het omgekeerde leerproces, door als een spiegel bij de ander deze eigenschap te beoordelen.

2.7 *Verder reiken en doorgroeien.*

Stilstaan is achteruitgang, alles is altijd in beweging en besluiten niet meer te bewegen of mee te gaan stagneert. Een kapotte fiets repareren is een actie om stilstand op te heffen en eventueel door onderhoud in de toekomst te voorkomen. Doorgaan op een verloren pad geeft frustratie en ergernis zonder vreugde en fierheid. Erkennen van de stand van zaken is de eerste stap om niet in de frustratie ten onder te gaan of te verharden. Wanneer de beweging niet meer in de gewenste richting gaat is dit een signaal dat wel of niet opgemerkt kan worden. Denken alles te kunnen veranderen in de gewenste richting zal de eigen beperkingen naar voren brengen. Alles is niet mogelijk, andere mensen veranderen in de gewenste richting is als ijzer met handen willen breken. Wanneer een fiets geluiden van slijtage maakt kan dit soms niet direct opgemerkt worden, of een poosje worden genegeerd. Uiteindelijk moet het worden verholpen, als dit bijtijds is kan grote schade vaak worden voorkomen. Allereerst zal er alert vanuit bewustheid aandacht voor moeten zijn om te kijken wat er aan de hand is. Wanneer het euvel duidelijk is, kan er worden gekozen dit niet te repareren en als er pech komt dit te accepteren. Alles is niet te voorkomen, te repareren en soms is het de moeite niet meer. Meestal zijn ongemerkte signalen bedoeld voor bewustwording om te kiezen over de bewegingen in het leven. Als de fiets het niet meer doet en onherstelbaar is, kan er een nieuwe worden aangeschaft. Zo simpel is het niet met relaties waarbij andere mensen zijn betrokken. Verdwijnende vriendschap kan soms gewoon worden geaccepteerd als uit elkaar zijn gegroeid. Wanneer er geen gezamenlijke groei meer is, kan er afscheid worden genomen in wederzijdse afstemming en betrokkenheid. Daarbij kan er verschil van inzicht zijn en dan moet de beweging die er nog wel is worden stilgezet.

2.8 *Wat van waarde is op waarde schatten en behouden.*

Geleerde vaardigheden zijn verworven kwaliteiten en dienen een mens om te gebruiken en te eren. Als het om verworven inzichten gaat is de moraal van het leven hieraan gekoppeld en als basis voor de geestelijke vrijheid onontbeerlijk. Los laten hiervan zal in een zorgvuldig proces eerst gestalte krijgen in de geest met veel wikken en wegen. De waarde wordt dan eerst in alle facetten heroverwogen en kan uiteindelijk de vernieuwde vorm krijgen. Het oude is dan niet waardeloos, maar dient niet meer in totaliteit zoals het eerder was. Ook waardebepaling is onderhevig aan beweging en verandering van nut, normen, waarden en de waardering die eraan gekoppeld is. Soms is de helft ervan nog dienend en kan worden behouden, terwijl de rest in dankbaarheid kan worden losgelaten. Zuinig zijn op een geliefd speelgoedbeest, of een gewoonte eren van vroeger groeit door bewaren niet in dezelfde waarde. Het kan een soort verlopen sentiment worden, als herinnering aan vervlogen tijden. Veel mensen hebben hun geloof als waarde zien degraderen en soms zelfs afgeschaft. De waarde van het geloof lijkt dan met de verminderde kerkgang verdwenen, maar daar zit

geloof niet in. Ontrafelen wat de waarde is, levert vaak totaal nieuwe inzichten op die een verrassende vreugdevolle wending geeft. Leren weten hoe de goddelijkheid in het leven te ervaren, kan vanuit vroegere diepe devotie worden beleefd. Alleen al dit zelf weer kunnen voelen kan het mogelijk maken de eigen goddelijkheid te weten, voelen en beleven. Wanneer dit diepe geloofsmoment gekoppeld is aan het oude speelgoedbeest, verdient deze een ereplaats. Als de verworven goddelijkheid zelf als eigenwaarde is verankerd, is hij langzaamaan als een altaarstuk gaan dienen. Los van de andere, oorspronkelijke waarde is dit een verrijking en nieuwe waarde die dienend is.

2.9 *Achter de feiten aan blijven lopen.*

Alles wat er in het leven gebeurt, heeft een betekenis en niets is toevallig, al lijkt dit vaak wel zo. Uitzoeken en verinnerlijken van alles wat er gebeurt, is een grote klus met overschouwen en interpreteren. De reikwijdte laat zich vaak maar gedeeltelijk zien en wordt in zijn totaliteit langzaamaan duidelijk. Als er geen overzicht is kan er ook geen goede inschatting worden gemaakt en omgekeerd. Als er teveel informatie in een keer is in de totaliteit, worden belangrijke stapjes ervan niet herkend. Als het noodzakelijk is om direct er iets mee te doen kan dit wel voorkomen, zoals bij een reddingsactie waarbij directe inzet vereist is. Dan is er meteen een overzicht van bijvoorbeeld de drenkeling die gered moet worden. Dat is dan de belangrijkste factor en overwegen wel of niet een jas te bevuilen, is niet aan de orde. Een andere actie kan weer worden gevraagd als er een auto tegen een boom is gereden. Dan is het inzicht en overzicht van belang om direct te kunnen inschatten dat er hulp moet komen. Een vooruitziende blik, plannen en alles zorgvuldig voorbereiden en inschatten vereist enorme zorgvuldigheid. Niets aan het toeval kunnen, of willen overlaten bij het plannen van allerlei acties geeft zekerheid en overzicht. Alles op zijn beloop laten en zichzelf laten invullen is het tegenovergestelde en lijkt stuurloos ronddobberen. Deze tegenstellingen laten veel ruimte voor eigen invulling, alert zijn en het verstand goed gebruiken is altijd een kwaliteit. Het willen en moeten loslaten en alles op zijn beloop laten is een kwaliteit van een andere orde. Dan is het niet achter de feiten aanlopen, maar in een ander soort alert bewustzijn weten wanneer wel en niet sturing plaats moet vinden. Het is als een kind in vertrouwen en vrijheid laten opgroeien en alleen als het noodzakelijk is ingrijpen. De eigenheid los van willen sturen en de houding bepalen alles en iedereen in de eigen waarde te laten.

2.10 *Voortvarend door het leven gaan.*

Stil blijven staan, of bij de pakken neerzitten, kan als punt van rust dienstbaar zijn in overzien van gebeurtenissen. Rustig verwerken van hectische acties is een noodzakelijke actie om weer tot nieuwe daden te komen. Soms gaan de dingen in het leven te snel, of zijn er te veel om

direct te verwerken. Dat kan al met een vakantie het geval zijn, al het nieuwe en de vreemde indrukken meteen verwerken is vaak niet mogelijk. Door foto's te maken wordt er al een beetje afstand gecreëerd en kunnen indrukken aan de hand daarvan later verder worden verwerkt. Foto's geven een objectief beeld en kunnen verschillen van de opgedane ervaringen. Langzaamaan kunnen deze ervaringen worden verweven en in de geest een plekje krijgen. Als ze in een volgende vakantie weer worden aangeraakt is deze uitgangsbasis een gegeven om aan vast te houden. Hierbij gaat het niet om een zonnige strandvakantie, maar om gebeurtenissen die van invloed zijn op de eigen manier van leven. Overal naar toe gaan geeft op den duur verveling en aan het strand liggen is immers bijna overal hetzelfde. De verschillen zitten in de eigen beleving in leren hoe met de verschillende, onbekende zaken om te gaan. Foto's van het strand, zonnebaden, zee en golven verschillen niet veel van elkaar, totdat er een tsunami komt. Dan blijkt alle geleerde, eerdere informatie die onbewust is opgeslagen van groot nut te zijn. Opmerken en aanvoelen van veranderingen en andere signalen alert integreren zou niet mogelijk zijn zonder deze ervaringen. Dit ervaren is een basis voor verdere exploratie, die ook zonder een tsunami wel had geleid tot verandering. Er is geen tsunami voor nodig om de geest alert te houden, door gewone activiteiten bewust te ervaren kan dit ook. Versuffen, of steeds herhalen maakt de geest lui en het gaat op den duur vervelen als er weinig uitdagingen en acties meer zijn.

2.11 Sporen volgen op uiteindelijk resultaat.

Zinloosheid van een actie is er nooit, al lijkt dit vergeleken met het behaalde resultaat wel zo met de investering en de aandacht die het heeft gevraagd. Alle signalen oppakken zou een dagtaak zijn en vooral als ze steeds als zinloos in de gedachten spelen. Dit is een vorm van negeren met het bewuste ego, dat het tot niets leidt en het stempel geen nut krijgt. Soms is er de herinnering aan iets uit het verleden, die ook zomaar voorbij komt. Het inzicht in het totaal is er dan nog niet, als de puzzelstukjes die niet op hun plaats kunnen komen. Een zolder met bijna vergeten spullen is te vergelijken met de dagelijkse beslommeringen die zich allemaal in de geest voordoen. Het spoor van een herinnering kan uiteindelijk via de zolder onverwacht tot een duidelijk inzicht leiden. De koppeling lijkt dan gemaakt doordat alle sporen zijn gevolgd die voorhanden waren. Ergens eerder zijn geweest, of juist niet meer precies weten waar te zijn geweest, is ook een spoor. Onduidelijkheid en onwetendheid accepteren maakt ruimte vrij en kan dan een indicatie zijn tot meer inzicht toelaten. Alles ergens over weten is niet mogelijk, omdat alles aan verandering en groei onderhevig is en zich blijft ontwikkelen. De historie weten hoe iets gekomen en gegroeid is, leert de lijn der ontwikkelingen als een spoor te volgen. Als er dan een inzicht is vanuit begrip hoe het gegaan is in het verleden, kan deze groei zich voortzetten. Al is het een nieuw plan en lijkt het totaal niet op het oude, het resultaat was er anders niet geweest. In de tijd maakt dit allemaal niet uit en zijn de vergeten spullen op zolder van groot belang. Niet om direct als voorbeeld te dienen, maar als respect en dankbaarheid voor wat is ontwikkeld. Vanuit deze zachtheid kan een andere stroom op gang komen, al is het alleen de bewustheid en de waardering van de ervaringen.

2.12 *Voorvallen accepteren.*

Verzet tegen de gegeven omstandigheden heeft weinig zin als het is zoals het is, maar niets kunnen veranderen, geeft innerlijk verzet. Buitengesloten worden bij een beslissing die genomen is, lijkt soms onacceptabel door er niet in gekend te zijn. Het is de kunst de beslissing van de ander niet alleen te bekijken, maar vooral dit los te koppelen van de eigen wens. Als er geen wens is, kan er met elke tegenstand worden omgegaan in acceptatie en liefde vanuit het eigen innerlijk. In een het zij zo is de eerste stap van acceptatie gezet om de eigenheid de tijd te geven een eigen plan te trekken en er aan te wennen. Wanneer dit zorgvuldig gebeurt, sluipen er geen wrokkige gevoelens van afwijzing tussen die de objectieve neutraliteit kunnen beïnvloeden. Innerlijk weten wat de consequenties zijn kan dan los van emotie worden gezien en kracht geven. Door niet in verzet of wrok te gaan blijft de eigenheid om in liefde te reageren aanwezig. Elk voorval heeft meerdere kanten en vraagt een incasserend vermogen dat paraat en adequaat is. De eigen geest strijdt vaak met het ego om recht te halen en deze strijd aangaan en vastbijten wordt nooit in liefde gewonnen. Soms zijn de gevolgen hiervan erger dan de consequenties van het oorspronkelijke voorval. Aan consequenties aandacht besteden in rust kan tot het overzien van de voor- en nadelen leiden. Mogelijkheden die vooraf niet aanwezig waren, kunnen zich door diep in het innerlijk te gaan, aandienen. Het verlies van een baan, of het betreuren van een uit de hand gelopen actie kan zo tot verzoening en vergeving leiden. Niet alleen met betrekking tot een ander, maar vooral de eigenheid hierin weten om van te leren. Alles wat zich voordoet in het leven is om van te leren en vormt een mens tot wat hij is. Gepokt en gemazeld door allerlei voorvallen wordt de werkelijke eigenheid tot stand gebracht tot wie de mens is.

2.13 *Vrees en angst bijtijds onderkennen.*

Met een open blik in het leven staan betekent niet onbevooroordeeld zijn en alles op de juiste manier kunnen duiden. Dit kan in kleine dingen naar voren komen en beperkend zijn als het om grotere dingen gaat. Vooraf zorgelijk naar het weer kijken is al anders dan met een open blijde blik de wolken zien voorbijtrekken. De gemoedstoestand is bepalend voor de beleving van alles bij de dagelijks bezigheden, maar vooral bepalend voor de inschatting van wat zich voordoet. Tegenslag wordt in een open blik gemakkelijker uitgewerkt, zonder de ballast van de zorgen vooraf. De regenbui zien aankomen, kan dan leiden tot snelheid verhogen om voor de bui binnen te zijn. Tijd verspillen door eerst bescherming tegen de regen te regelen, roept dan bijna nat worden op. Het een is niet het gevolg van het ander, maar trekt tegengestelde krachten aan. De wens om niet nat te willen worden gaat over in een soort angst en willen voorkomen. Dat is niet meer met de open blik het leven bekijken, maar vanuit een vrees om nat te worden. In de eigen levenskracht de bui aangaan en zelf bepalen wanneer er gestopt moet worden is een actieve actie. Als het lukt om droog over te komen geeft dit zelfs een blij

overwinningsgevoel. Zelfs als het begint te regenen kan dan vanuit de eigen blik worden ingeschat hoe erg het is. In deze situatie inschatten of er gestopt moet worden, is dan de eigen keus die wel of niet gemaakt kan worden. De natte druppels verfrissen en kunnen worden beleefd als genoeg of teveel. Vreugdeloos zwoegend omhuld in een effectief afgesloten regenpak verhindert een open blik en verhoogt niet de eigen kracht. De vochtafvoer wordt hierbij ook nog eens verstoord en dit zweetvocht is eigenlijk erger nat worden van echte regendruppels. Het tegenovergestelde is zorgeloos een hoosbui ingaan en gewoon kletsnat worden, elk mens mag bang of vrij zijn eigen keuze maken om van te leren.

2.14 Vervelende dingen wegduwen.

Vaak zijn er kleine gebeurtenissen die in de gedachten blijven hangen, vreugdebrendend, onduidelijk of vervelend om op terug te kijken. Als er een blij gevoel bij het overdenken ervan is, lijkt de zon de wereld te beschijnen en kan er naar worden gekeken als vanachter een zonnebril. Tot de realiteit is teruggekeerd en alles weer in aardse proporties is gekomen kan deze vreugde aanhouden. Langzaamaan went het en de blijheid vervaagt, met steeds minder gedachten erover krijgt de gebeurtenis een plekje. Dit loslaten en vervolgen van de gewone aardse bezigheden met ups en downs is een gangbare verwerking. Als iets onduidelijks is, zal dit zich steeds weer aandienen en in gedachten aan orde komen om het licht erop te laten schijnen. Door vanuit alle kanten het te blijven verlichten kan er klaarheid komen en als het ware worden doorgelicht. De mooie kanten kunnen los van de minder plezierige worden overdacht en gescheiden en waarbij ook het gevoel over de gebeurtenis verandert. Doordat alles in het licht wordt gezet kan wat er werkelijk speelde als een film worden afgedraaid en inzicht hierover worden verkregen. Met het verdwijnen van de onduidelijkheid na deze ontrafeling van alle aspecten is het opgelost en helder geworden. Het vervolg zal zich aandienen met inzicht in het wezen van deze materie, of er iets ontbreekt en moet worden aangevuld. Het niet weten kan nu door creatief in actie deze duidelijkheid verder uitwerken, misschien wel leiden tot een vreugdevolle ervaring. Als er een mist van onplezierigheid, wrevel en onduidelijkheid is opgetrokken, is wat er werkelijk speelde duidelijk. Het menselijk brein kan maar een beperkt aantal indrukken direct verwerken en heeft hiervoor vaak langer de tijd nodig. Om de brij te ontwaren die in een hectische periode is gevormd werkt de geest op deze manier om helderheid te herscheppen. Het is als een huis schoonhouden en kamer voor kamer de ordening bewaken en aanbrengen. Alles of teveel in een keer is onmogelijk uit te voeren.

2.15 Luisteren naar innerlijke raadgevingen en voorspellingen.

In het drukke bestaan van alledag komen vaak gedachten op die heel gemakkelijk kunnen worden genegeerd. Vaak zijn het ook een soort inzichten, als waarschuwing bedoelt en wordt dit later pas begrepen als herkenning. Het kunnen voorbereidingen zijn die als gedachteflitsen in de geest komen, als een geheugensteuntje wat niet moet worden vergeten. Het kan variëren van een o ja, een regenpak meenemen, of aan een verjaardag denken als een ongeschreven notitie in een agenda, of de verjaarskalender. Zelf bewust kijken in de agenda welke afspraken er wanneer kijken, of gericht naar aanstaande verjaardagen is totaal anders. Het is als influisteren van de geest in de gedachten, het bewustzijn. Er acht op slaan, of actie op ondernemen is op dat moment vaak niet noodzakelijk, omdat het hiermee al is bovengedreven. Het zelfde geldt voor een cadeau willen bedenken voor een ander en proberen de wensen van die ander te weten. Door vereenzelviging met de ander in de benodigde inspiratie toelaten, is er een andere energie dan boodschappen volgens het lijstje halen. Dan is er geen twijfel, het is immers goed overdacht en noodzakelijk, dan kan het worden afgestreept. In het andere geval is er een soort onzekerheid en twijfel, als een durven toegeven aan het eigen innerlijk weten. De beloning is na boodschappen hebben gehaald van een hele andere voldoening en kwaliteit als een klus die is geklaard. In het andere geval ligt een beetje van de eigenheid en als het wordt gewaardeerd is er een innerlijke vreugde. Het zijn nuances die het verschil maken, maar het is ook mogelijk in de supermarkt deze andere nuance aan te brengen. Los van de noodzakelijke boodschappen kan er in een soort verstillings worden gevraagd wat er verder nodig, of wenselijk is. Dan is het wel belangrijk te weten en voelen wat de eigen innerlijke wensen zijn en die van een ander.

2.16 Beslissingen nemen vanuit een diep gevoel van eigenwaarde.

Er zijn veel factoren van belang bij het nemen van beslissingen en alleen het eigen heil nastreven voldoet daarbij niet. In een wereld die volop in beweging is, kan het wisselen wat de juiste keuze is en wanneer te beslissen. Beleggen in aandelen kan bijzonder attractief zijn, maar ook desastreus, sparen voor een appeltje voor de dorst kan faliekant fout aflopen. Zekerheden zijn er eigenlijk niet en er is altijd de vereiste om eigen ingevingen te eren. Vaak is deze ingeving een goede, maar er is nooit garantie zoals bij alles in het leven. Toch is zichzelf verwijten maken minstens even groot als een ander de schuld kunnen geven, het leed blijft altijd zwaar te dragen. Zomaar iets op gevoel doen is al lang niet meer van deze wereld, keuzes zijn een serieuze zaak. Elke beslissing kan dit effect krijgen en het leven is daardoor niet gemakkelijk met de zorgen voor de keuzes vooraf. Doe ik het goed, moet ik het wel doen, is het de juiste tijd zijn maar een paar afwegingen vooraf. De diepste impact hebben de acties immers achteraf, heb ik het goed gedaan, of had ik het beter kunnen doen en weten. Wanneer dit materiële zaken betreft wordt het eigen ik minder belast en door schuld

aangetast, dan wanneer het om immateriële zaken gaat. Relationele betrekkingen hebben altijd extra lading, omdat het een andere gelijkwaardige partij betreft. Het hoofd koel houden en de eigen mening handhaven vereist een enorme kracht van het ego. Dit beter weten is een vorm van zelfbescherming en voelt als eigenwaarde. Wanneer er scheurtjes in dit gevoel komen, is de ellende niet te overzien en een crisis nabij. Dan rest alleen nog beslissen en voor de eigenheid te kiezen vanuit het eigen innerlijk. Uiteindelijk zegeviert alleen de oprechtheid, los van pleasen, onderdanigheid en om de hete brij heen draaien. Weten dat het juist is kan vanuit innerlijke kracht worden beleefd en dat is onaantastbaar als uitgangspunt in het leven.

2.17 *Voortvarendheid in het leven nastreven.*

Goed alles overdenken en plannen is een prima manier om het leven onder controle te houden en er alles uit te halen wat er in zit. Toch is tijdens dit proces al duidelijk dat niet alles te plannen en te overzien is door onverwachte gebeurtenissen. Deze incalculeren is beperkte wijsheid, want dit kan alleen maar los van het geplande. Belangrijker dan alles blijven incalculeren om te beheersen, is hierin voortvarend te zijn. Alsof veranderingen die nog moeten worden uitgewerkt tijdens het berekenen steeds onoverzichtelijker worden in plaats van overzichtelijk. Een voortvarende keuze maken na een goede uitwerking is dan een stap zetten en geen nieuwe voorwaarde voor zekerheid. In alles kan deze afweging worden gemaakt, dit betekent veel tijdverspilling om steeds weer alles nauwkeurig te onderzoeken. Boodschappen doen wordt dan een onmogelijke en tijdrovende bezigheid gezien het grote aantal producten. Belangrijker is te leren van wat er niet bevalt en dit niet weer zo te doen op die manier. Te snel is iets anders dan effectief snel als voortgang, maar in plaats van stagnatie te blijven stromen en ontdekken. Dit geldt zowel voor gedachten en ideeën accepteren voor wat ze zijn en alvast in gedachten gaan uitvoeren. Zo blijft het een creatief proces, juist omdat er altijd aanpassingen mogelijk zijn. De gevolgen alert blijven overzien en een vinger aan de pols houden is een vereiste, maar de voortgang kan dan gestalte krijgen. Wanneer bij elk nieuw product in de supermarkt deze steeds weer met alle soortgelijke producten moeten worden afgewogen, wordt het leven zwaar. De uitdaging aangaan met het onbekende kan leiden tot nieuwe inzichten, of juist tot waardering om het oude te handhaven. Nieuwe ontwikkelingen afwijzen leidt ook tot stagnatie, het gezonde verstand is heel goed in staat om een switch te maken en aanpassingen aan te brengen. Vooraf teveel zorgen hoeft niet!

2.18 *Besluiten voor het beste wat er mogelijk is.*

Een idee uitwerken vraagt altijd elimineren van een aantal uitgedachte opties, al kunnen dit prima acties zijn. Het totaal van alle acties is waar het om gaat en een actie tot hoofdactie uitwerken doet aan het geheel tekort. Dan wordt de oorspronkelijke leidraad uit het oog verloren en komt niet alles meer evenredig aan bod. Het terzijde schuiven van acties is een zorgvuldig proces, maar maakt ze niet allemaal waardeloos. Keuzes die zorgvuldig zijn genomen hoeven niet steeds weer worden veranderd. Dan wordt de creativiteit van de eigen geest en die van een ander geweld aangedaan. Er is maar een beperkte opnamecapaciteit mogelijk en steeds switchen is verloren energie. Daarom is er immers in het begin een keuze gemaakt, maar als die er niet meer toe doet is het belangrijk alles opnieuw onder de loop te nemen. Door terug te gaan naar die eerder gemaakte keuzes en het hoe en waarom met tussentijdse veranderingen in het geheel te evalueren. Blijkt dat het hoogst noodzakelijk is dat er een aanpassing komt, dan is dit een prima moment. Bij het bouwen van een huis alle energie steken in een fantastische keuken, doet aan de badkamer tekort. Eventueel een gedeelte van het budget van de badkamer voor de keuken te besteden kan een prima optie zijn. Alleen de aandacht op de keuken richten doet de uitwerking van het hele huis tekort. Terug naar de oorspronkelijke uitgangspunten kan de dwaling aan het licht brengen, of juist de beperkingen duidelijk maken. Hierop kunnen diverse acties worden gepland naast de oorspronkelijke, zoals voorlopig uitstellen van de nieuwe wensen. De menselijke geest is soms ontembaar in creativiteit en vormgeving van mogelijkheden. Het creatieve proces kan dan de werkelijkheid soms overschaduwen en bijtijds bijstellen voorkomt veel ellende. Halfafgemaakte verbouwingen geven veel ellende en zijn diepe teleurstellingen die kunnen worden voorkomen.

2.19 *Voorwaardelijke keuzes maken.*

Wat op het eerste gezicht de aandacht trekt is niet altijd waar het echt omgaat, vaak is er achter iets anders verborgen. De aandachtstrekker prikkelt de interesse en is een ingang voor de bereidheid verder te kijken. Als het andere, wat eerder verborgen was zich openbaart kan het dan los van de eerdere emotie worden bekeken. Iets afschuwelijks zien of meemaken kan pas helen als het andere dit kan verzachten. Grote dingen die aantrekken kunnen kleine bijna onzichtbare schatten verbergen. Overspoelende vreugde kan de diepte en de noodzaak van de tegenpool van het leven verbergen. Alleen op het eerst zichtbare gericht blijven verhindert de meerwaarde zien van het verborgene wat waardevol is. Een lot in de loterij koesteren is klein beginnen, tot de hoofdprijs zich aandient in overweldigende emotie. Erna lijkt deze periode een verwachtingsvolle rust en zegen te zijn geweest, waar er eenheid in de eigen wens was. Als een droom die uiteenspat in duizelingwekkende onderdelen, waar alle

fragmenten een plaats moeten krijgen. De periode van koestering van de wens vooraf, of de onverschilligheid zal altijd bepalend zijn voor het vervolg. Ergens goed over nadenken, als bezinnen en uitrekenen van kosten en baten is vooraf altijd noodzakelijk. Alles van te voren bedenken en vastleggen kan dan beperkend werken als er strikt aan gehouden wordt. Aanbiedingen, koopjes en een lot kopen is dan niet eens aan de orde en dus alle onverwachte vreugde die erbij zou kunnen zijn. Inperken en plannen zijn prima hulpmiddelen, bezinnen en laten bezinken van emoties geven rust. Toch is dit het menselijk bepalen zonder de zogenaamde toevalligheden van het lot, de reis in het leven. Een lot op straat vinden lost al deze overwegingen op en veranderen alle regels en voorwaarden die vooraf gesteld waren. Het beheer ervan kan zowel in vreugde, of als pech worden beïnvloed.

2.20 *Bepalen van de waarde.*

Waardeloze dingen bestaan niet, tegenvallers zijn om van te leren door ervaringen op te doen. Niemand is perfect en er zal veel aan bijgeschaafd moeten worden tot de perfectie ongeveer benaderd wordt. Het sociale leven leert een mens zich gedragen in de wereld, maar dit is zelfs aan verandering onderhevig. In de tijd veranderen vormen van beleefdheid, zoals begroetingen door nieuwe mogelijkheden. Een verjaarskaart sturen is nu weer als vroeger een diepe, bijna ouderwetse vorm van communicatie. De waarde fluctueert van alles bij aandelen, gevoelens, huizenprijzen, maar vooral in de gedachten over de eigenheid. Als de eigen persoonlijke waarde fluctueert het zelfvertrouwen van jongs af aan. Er is en blijft veel bij te schaven en te verwerken door het leven heen. Waardebepaling van allerlei facetten en gebeurtenissen is als evalueren het hele leven aan de orde. Telkens als zich iets voordoet en de geest er door wordt beziggehouden, betekent dit verandering. Zelfs vanuit een trots gevoel over wat er tot stand gebracht is, geeft dit een nieuwe basis. Wanneer er nare dingen gebeuren wordt deze basis juist onder de voeten weggeslagen en zijn er andere vereisten voor de geest. Dit gaat op en af het hele leven door zowel lichamelijk als geestelijk, vanaf de geboorte is er altijd alertheid en bijstelling nodig. Als baby goed drinken leren is later de maat weten houden in gulzigheid of onachtzaamheid. Blauwe plekken van vallen bij het leren lopen worden vervolgd bij leren fietsen en ongelukken. Het leven lijkt een aaneenschakeling van gebeurtenissen die als de golven van de zee kunnen overspoelen. Gedragen worden door de golven of door het tegenovergestelde dreigen te verzuipen ligt heel dicht bij elkaar. Een mens heeft enorm veel flexibiliteit nodig om dit in een harmonische balans te houden. Stilstaan om de waarde van alles te bepalen, kan inzicht geven hoe dit te hanteren.

2.21 *Voorlopige doelstellingen niet laten verzanden.*

Wanneer iets niet duidelijk genoeg is om een directe toezegging te maken, is er tijd nodig om een keuze te maken. Soms dient de juiste keuze zich dan opeens vanuit het niets vrij snel aan en kan de beslissing worden genomen. Wanneer er steeds meer haken en ogen aan de kwestie blijken te zitten, wordt de keuze maken moeilijk. Eigenlijk is dit al een voorbode van de veelomvattendheid die een keuze ervoor maken kan zijn. Moeten graven in iets wat onduidelijk is, levert vaak nog meer van hetzelfde op in onoverzichtelijkheid. Dit voert meestal niet tot blijheid en klaarheid en kan gemakkelijk even terzijde worden geschoven. Dan wordt het inzicht niet vergroot, maar blijft de vaagheid en onduidelijkheid bestaan en niet opgepakt. Dat vereist daadkracht om het weer aan te pakken en te elimineren. Voordat iets een storende factor, of een onoplosbaar probleem wordt, is er meestal veel gebeurd. Dit kan van klein tot groot zijn, een kamer opruimen, of een belastingformulier invullen. Moedeloos opgeven heeft veel voorstadia waarin het wel kan worden opgelost en het eerste is het probleem erkennen. Iets ervaren als onaangenaam is eigenlijk te zien als een alarmbel. Wegwuiven van de tegenstand en opzij leggen maakt dit alleen groter, met ontkennen van de eigen mogelijkheden het op te lossen. Erkennen van het probleem is dan aan de orde en dit is heel simpel op te lossen door hulp te vragen. Het innerlijke weten is allang duidelijk dat de klus wel, of niet kan worden geklaard, maar het ego denkt er vaak anders over. Direct weten hoe een klus te kunnen en willen klaren kan dan worden opgepakt, al is het uitproberen, of met tegenzin. Dan is er geen probleem en ontstaat er geen probleem dat moet worden ontkend en leidt tot meer of grotere problemen. Eigenlijk geldt voor elke doelstelling dat uitstel leidt tot afstel en voorkomen is beter dan genezen.

2.22 *Grote klussen in kleinere verwerken.*

Alles is opgebouwd uit deeltjes, meerdere atomen en cellen vormen organen die in totaliteit een lichaam vormen. Dit heeft zich langzaam gevormd, vanuit een bevruchte eicel is alles vanuit verschillende onderdelen volgroeid. Zoals bomen van klein tot groot als mensen tot wasdom komen eerst alleen groeien en dan vruchtbaar worden. In de hele natuur is dit aan de orde, in beweging van klein naar groot: zelfs stormen zwellen op en gaan weer liggen. Processen in de mens gaan ook in deze golfbeweging, kleine ergernissen groeien uit tot problemen. Wanneer een boom teveel tegenslag heeft, groeit hij niet tot volledige wasdom in pracht en praal. Een mens kan met tegenslag ook amper in blijde verrukking van het leven staan en geestelijk groeien in eigenwaarde. Juist de eigenheid moet de aanzet geven tot keuzes wat wel en niet past en om niet met alle winden mee te waaien. Een boom draait zich naar de zon om het licht op te vangen als natuurlijke groei, zonder zon verpietert hij. Als een mens altijd vanuit de lichte kant van het leven naar zichzelf kan kijken, wordt hij als een stralende zon. Kleine ergernissen voelen dan als speldenprikken en worden vrolijk opgepakt, uitgesproken en verwijderd als pluisjes. Ze krijgen niet de mogelijkheid uit te groeien tot een

probleem, dat door een veelheid van ergernissen is ontstaan. Zichzelf een volwaardig mens voelen en in alertheid bewust omgaan met kleine onvolkomenheden voorkomt problemen. Evenals een klus klaren of een huis bouwen, alles zal in kleine stukjes vorm moeten krijgen om te kunnen uitgroeien. Als in de kleine gedeeltes iets mis is, gaat dit nooit vanzelf over en blijft dit bestaan tot het is opgelost. Soms kan er door een noodoplossing verder worden gegaan en soms moet alles eerst worden uitgegraven. Aan elk mens de vrije keus met de eigen mogelijkheden de koe wel of niet bij de hoorns te pakken.

2.23 *Alle keuzes serieus nemen.*

Bij problemen zijn er bijna altijd een aantal keuzes genomen die achteraf anders gekund hadden. Meestal zijn er meerdere opties en kan er gekozen worden voor wat het beste lijkt te zijn. Als er later over deze keuze twijfel ontstaat, kan het vaak wel worden teruggedraaid. Genoegen nemen met deze twijfel kan dan prima zijn en is er geen probleem. Maar als er steeds iets rond die keuze gebeurt, of als onplezierig blijft hangen is de keuze opnieuw aan de orde stellen van belang. Even zorgvuldig alles wat er gebeurde terughalen brengt soms opeens de goede keuze naar voren. Dit kan vaak ook nog zonder problemen worden hersteld, als er niet een tegen beter weten in gaat meespelen. Met een open blik naar het gebeurde kijken, laat veranderingen dan nog gemakkelijk toe. Wanneer het later gaat irriteren is de verkeerde kant en de invloed ervan in het geding, de vrije keuze wordt dan beter weten en verbeterenheid. Totdat de juiste keuze is gemaakt zal dit terugkomen en blijven kriebelen en irriteren. Helaas zal deze hardnekkigheid ook weer niet de oplossing zijn en leiden tot verharding en verzet om recht te zetten of recht te doen. Het is aan elk mens gegeven keuzes te maken en ze te herroepen, het gaat er alleen maar om dat de zuiverheid het wint van het ego. Het beter willen weten tegen beter weten in is een onderdeel van het eigen weten neerzetten, met afgrenzingsen. Al doende moeten deze grenzen worden verkend en geleerd, de ene keer gaat dit simpeler dan een andere keer. Door blijven zetten bij leren lopen met vallen en opstaan is een kwaliteit, de eigen mening, of actie niet kunnen of willen overzien is dit niet. Er is alleen maar sprake van een falend ego als het te moeilijk is om een keuze te herroepen. De eigen innerlijke wijsheid eren, geeft een totaal ander gevoel van tevredenheid in zelfvertrouwen dat het ook anders kan.

2.24 *Vooraf besluiten alvorens in actie te komen.*

In de actie komen er diverse nieuwe mogelijkheden als toepassing naar boven, de creativiteit van in actie zijn stroomt dan volop. Alsof de actie zelf ruimte voor meer mogelijkheden bewerkstelligt wat vooraf niet gezien is. Om de ordening en uitwerking van het uitgewerkte plan goed uit te voeren is het niet wenselijk op elke kronkel van de geest in te gaan, Soms lijkt

het handiger eerst de uitbreiding van het plan te gaan uitvoeren, maar daar kan beter mee gewacht worden. Alvorens in actie te komen zal het hele plan dan eerst opnieuw bekeken moeten worden, zonder dat er tussentijds iets wordt aangepast. De totale planning eerst onder de loep nemen is wenselijk, als er los van een actie voor gekozen kan worden is dat OK. Bij het in actie zijn, stroomt de energie en de creativiteit volop en daarin worden vaak steeds meer uitwerkingen gezien. In het gecreëerde enthousiasme wordt de realiteit vaak onderschat en lijkt alles een fluitje van een cent. Als dan in vermoeidheid het overzicht en het enthousiasme verdwijnt, is het een diep dal geworden om uit te moeten klimmen. De geordende geest zal dan gelukkig met een aangepaste planning er wel weer een mouw aan weten te passen. De schade blijft beperkt als er weer zicht op het resultaat is en dan zal het enthousiasme in mindere mate ook wel weer komen. In gedachten begint elke klus met een wens en worden de verder mogelijkheden erbij uitgesponnen. Dit geheel in getallen met cijfers berekenen brengt de realiteit van de uitvoering weer naar voren. Deze realiteit in de actie loslaten geeft daarna geen overzicht en minder enthousiasme om de klus te klaren. Bezint eer ge begint is altijd aan de orde, ook als er extra uitbreiding en verandering in de actie al of niet noodgedwongen moet komen. Dan zal ook weer al klussend de motivatie weer gevonden moeten worden om enthousiasme te bewerkstelligen.

2.25 *Bescheidenheid telt bij geluk hebben.*

Vaak zijn successen moeilijk te hanteren, de emotie euforie is groot en het is als een sneeuwpop. Opeens in een periode van opeenvolgend successen lijkt de overwinning enorm en als dit afneemt is de leegte erg groot. Lang werken aan succes en gedegen de eigen bijdrage aan het resultaat leveren geeft min of meer een kans op beloning, of succes. Veel mensen werken trouw en met veel inzet, maar dit wordt nooit als bijzonder gewaardeerd. Alleen excessen komen als uitvinding of prestatie hiervoor in aanmerking en een betere, nieuwe manier van werken naar buiten kunnen brengen vergt lef. Hier is bescheidenheid in het geding alsof iedereen dit zou kunnen ontdekken door ervaring. Een uitvinder die steeds probeert een resultaat te behalen heeft een andere instelling. Door de spanning opvoeren of het lukt en de teleurstelling ervaren van mislukking is dit dan hetzelfde als bij sportervaringen. De werkelijke oorzaak waarom iets wel of niet lukt, wordt vaak niet duidelijk en is onder meer door ziekte te verklaren. Dit is geen reden op zich, zoals materiaal dat op het juiste moment niet optimaal meewerkt aan het succes. Wanneer het lichaam wel de prestatie levert, het materiaal deugdelijk is kunnen andere factoren alsnog roet in het eten gooien. Het ergst is dit wanneer het onverklaarbaar is, of wanneer het een klein foutje is. Dit is moeilijk te accepteren in hoe het de weg naar succes heeft verhinderd en is de levensles die iedereen moet accepteren. Simpel geluk hebben is een ondefinieerbaar proces, waarbij de wind als het ware de goede kant op staat. Ups en downs horen bij het leven, een kort moment van geluk kan snel weer vervagen. Een prijs, een medaille, of zelfs met een lot iets winnen, verandert het leven voor zover de mens dit aankan. Geld maakt niet alleen maar gelukkig, de schaduwkanten van het leven zullen ook altijd moeten worden geïntegreerd.

2.26 *De schaduw vooruit werpen.*

Als de realiteit van een situatie onduidelijk is en moeilijk voorstelbaar kan het handig zijn de gevolgen onder de loep te nemen. Behalve over wat er onduidelijk is in de toekomst en nu, kan er wel worden ingeschat wat er waarom nu helder moet worden. Door een aantal factoren met gevolgen te verbinden kan de eventuele schade worden bepaald. Blijft het een niet weten vanwege de onduidelijke situatie, dan zijn de gevolgen hiervan wel duidelijk. Dit betekent niet alvast een lening aangaan voor eventuele financiële schade, maar rust in de geest. In de totale mallemolen van gebeurtenissen kan amper alles worden overzien. Onzekerheden die hierbij komen kunnen dan net even teveel zijn om te verwerken. Door als het ware dit vooraf in te schatten kan deze onzekerheid worden ingedamd. De dreigende donkere lucht krijgt dan niet de kans zich als angst te manifesteren, of ongrijpbaar te blijven hangen. Het is een soort van plannen zoals in een routebeschrijving alle tijdsfactoren worden berekend. Hier is dan de onzekerheid ook beperkt door de gemiddelde tijd die ervoor staat. Een verstandig mens neemt dit dan ruim en houdt wat speling voor eventuele onvoorziene omstandigheden. Deze voorzorg is te vergelijken met de schaduw vooruit werpen om grip op de situatie te krijgen en te houden. Andersom is het weer niet de bedoeling alles met deze ultieme zorg te omringen, maar vrij in het leven te staan. Elk stoplicht dat op rood springt in verband met tijdsdruk als tijdverlies zien, is een spanning opvoeren die er niet eens is. Bij elke wandeling in de natuur steeds zorgelijk naar de lucht te kijken met de paraplu in de hand is ook onnodig. Dat doet tekort aan het vermogen te kunnen reageren op iets wat zich voordoet en gewoon bij het leven hoort. De mogelijkheid vooruit te kijken benutten is iets anders dan overal zorgen maken over alles.

2.27 *Voor de eer en eigenheid staan.*

Wanneer duidelijk is waar het in het leven om gaat is het eenvoudig dit zo te leven en ook zo naar buiten te brengen. Rechtschapen leven is niet doden of stelen, hiervoor als richtlijn kiezen en dit leven is een weloverwogen gekozen levensvisie. Doden door een soldaat in een oorlog is dan niet te rechtvaardigen en toch zal er mee gedeald moeten worden. Door de eigen visie vanuit het grotere belang bij te stellen is eigenlijk water bij de wijn doen. Vanuit de echte, diepe eigen overtuiging zou protesteren tegen oorlog en geweld aan de orde zijn. Het geweten in slaap sussen, is iets wat zowel voor het gemak als in maatschappelijk perspectief wordt gekozen. Iets is immers nooit alleen licht of donker, goed of slecht en recht of krom bij alles in het leven. Daarbij komt dat alles steeds in beweging is en normen en waarden waarvoor eens is gekozen kunnen vervagen of zelfs radicaal veranderen. Een mens heeft gelukkig zijn eigen verstand en gevoel om altijd de juiste keuze te kunnen maken. Hierin kunnen gradaties worden aangebracht voor hele, halve of weloverwogen en gedegen keuzes. Soms wordt er naar het rechtvaardigheidsgevoel geluisterd, of juist tegenovergesteld het

gevoel gerechtvaardigd. Dat is maar een klein verschil, maar is voor de eigenheid een wereld van verschil om innerlijk te rechtvaardigen. Dat is waar het in het leven uiteindelijk om gaat, de eigen rechtvaardigheid handhaven in alles. Dat is ook de eigen mening over iets in de eigen gedachten, of deze kenbaar maken naar buiten. Ieder mens zal naar eigen eer en geweten dit zelf moeten beslissen om in vrede met zichzelf te kunnen zijn. Zelfverwijten, of ontrouw aan de eigenheid zijn geen weg naar geluk, maar blijven in de geest rondcirkelen. Dit vraagt altijd om de eigen keuze voor rechtschapenheid te maken in het leven.

2.28 *Voorwaardelijk beslissen met terughouding.*

Een ander toelaten keuzes te moeten maken, is toestaan het eigen ik te veronachtzamen en onder druk te zetten. Als er direct en op dat moment een keuze wordt geëist is dit afdwingen en niet in vrijheid vanuit het instinctieve weten mogen kiezen. Deze inmenging in de eigenheid willen bepalen is vaak een overrompelingstechniek. De ander wil dan iets vanuit het ego voor zichzelf bereiken en staat een weloverwogen beslissing dan niet toe. Meestal gaat dit gepaard met een lokkertje, zoals een kortdurende aanbieding, of 2 voor de prijs van 1 om te overtuigen. Op het moment dat de keuze wordt overwogen zal er een inschatting van de noodzaak komen en dit wordt onderbroken door de (tijds)druk. Om niet onaardig over te komen en geen dief van de eigen portemonnee wordt dan vaak maar toegestemd. Dit lost allerm minst het probleem op, al lijkt het op dat moment de juiste oplossing. Vanuit het innerlijk begint het dan vaak te stormen in onmacht en terugkijken naar de situatie. Dit is precies de bedoeling om deze levensles te leren hanteren, want er is altijd de mogelijkheid bij elk dilemma voor de keuze ja, of nee. Opdringerige anderen, of vanuit eigen zwakheid kan dit innerlijk weten wel eens vervagen. Het is achteraf altijd mogelijk hierover een juiste beslissing te nemen al lijkt dit onmogelijk. Dit kan alleen al het voornemen zijn dit nooit weer zo te laten gebeuren en hiervoor eigen gedragsregels te bepalen. Het kan ook inhouden deze overrompelingsactie van de ander te veroordelen, maar dan nog blijft het de eigen keuze hierin. Weigeren tegen de eigen innerlijke overtuiging ingaan en trouw blijven aan de beslissing rustig te willen overwegen kan ook een keuze zijn. Daarbij kan achteraf deze aanbieding misschien ook nog wel een goede beslissing zijn geweest. Dan is deze levensles helemaal de moeite waard geweest om orde op zaken te stellen. De eigen wensen, grenzen onder de loep nemen is dan een verrijking en bevrijding van het eigen keurslijf.

2.29 *Wetenswaardigheden afwegen op bruikbaarheid.*

Veel kennis is onbruikbaar, of overbodig om te onthouden en kan de geest vervuilen. Selecteren wat wel en wat niet nuttig en leerzaam is, is niet altijd eenvoudig om te ontdekken. Iets kan zich aanvankelijk voordoen als het ei van Columbus, maar achteraf een

lege dop zijn. Altijd direct het kaf van het koren scheiden is onmogelijk, dus zal er vanuit de eigen geest een keuze gemaakt moeten worden. Zelf alles ontdekken is vaak een goede manier, maar ook omslachtig en risicovol. Elk nieuw product dat als wondermiddel wordt aangeprezen heeft ook nadelen, bovendien kost het vaak veel geld. Vaak is het achteraf alsof eigen weten vooraf al wist dat het niet deugde en teveel geld koste en dan is de teleurstelling groot. Met open ogen in een val lopen om bedrogen te worden is geen aanrader, luisteren naar een innerlijk stemmetje wel. Iets wat te mooi lijkt om waar te zijn is dat meestal ook en het eigen weten vertrouwen is altijd de beste weg. Soms is de informatie heel subtiel, of juist heel indringend om een keuze te maken en kan het sociaal wenselijke aspect overstemmen. Een donatie voor een sterk vermagerd kind in de derde wereld kan heftig ontroeren, maar zelfs deze liefdadigheid is niet op zijn plaats. Echte naastenliefde is anders en ligt vaak dichterbij in helpen waar het nodig is. Eigenlijk is geld geven geen goede actie, want het is energie in een andere vorm gegoten die zich ergens anders moet manifesteren. Het is een ingewikkelde gang van zaken geworden, als een mens niet zelf de naastenliefde kan leveren, zullen er anderen bij zijn betrokken. Dan gaat de energie met het geld door verschillende handen en verdwijnt dan meestal met de goede bedoelingen. De innerlijke keuze maken niet met goedbedoelde acties mee te doen lijkt onaardig, zeker voor de collectant die goedbedoeld met de collectebus zwaait.

2.30 *Bedenken en beredeneren.*

In de geest is het een wirwar van gedachten en dit gaat gepaard met allerlei verschillende gevoelens. Gebeurtenissen uit het verleden kunnen gemakkelijk worden teruggeroepen en beleefd. Dit beleven gaat gepaard met een soort overdenken en in rust alle emoties erbij toelaten. De reikwijdte van elke gebeurtenis wordt duidelijker bij dit herhaald afspelen met alle factoren die hebben meegespeeld. Bijna onopgemerkte onderdelen krijgen de aandacht en worden belicht met mogelijkheden en verschillende interpretaties. Bijzaken kunnen dan als een hoofdzaak worden uitgetoetst in de aandacht die er aan wordt geschenkt. Hierdoor worden de gebeurtenissen vaak duidelijker en de gedachten eromheen ordelijker. Vaak ongemerkt wordt het leven vanuit dit verrijkte beeld dieper beleefd en aan meer factoren aandacht gegeven. Behalve dat de eigen gedragingen duidelijker worden, komt de oorzaak en het gevolg in beeld als iets wat inwisselbaar is. Hiermee kan wat er gebeurd is, als het ware worden gereset en voor de betere afloop worden gezorgd met hoe het ook, of beter had gekund. Deze oefening leert om een volgende keer in eenzelfde soort situatie met deze verrijkte visie een gebeurtenis anders te laten verlopen. Dit is een soort training voor de geest die speciaal bedoeld is voor gebeurtenissen die zich vaker voordoen. Wanneer hierbij een goed en tevreden gevoel is, kan dit vreugde geven, als er iets niet goed voelt kan dit onder de loep worden genomen. Een mens is in staat met zijn gedachten zichzelf en wat er in zijn leven gebeurt bij te sturen door dit leren van ervaringen. Het is een ander proces dan leren lopen en opnieuw beginnen, omdat het los van de actie opnieuw wordt beleefd. Een zwemmer die bijna verdrinkt kan in die situatie niet rustig beschouwen, maar pas na de reanimatie overzien of dit de goede keuze in zijn leven is.

2.31 *Vernieuwende inzichten verwelkomen.*

Door ervaringen leren geeft de mogelijkheden om tot nieuwe inzichten te komen als een volgende stap. De aandacht richten op iets nieuws geeft weinig ruimte om bijkomende factoren te integreren. De geest is dan druk om het nieuwe te verwerken en een vorm te geven en kan dan niet dit leren, overzien en vernieuwen. De eerste laag van het leren moet als het ware eerst zijn ingebed, voordat het overzicht er is met eventuele verbeteringen. Zelfs als er van een ander iets geleerd wordt, zal dit geleerde eerst de basis vormen. Zoals een zaadje in de grond niet meteen is ontkiemt en gaat bloeien, zo wordt informatie ook verwerkt. Diagonaal iets lezen heeft ook als vereiste al in de materie te zijn ingewijd. Uit het niets kan er opeens een inzicht komen, zelfs los van de actie kunnen denkbeelden zich ontwikkelen als er ruimte voor is. Dit is als een begeestering die amper is te vatten en als geluk hebben en er gelukkig van worden, wordt ervaren. Geen nieuwe inzichten toelaten, of gehinderd worden nieuwe inzichten te ventileren is geestdodend. Dit doet het menselijk brein tekort en is een vorm van slavernij die tegen een gezonde ontwikkeling in gaat. Alles bij het oude laten en nieuwe kennis niet integreren, leidt tot stilstand van de geestelijke ontwikkeling. De tijd nemen om oude informatie te ordenen alvorens nieuwe kennis te ontwikkelen kan een zorgvuldig proces zijn. In een nieuwe baan kunnen de oude systemen snel worden ontmanteld in effectiviteit, maar op deze inzichten zit niemand te wachten. Alles heeft zijn tijd nodig en de menselijke geest wordt vanwege allerlei redenen veel afgeremd. Dit geeft een mens de tijd de nieuwe inzichten innerlijk te toetsen op werkbaarheid, alvorens een ander te gaan belasten met halve informatie. Een boek moet ook helemaal geschreven zijn en niet halverwege worden beëindigd, alle puntjes zullen op de i moeten staan.

2.32 *Voorlopige conclusies trekken.*

In alles is een beweging gaande, wat vandaag vaststaat, kan morgen veranderen, eeuwige wijsheden zijn zelfs aan verandering onderhevig. Een mens verandert voortdurend, lichamelijk groeit hij naar volwassenheid en later ontstaat er door ouderdom inkrimping. Vaardigheden en gegevenheden komen en verdwijnen, zoals groot genoeg zijn om bij de bovenste plank van een kastje te kunnen weer verdwijnt. Geestelijke ontwikkeling is de oorzaak van veel manieren om vaste gegevenheden kritisch te bezien en vaststaande denkbeelden zijn ook in beweging. Een ezel als lastdier gebruiken was vroeger een normale, zelfs plezierige zaak: nu is het dierenmishandeling. Circussen waren een bron van vermaak en zijn volledig uit de glorie geraakt. Biologische, zuivere producten verdienen de voorkeur, waar snelle groei vroeger met kunstmest werd bereikt. Het gaat er niet om dat het nu beter of vroeger verkeerd was, maar de inzichten zijn veranderd. Na de oorlog was er honger en dan dient een snelle oogst om veel monden te voeden. In de landbouw en fabrieken werden arbeiders vroeger uitgebuit, nu zijn

deze textielfabrieken onzichtbaar in het buitenland. Wat vandaag goed lijkt om te doen kan in de eigen gedachten switchen en zo is het hele leven een uitproberen wat de goede weg is. Vaststaande conclusies zijn altijd onderhevig aan vernieuwing in een andere tijd met nieuwe mogelijkheden. De wereldeconomie vereist aanpassing, daardoor worden er veel fabrieken gesloten en zijn er meer werklozen. De visie hierop gaat niet over schuld, maar aanpassing aan verandering. Andere normen, goedkoop produceren in het buitenland vragen ook werkgelegenheid in de hand houden. Twijfelen aan de juistheid van elke beslissing die genomen moet worden is alleen maar juist. Alle consequenties kunnen nooit worden overzien, maar met een bredere visie wel beter uit te werken.

2.33 *Overal het licht in leren ontdekken.*

Vanuit somberheid lijkt het leven grauw, nare gebeurtenissen en gevoelens verduisteren de visie. Alles door een roze bril bekijken in verliefdheid is het tegenovergestelde en lijkt ideaal te zijn. Toch is de middenweg vinden in deze excessen cruciaal om in normale proporties het leven aan te kunnen en te kanaliseren. De buitenissigheid ervaren is bedoeld om de gangbare weg te leren vinden. Een sporter die gewonnen heeft ervaart euforie, zo is het leven niet en kan niet altijd zo zijn. Euforie is een bijzondere ervaring van geluk ervaren in en buiten de eigenheid in verbazing over het eigen weten. Innerlijk heeft elk mens weet van zijn kunnen en weet eigenlijk altijd wat de mogelijkheden zijn om na te streven. Als het streven wordt beloond, verdient dit alle lof en is blijdschap in euforie als een godendrank de prijs. Op wolkjes lopen houdt ook in weer op de aarde aankomen en na de landing in het zelf dient de gewone werkelijkheid weer aan. Moed vergaren voor een volgende prestatie houdt daarna ook de onzekerheid in dit land weer aan te kunnen. Zo is het leven dubbel verrijkt met deze ervaring met eerst de euforie en erna de kale werkelijkheid die zich weer aandient. Met trots en plezier terugkijken, betekent niet automatisch weer de kracht vinden voor een volgende prestatie. Voor iedereen ligt het prestatieniveau anders, de een legt de lat hoog en de ander is tevreden met de lat zoals die ligt. Ook daarin is vreugde te beleven zonder pieken in prestatie en verwerkelijking van het ego. Beide zijn van het grootste belang voor de zelfverwerkelijking, in het alledaagse en in topprestaties vreugde te vinden. De blijdschap in de ogen van anderen zien, of in die van het eigen presteren zijn allebei van waarde. De energie die het geeft en kost, zijn de eigen keuzes om te doen wat voor de zelfverwerkelijking nodig is. Leren door ervaringen in het eigen licht het leven te leven.

DEEL 3. VORM GEVEN AAN HET

ONTWIKKELENDE NIEUWE DENKEN

In het denken van de mens heeft zich een evolutie voltrokken. Behalve oude patronen integreren is de innerlijke wijsheid verder ontwikkeld. Dit lijkt logisch in het kader van al doende leert men en van ervaring leren, zoals opgroeien en leren van de ontwikkelingen. Deze ontwikkelingen volgen elkaar ook op, evenals het leren luisteren en integreren van wenselijk gedrag. Het slaafs aan de wens van ouders voldoen eindigt in de puberteit, maar vaak is er daarna een terugval naar het oude vertrouwde. Zich hier uiteindelijk niet voldaan bij voelen geeft dan een soort onmacht over de eigen inzet en gebruik van mogelijkheden. Opeens het roer omgooien en in een Verwegistan gaan helpen komt dan van binnenuit. Grote risicovolle ondernemingen opzetten en geld als doel zien kan een ander soort van recalcitrant gedrag zijn. Het laatste is overduidelijk alleen een ego uitwerking om het zelf te laten zien aan de wereld. De eigen capaciteiten kunnen door het ego worden uitvergroot en soms de realiteit overstijgen. Pas na een faillissement of een burn out kan het eigen innerlijk dan weer worden geduld en gehoord. Het uitwerken van de werkelijke intrinsieke waarde in het leven, het universele doel voor de mensheid wordt zo niet bereikt. Dit zal actief vanuit het oude denken naar het nieuwe denken moeten worden vormgegeven.

3.1 Bepalen van de waarde.

Alles is van waarde, al lijkt het soms waardeloos wat wordt ervaren en het materieel ook geen nut heeft. Zelfs verlopen bonnen en waardepapieren hebben aan kracht nooit ingeboet, al is het maar de ervaring die van waarde is geweest. Waardevol is de koestering van elke herinnering of deze nu goed, of minder plezierig is geweest. In het leven is leren van een ervaring bedoeld om wijzer te worden en dit wordt herhaald bij hardleersheid. Soms lijken de gebeurtenissen niets met elkaar te maken te hebben, maar alles heeft zin. Als de herhaling duidelijk wordt, zijn de factoren om van te leren aanwezig om te worden verfijnd. Overzicht van een gebeurtenis is altijd beperkt en ook wat ervan geleerd moet worden en niet wordt opgemerkt. Door de herhaling kan behalve in de oorspronkelijke setting ook het vervolg worden ervaren. Pas als de ervaring compleet is en geen aanvulling meer hoeft kan het worden afgerond als verworven vaardigheid. Terugkijken hierop is inzicht verwerven en in verwondering zien hoe deze processen zich vormen. Zelfs jaren later kan ongeveer hetzelfde nog weer in een totaal andere situatie terugkomen. De oorspronkelijke ervaring kan als op de automatische piloot worden teruggeroepen in het bewustzijn. Regelmatig inkeren en terugkijken op hoe het leven zich vormt, is ook een waardebepaling. Dit is dan los van de situatie of in verstrikt zijn in onoverzichtelijke problemen met gevolgen en aandachtspunten. Dan kan alles beschouwend worden overzien zonder gemoedsverstoringen of ego krachten. Wenselijk zou zijn hiervoor minstens een keer per jaar een soort vakantie in te plannen om orde op zaken te stellen. In rust kunnen dan nieuwe mogelijkheden los van het oude wat misschien klaar is in de geest worden toegelaten. Wanneer het een stresssituatie is spelen er te veel andere factoren mee om dit te kunnen toelaten.

3.2 Besluiten wat de beste optie is.

Wikken en wegen lijkt een zwaar proces, maar is een prima manier om tot de juiste keuze te komen. Juist door de vrijblijvendheid om rustig in gedachten alles erbij te kunnen betrekken maakt dit proces waardevol. Onder stress besluiten nemen is het tegenovergestelde met een soort dwang dat er nu op dit moment moet worden beslist. Alleen al het idee dat de juiste beslissing nog niet duidelijk is en het totale overzicht niet is verinnerlijkt, maakt deze druk topzwaar. Het gemakkelijkst is dan maar toegeven aan de wens van de ander die het blijkbaar allemaal wel weet en op een rijtje heeft. Deze schijn- onzekerheid is van enorme waarde en zal altijd opgeëist moeten kunnen worden. Als een ander dit ondermijnt door direct een keuze te vragen, is hierop ingaan niet de verinnerlijking toestaan. Vaak speelt er dan eigenbelang mee, die niet dienend is bij het maken van een juiste keuze. Als er tijdsdruk is met een deadline is dit heel vervelend, maar zal dit als belangrijk punt zeker de aandacht moeten krijgen. Vaak is de keuze wel al duidelijk en onder het oppervlak voor de geest beschikbaar, maar het rijpingsproces nog niet afgerond. Dan is er niet genoeg duidelijkheid voor de keuze ja of nee beschikbaar en is benodigd uitstel de enige mogelijkheid. Meestal zal als dit uitstel wel gegund wordt de keuze vrij snel zich

aandienen met een verandering of aanvulling. Vanuit het innerlijk moet deze aarzeling eerst worden overwonnen, dit kan niet langer worden genegeerd. Anders is het laten overspoelen en ondermijnen van de eigenheid en geen ruimte nemen die noodzakelijk is. Zelfs in een werkelijkheid waar de ander eindverantwoordelijk is, zal altijd de eigen inbreng van belang zijn. Vragen om even de keuze met consequenties te willen overzien is dan zelfs een vereiste om tot een weloverwogen besluit te komen. Dit extra moment opeisen betekent dat de ander het hanteren van zijn druk nog eens kan overzien. Vaak is het hele proces in een paar minuten erg duidelijk en kan de keuze weloverwogen worden gemaakt.

3.3 *Verbeteren van oude vormen.*

Overall is verandering in alles en met een frisse blik op oude vormen kunnen verbeteringen worden aangebracht. Juist doordat de basis er al is, hoeft alles niet vanaf het begin weer te worden ontwikkeld en neergezet. Soms is het nodig een extra constructie in die basis aan te brengen, omdat er meer draagkracht nodig is. Dat is te zien als een aantal heipalen erbij te slaan voor de uitbreiding van een huis en de oude te controleren. Voor het uitbreiden van de leef- werk of woonruimte is een goede ondergrond essentieel, de basis moet in orde zijn. Daarbij zowel de oude heipalen vervangen die verrot, of niet meer voldoen is vanzelfsprekend evenals het op bruikbaarheid onderzoeken van alles wat er naar boven komt. Dit proces geldt voor alles in het leven, regelmatig een schoonmaakproces voor lichaam, geest en leefruimte is noodzakelijk om optimaal te kunnen functioneren. Oude ballast kan ook herinnering zijn wat niet als ballast maar als dierbare kostbaarheid wordt ervaren. Vergeelde foto's, of verzamelde verworvenheden kunnen een deel uitmaken van het voorbije leven. Hieraan hoeft soms weinig te veranderen, het eren ervan is voldoende en als het niet meer dient mag het ook weg. Zelfs het verleden wordt hiermee recht gedaan, vooral bij familieleden die speciale gevoelens van verbondenheid oproepen. De betekenis hiervan is voor het huidige leven dan nog van waarde en dit kan nog zijn waarde hebben en als een voorbeeld of als leidraad fungeren. Ook kan dit een effect hebben door oude gevoelens toe te laten om te weten wat en waarom dit nog gevoelig ligt. Van elk aspect kan dan hieruit ook een conclusie worden getrokken, waarom het nog wel of niet dienend is. Oude schoolrapporten kunnen weemoed oproepen, of juist irritatie die hier dan dus nog over is. Ook hierover kan tot klaarheid worden gekomen door het bestaansrecht en dit mag door de eigen beleving worden uitgewerkt.

3.4 Weten en begrijpen wat er gaande is.

Accepteren van wat zich voordoet is een eigenschap die vanuit rust en overwegen kan worden vormgegeven. Overal op inspringen kan heel soms nuttig zijn, maar vaak is er vanuit een aanvaarding van elke situatie zoals die zich voordoet meer wenselijk. De urgentie en het beleven van de drive direct iets te moeten ondernemen is maar zelden aan de orde. Inschatten en overzien van een situatie is altijd nodig om een goed overzicht te krijgen. Vaak spelen eigenbelangen en belangen van anderen hierbij een rol en dan is het overzicht noodzakelijk. Of om te oordelen wat van werkelijk belang is zonder de bijkomende factoren, of om de eigenheid recht te doen. Een brandend huis in rennen om mensen eruit te halen is wellicht als reddingsactie de eerste opwelling. De brandweer bellen is een hele andere en wat de beste is, zal zich moeten uitwijzen. Doen alsof er niets aan de hand is, of het niet opmerken getuigt van afzijdigheid en niet aan het leven deelnemen. Elk mens zal steeds voor dilemma's komen te staan waar gevoel en verstand een compromis moeten aangaan. Tegelijkertijd de combinatie op de juiste manier maken is onmogelijk en vaak zal herziening aan de orde zijn. Dit kan worden gezien als foutief hebben ingeschat, of juist bij nadere overweging een andere keus willen maken. Direct iemand een keuze laten maken is een opdringerige vorm van willen overtuigen die bijzonder onprettig is en verwarring geeft. In deze situatie kan er dan immers alleen maar van worden afgezien, omdat het nog niet te overzien is wat de consequenties zijn. Rust en de benodigde tijd claimen om tot een keuze te komen, of een keuze naderhand wijzigen is altijd mogelijk. Iets laten opdringen, of voor waar moeten accepteren is daarbij nooit een optie. De eigen waarheid willen weten en zoeken is een vrijheidsrecht dat altijd gehonoreerd moet worden. Zowel voor de eigen innerlijke rust en vrede, maar ook voor de ander die aandringt en opdringt wat een onrechtmatigheid is. Dit is te zien als huisvredebreuk en als een ander storen en lastigvallen. Dit hoeft niemand zich laten welgevalen en een: "Nee dank je, ik bepaal zelf hoe en wat ik wel en niet wil." is ieders recht.

3.5 Verleggen van grenzen.

Niets blijft zoals het is, dus zullen alle veranderingen in het leven ingebed moeten worden, het zij als acceptatie, of als aangepaste vorm, of als afwijzing. Er zal altijd een keuze noodzakelijk zijn om te nemen en dus is werkelijke aandacht geboden. Dit geldt voor veel facetten en een of meerdere afdoen met halve aandacht is niet wenselijk. Meegaan in de standaard voorgeschreven vorm zonder eigen visie kan ook later opbreken. Inschatten van alle risico's is bijna onmogelijk dus het vertrouwen op de eigen keuze kunnen maken is een vereiste. Zelfverzekerdheid is soms wel en soms niet op zijn plaats, maar klakkeloos op adviezen van anderen afgaan evenmin. Elk mens zal uiteindelijk de verantwoordelijkheid voor de eigen keuzes moet dragen. De eerste keer een bewuste keuze maken is vaak de moeilijkste, zoals kiezen voor een paar schoenen ook is. De draagwijdte is dan weliswaar niet van levensbelang, maar wel een vervelende bijkomstigheid waar elke keer weer een confrontatie mee is. Hiervan leren kritisch op dit aspect te letten bij een volgende aankoop, maakt de miskoop de moeite waard als leerschool. Juist bij deze kleine dingen

kan er ervaring worden opgebouwd, het is als een basis om te leren weten wat het beste is. De keuze voor broodbeleg is voor een kind van belang, maar heeft geen enkele consequentie behalve de boterham opeten. Schoenen ongebruikt moeten wegdoen om welke reden dan ook, heeft ook nog weinig te betekenen. Een levenspartner kiezen om mooie ogen is een totaal andere zaak die wel van levensbelang is voor het eigen geluk in het leven. De ogen sluiten voor zogenaamde bijkomstige vervelende gedragingen is het negeren van signalen. Zelfs een mooie auto moet voldoen aan keuringseisen en kan worden afgekeurd als er teveel mankementen zijn. Zelf de eigen grenzen hanteren is een mogelijkheid die een mens in handen heeft en dit als bekwaamheid benutten is alleen maar wenselijk.

3.6 Volgen van innerlijk weten.

Wanneer iets niet goed voelt is dit een vaag gegeven waar weinig concreets mee kan worden gedaan. Verder dan een vaag weten dat met verdriet, of vreugde een ellendig, of juist een geluksgevoel ermee te maken heeft, gaat het meestal niet. De aanwijzingen moeten in de diepte van het innerlijk zelf worden gezocht en dat is weliswaar moeilijk, te leren. Luisteren naar het gevoel lijkt altijd subjectief en dat is het ook, maar het eigen gevoel kan wel objectief worden bekeken. Alle factoren die naar boven komen leren herkennen en benoemen geeft al inzicht in de complexiteit van het gevoel. De loterij winnen kan een enorm geluksgevoel geven en dan is er geen enkele onduidelijkheid hierover. Als de vreugde erna bekoelt en zelfs verdwijnt, is er iets aan de hand wat de aandacht verdient. Er niet op reageren en langzaam verder van het geluksgevoel afdrijven lost niets op. Waar dit aan ligt helder krijgen kan vrij simpel door te gaan voelen waar en wanneer het geluksgevoel verdwijnt. Het kan door alle rompslomp met geldbestedingen zijn wat onplezierig is en daar kan dan een oplossing voor worden gezocht. Zo simpel is het meestal niet, omdat een vervelend gevoel zich langzaam opbouwt tot een vervelend in plaats van geluksgevoel. Strooien met geld lijkt geweldig als het er niet is, veel geld beheren en ervan kunnen genieten is iets anders. Het innerlijk weten zal altijd de vreugde in alles duidelijk maken en bij twijfel kunnen worden geraadpleegd. Het opvolgen van dit innerlijk weten is vaak moeilijk en lijkt haaks op vrijgevigheid te staan. Leren voelen en weten wat te doen en hoe te reageren vanuit het innerlijk weten geeft altijd voldoening. Zelfs als het tegenstaat en moeilijk is te verwezenlijken geeft het innerlijk het zuivere gevoel aan. De eigen keuze om hiernaar te handelen is de vrijheid van het menselijk denken om dit gevoel te honoreren.

3.7 Vooraf bedenken wat te willen.

Bij het kopen van een treinkaartje moet duidelijk zijn waar de reis naar toe gaat, steeds nieuwe aanvullende kaartjes kopen is duur en weinig zinvol. Bij de planning van een boodschappenlijstje is het belangrijk zeer gericht te checken wat er aangeschaft moet worden. Bij het shoppen is dit

totaal anders en bij het boodschappen doen ligt het er tussen in wat de aankopen zijn. In tijden van extreme bezuinigingen met een beperkt budget zullen deze aankopen anders verlopen en meer prijsgericht zijn. Gesprekken, gedachten en gevoelens zijn vaak ook tamelijk willekeurig en gericht op het belang van dat moment. Als een emotie die zich zomaar aandient wordt vaak het gevoel duidelijk en gedachten kunnen zinloos lijkend alle kanten opvliegen. Gesprekken die over niets gaan, geven vaak een even zinloos gevoel zonder grip op de situatie en de inhoud. Soms kunnen contacten goed en plezierig verlopen, maar ook in een ruzie eindigen. Ogenscheinlijk lijken dit varianten die niet te beïnvloeden zijn en van de tegenpartij afhangen. In alle voorgenomen acties en gesprekken zijn in het verloop de eigen gedachten en gevoelens van belang. Chagrijnig door slecht weer te laat op het werk komen, speelt als bijkomende factor mee hoe de dag gaat verlopen. Hierdoor de hele dag worden beïnvloedt hangt af van de eigen kracht om deze nare gedachten los te laten. Dit gaat meestal niet vanzelf en moet als een keuze om zichzelf te vermannen worden gedaan. Hetzelfde geldt voor te laat voor de trein zijn, een tegenvaller die geaccepteerd moet worden met alle consequenties. Het maakt eigenlijk niet uit of het door een ander is veroorzaakt of dat het de eigen verkeerde inschatting was Van te voren bedenken waarheen te gaan en hoe, wat te kopen en met de weersinvloeden rekening te houden is gebruik maken van beschikbare gedachten. Deze innerlijke kracht aanboren kan heel simpel als voorbereiding op alle te nemen acties worden toegepast.

3.8 *Verloren gaan van herinneringen.*

Wat er gebeurt in het leven is meestal een les om niet te vergeten, om een basis van ervaringskennis te verwerven. In de loop der jaren is alle ervaring verweven met herinneringen die echter ook vervagen. Welke les geleerd is plezierig of pijnlijk blijft wel hangen, alle omstandigheden die ertoe geleid hebben niet. Dan kan het plaatje in het hoofd de realiteit overstijgen, zoals bij het zien van oude foto's soms gebeurt. Ook de opvattingen van toen en het weten van nu kan contrasterend zijn, zodat het lijkt alsof het echt zo was als de herinnering. Ophalen van oude herinneringen kan goed met familieleden die veel dezelfde situaties en ervaringen delen. Sommige herinneringen zijn zo kostbaar om nooit te vergeten en toch vervagen ze langzaam. Evenals verdriet om iemand die gestorven is, de lege plek vult zich soms zelfs op met de herinneringen. Oude mensen kunnen zich vaak goed herinneren hoe het in de oorlog was, als onuitwisbare herinneringen. De geest kan veel omvatten en vooral schokkende zaken ordenen en door er veel mee bezig te zijn ontstaat overzicht. Dezelfde herinneringen ophalen kunnen dienen als levendig houden, als om nooit te vergeten wat er is geweest, of gebeurd. Dit kan dan weer dienen om anderen te informeren als waarschuwing hoe vreselijk en zinloos een oorlog is. Herinneringen die er eigenlijk niet toe doen kunnen altijd in de geest worden opgehaald door in gedachten terug in de tijd te gaan. Vertekent, of een beetje bezijden de waarheid maakt dan niet uit als de herinnering iets kan oplossen. Het gevoel kan hiermee geordend worden en dat is immers ook anders door er nu naar te kijken en het te beleven. Verzachting van schrijnende gevoelens horen daar bij en verwerken van emoties mag op allerlei manieren. Zo worden alle doden vaak helden, of heiligen en dierbare herinneringen waar mee te leven is.

3.9 *Verbeteringen in alles aanbrengen.*

Altijd en overal is beweging, groei, slijtage, verandering, of veroudering door de tijd, over gebeurtenissen en in gangbare opvattingen. Het goede in alles kan worden geconserveerd, terwijl het verbeteren in gang wordt gezet. Alles is in ontwikkeling en krijgt een andere vorm ook in de gedachten erover en door verbeteringen op basis van de ervaringen. Vierkante wielen lijkt nu onuitvoerbaar en ondenkbaar om te bedenken, maar het is de start geweest voor verdere ontwikkelingen. Vliegen werd onmogelijk geacht, maar echte doorzetters hebben door hierin te geloven alle tegenwerking getrotseerd. Nu is het bijna ondenkbaar zonder vliegverkeer over de wereld te gaan. Inschatten wat toekomstige ontwikkelingen en mogelijkheden zijn, is vaak gebaseerd op fantasie en luchtkastelen. Toch is dit de enige manier waarop iets vorm kan krijgen, eerst vanuit de geest een idee krijgen en dan de uitwerking. Fantasie geringschattend zien als gebaseerd op luchtkastelen is totaal niet aan de orde. Het is een argument voor tegenstanders van ontwikkelingen om alles bij het oude te houden. Ook dit behoudende is in de mens als een soort angst voor het onbekende, als een soort tegenhanger tot avonturiers. Angst als manen tot voorzichtigheid is een verworven veiligheidsnorm die ook telkens bijgesteld en aangepast moet worden. Een kind leren fietsen gaat met veel aanmoediging en waarschuwingen gepaard, als het is geleerd kan de verdere vorm zich gaan ontwikkelen. Steeds grotere, snellere, elektrische, duo en motorfietsen zijn de verbeteringen van de vierkante wielen. Door gebruik en ervaring opdoen kan een mens creatief alles bijstellen en verbeteren wat hem uitkomt. Zowel de eigen mogelijkheden, gedragingen, keuzes zijn altijd allemaal voor verbetering vatbaar. Niets hoeft immers te blijven zoals het is als het niet meer optimaal dient. Alles is altijd te overwegen om verbetering aanbrengen, soms lukt het perfect en soms lukt het niet helemaal.

3.10 *Verworvenheden koesteren.*

Alles wat zich in het leven voordoet heeft een doel, soms is het een waarschuwing en dan voelt het dringend aan iets te moeten ondernemen. Dit kan zijn in het verkeer nog een keer extra om kijken, of naast het boodschappenlijstje nog even zelf reflecteren of dit alles is. Het is geen bewust handelen of nadenken, maar als het ware even stilstaan om na te denken en impulsen toe te laten. Er is veel in het leven om aan te denken en soms ontschiet het bewuste brein iets. Door met een lijstje boodschappen te doen is een prima bewuste actie, daarbovenop kan er vaak nog iets nodig zijn. Door dit bewust zijn, is er weer ruimte voor het onbewust ergens naar toe worden getrokken en open te staan voor andere dingen. Dit kan van alles zijn, van een vriendelijk praatje met een ander, tot een extra aankoop die nog noodzakelijk is. Juist de zekerheid van het lijstje geeft dan de rust om verder te exploreren en hiernaast ook het onbewuste te honoreren. Krampachtig alle benodigde boodschappen aanschaffen en niet willen vergeten is een heel ander proces. Het hele leven is eigenlijk een aaneenschakeling van verworven vaardigheden, met erbij luisteren naar de intuïtie en leren van de eigen ervaringen. De donkere regenwolken in de lucht negeren kan een keus zijn, maar dan overvalt de regen niet echt. Waarschuwingen in de wind slaan, betekent ook de consequenties kunnen accepteren en de eigen rol hierin innerlijk te weten.

Door een ervaring heen gaan en de les leren is inzicht krijgen en die als verworvenheid aanvaarden. Alle verworvenheden adequaat gebruiken gaat meestal vanzelf en is al doende geleerd. Nieuwe aanvullingen op bestaande verworvenheden zijn daarbij waardevolle toevoegingen, die ook weer kunnen worden toegepast. Zowel even een blik werpen op buienradar kan immers veel informatie erbij geven, maar als de donkere bui in de lucht niet te zien is, geldt gewoon weer de eigen verworven radar.

3.11 *Voorwaardelijk accepteren.*

Open staan voor iets zoals ideeën van een ander, betekent geen onvoorwaardelijke acceptatie hiervan. Meegaan in de stroom, luisteren en begrijpen is iets anders dan dit volledig als een eigen visie uitdragen. De ander vertelt of vraagt, maar bij dwingend overreden kan er weerstand beginnen te ontstaan. Dit is een natuurlijke vorm van tegenzin in iets wat niet de eigen vrijwillige keuze, of ten dienste van de eigenheid is. De vrijheid van zelf beslissen, is een vorm van vrijwillig de eigen keuze met consequenties te willen maken. Veel verkooptechnieken zijn op overrompeling gebaseerd, waarbij iets wordt opgedrongen. Soms zelfs met als gevolg te moeten kopen, of toestemming geven en vastzitten aan een toezegging die gedaan zou zijn. Dit is de menselijke waardigheid te niet doen en tart alle regels van een correcte bejegening. Voorwaardelijk accepteren is voor de eigenheid bewaren de beste oplossing, dit is uitstellen van een beslissing. Hierbij kan achteraf altijd in zuiverheid het gebeurde worden overwogen en de keuze worden gemaakt. Accepteren in aanhoren van de ideeën van een ander betekent immers niet dat dit dan het eigen gedachtegoed wordt. In discussie gaan is niet eens aan de orde, de ander weet er immers meer van. Het lijkt dan een spel om te overtuigen, als een soort bluffpoker te zien, alleen is het geen spel. De spelregels zijn niet duidelijk vooraf en hoeven dus niet geaccepteerd te worden. Nee, dank je is hier op zijn plaats, of ik wil er nog even een nachtje over slapen is ook een optie. Dit is beleefd afpoeieren waar de ander de regels van fatsoen heeft overtreden en toch geen voet aan de grond heeft gekregen. Overbluffen met overredingskracht hoeft niemand te accepteren, dit is een overtreding van sociaal gedrag. Zelf de eigenheid trouw te blijven van iets wel of niet willen, is hierop van binnenuit het enig mogelijke antwoord.

3.12 *Vervelende dingen vermijden.*

Alles in het leven mag liefdevol en vol vreugde zijn, met minder hoeft niemand genoeg te nemen. Vaak is er een soort plichtsgevoel als door de zure appel heen moeten bijten, maar dit kan altijd anders. Voor die zure appel zijn er altijd twee personen nodig om deze er te laten zijn en ermee om te willen gaan. Valt de appel zuur uit, terwijl dit vooraf een lekkere appel leek, dan hoeft deze niet worden gegeten. De zuurtegraad heeft grenzen om te consumeren en het kan soms zelfs tot rotting leiden. Bij een verrotte appel is er geen twijfel, deze hoeft er ook niet bij een

zure appel te zijn. Het is nog veel simpeler, een zure appel laten liggen laat het proces zich vanzelf voltrekken. De rotting treedt op, of de appel smaakt prima door de rust om te rijpen. Een mens heeft veel smaken en voorkeuren, minstens evenveel als er soorten appels zijn. De ene keer geeft lekker zuur een soort prikkelend effect, wat zeer wordt gewaardeerd. Valt de zure smaak wat flauwer, weeïg uit of zijn er veel beurse plekjes dan is de appel minder smaakvol. Dit is dan zonder die bevrediging, maar dan is er nog een bepaald soort gevoel van tevredenheid. Zit er een raar smaakje aan dan hoeft de appel helemaal niet opgegeten te worden, want een mens kiest ook zelf wat hij eet. Zo is het met alles in het leven, de eigen keus mag altijd gehonoreerd worden als eerbetoon aan de eigenheid. Personen en situaties kunnen ook worden geëerd, of een beetje op afstand gehouden worden. Zoals na het eerste hapje de appel niet lekker smaakt, mag elk contact ook worden gevoeld en gewaardeerd. Evenals de keuze niet weer is voor deze appel, kan dit ook voor elke situatie of voor personen gelden. Vermijden en terughoudend zijn is een optie waarbij de mogelijkheid tot verbetering open blijft. Alles gelaten accepteren, of de eigen mening en gevoel trouw blijven, kan soms wat tijd nodig hebben. Tussen een oprecht ja vanuit het hart met overtuiging en nee, laat maar ligt een wereld van verschil. Soms duurt het wat langer voor er waardering is en tot dan is elk mens vrij om te kiezen.

3.13 *Overal is iets in het ervaren te beleven.*

Vaak is routine een herkenning van eerder opgedane ervaringen, die al of niet bewust beleefd zijn. Een adres opzoeken kan op verschillende manieren, er naar toe gaan geeft altijd een andere beleving. Tenminste zo lijkt het, de eerste keer is de geest gerust op het correct vinden van het bewuste adres. De keer erop is het met herkenning van verschillende bijzonderheden en minder gericht op het resultaat. Erna kan een snellere, of mooiere weg worden uitgevonden en onderweg worden gestopt. Telkens weer komen nieuwe wetenswaardigheden naar voren, omdat de andere al zijn ingebed. Vaak wordt dit allemaal dicht bij huis in de routine van het leven amper nog opgemerkt, want daar is vaak het doel en de benodigde actie belangrijk. Kiezen voor een bezichtiging, een wandeling, of vakantie is willekeurig en voorbehouden aan de voorkeur van het moment. De gewoonte om ver weg een vakantiebestemming te kiezen hangt vaak van het aantal zonuren af. Toch wisselt de voorkeur voor alles gedurende het leven. Als kind naar de eendjes kijken en voeren kan op oudere leeftijd de extra dimensie van naar het wonder van de natuur krijgen. De terugkeer naar het weer willen voeren kan bij achteruitgang van het geheugen soms weer terugkomen. Zo is er een constante wisseling van de zich steeds herhalende cyclus in het leven door met andere ogen te kijken. Erkennen van deze verandering is altijd een eerste optie om hiervoor ruimte te krijgen in de geest. Lekker bruin verbranden op het strand bij de zee is voor een kind en veel volwassenen een feest. Het water als element kan de voorkeur blijven houden, bij zwemmen, duiken, genieten van een waterval, of het aanschouwen van de golven. Alle mogelijkheden ervaren geeft steeds een andere, vaak nieuwe beleving, van slootje springen tot rustig in bad liggen mediteren. De vreugde in het beleven van elke ervaring doet zich altijd voor, een mens hoeft er allen maar voor te kiezen.

3.14 *Voor het gemakkelijke kiezen.*

Als er een keuze gemaakt moet worden zijn er een aantal opties voor de verschillende aspecten die afgewogen kunnen worden. Meestal hebben ze te maken met tijd, geld en de energie die erin gestoken moet worden. Dit laatste gaat over de eigen inzet, of die lonend is ten opzichte van elk aspect op zich. Bij het bekijken van de varianten lijkt het ene plezieriger dan het andere, soms hoeft het helemaal niet en soms geeft het een blij, vreugdevol gevoel. Wanneer het zwaar voelt, is deze optie meestal niet de goede keuze, maar ook kan dit oplossen of veranderen. De vreugde en haalbaarheid kunnen vorm krijgen door er aandacht aan te besteden. In eerste instantie lijkt het een moeizaam proces om in te gaan, maar bij elk punt is de invulling gemakkelijk te verwezenlijken. Oriëntatie kan soms de ogen openen voor iets waar innerlijk een onbewuste tegenstand is die opgeruimd mag worden. Het kan met eerdere ervaringen te maken hebben om iets wat zich niet bewust heeft gevormd. Dit betekent niet dat dit nog precies zo is als dit eerder werd gevoeld en kan nu worden aangegaan. Deze vorm van opruimen van oude pijnpunten, slechte ervaringen, onkunde, of onmogelijkheden hoeven niet meer meegedragen te worden. Dan zijn oude gegevens als een ballast te zien die kan worden afgeworpen, omdat de dienstbaarheid ervan is verlopen. Door het overwegen van deze optie en het niet meteen terzijde te leggen, was dit proces niet duidelijk geworden. Vaak worden oude gegevenheden onbewust vastgehouden en meestal zijn dit onplezierige beperkingen. Iets denken niet te kunnen kan vroeger bijvoorbeeld op rapportcijfers gebaseerd zijn, terwijl het nu iets is wat vreugde geeft. Sommetjes oplossen als een puzzel is totaal anders dan dat een meester of juf die niet de gave hadden om rekenen plezierig te onderwijzen. Leren weten handig te zijn in knutselen, iets kunnen maken en dingen repareren, verschillende soorten sporten beoefenen: alles kan opnieuw met de kennis en het gevoel van nu worden geprobeerd.

3.15 *De eigenheid eren boven alles.*

Op gevoel de dingen doen lijkt soms alsof er niet goed over nagedacht is en wordt daarom vaak ondergewaardeerd. Bij kunstenaars is dit wel een geaccepteerd gegeven als inspiratie toelaten. De wrange waardering voor gevoelens is een totale aanfluiting voor wie en wat de mens is. Gevoelens geven de eigenheid aan, het eigen innerlijk beleven met het ontwikkelen van mogelijkheden. Vroeger spitste een jager zijn oren om gevaar te horen en at wanneer hij honger voelde. Het eerste is tegenwoordig niet meer mogelijk, een auto heeft al te veel vaart om te horen aankomen. Alert zijn en bewust actie ondernemen bij dreigend gevaar voordat het te zien is, is niet veranderd. Op gevoel eten bij honger is allang niet meer aan de orde en zou prima weer als leidraad kunnen dienen. Luisteren naar het gevoel heeft een andere waarschuwingsdimensie erbij gekregen, die van het innerlijk weten. Achteraf constateren dat iets wat is misgegaan al slecht voelde is achter de feiten aanlopen. Dit heeft een soort betweterigheid in zich, terwijl het juist de tekortkoming aangeeft niet naar de ingeving te hebben geluisterd. Dan staat een mens

ver af van de eigenheid, wanneer signalen worden veronachtzaamd. Gevoelens die zich voordoen relativeren en rationaliseren is een totaal ander proces. Hierbij wordt serieus aandacht geschonken aan het gevoel en dit gecombineerd met weloverwogen acties. Een mens heeft tenslotte deze mogelijkheden ontwikkeld en alert zijn is een eerste vereiste bij alles. Te hard rijden en een bekeuring vrezen is geen optie meer, dit weten en langzamer gaan rijden is dat wel. Vaak snacken zelfs zonder hongergevoel en dikker worden, kan zelfs ook met de weegschaal worden gecontroleerd. Geen actie hierop ondernemen is de ogen sluiten voor de realiteit van overgewicht. Juist door gevoelens heeft elk mens zijn eigen leven in beeld, de beeldvorming is alsof dit niet zo is. Luisteren naar het innerlijk en gevoelens honoreren is verstandiger dan negeren wat er speelt.

3.16 *Gewetensvragen ontrafelen.*

Aan alles wat gebeurt, zitten meerdere kanten en dit kan tot totaal verschillende visies op het gebeurde leiden. Wat iemand met eigen ogen heeft zien gebeuren, kan worden aangevuld door een ander die het vanuit een andere hoek ook heeft zien gebeuren. Onze geest kan maar een beperkte hoeveelheid informatie verwerken, bovendien hebben mensen niet de mogelijkheid achter zich te kijken. Een gebeurtenis wordt maar beperkt waargenomen en de eigen mening, gevoelens hoe dit wordt geïnterpreteerd speelt daarbij ook nog eens mee. Adequaat en strevend naar perfectie, zou een mens de hele dag alert en als het ware zoekend, als controlerend door het leven gaan. Voor een beveiliging is dit een prima werkhouding, maar in het gewone leven niet wenselijk. Dit betekent niet dat er met halve waarheden kan worden gedeald. Het is alleen accepteren van alles niet kunnen en zelfs niet willen zien met vertrouwen op het eigen gevoel. Zoals een auto claxonneert, of een fietser belt om de aandacht te vragen, zo zijn er ook signalen vanuit het innerlijk om te honoreren. Zowel in het contact met andere mensen, zijn deze als waarschuwingssignalen meestal in alertheid wel op te merken. Veranderende energie is moeilijker waarneembaar en vereist een soort interpretatie, die ongeveer zoals bewustwording van veranderende weersinvloeden werkt. Storm op komst met een donkere dreigende lucht als waarschuwing voor slecht weer, staat tegenover stralende zonneschijn met geen wolkje aan de lucht. Het voelt anders en de geleidelijke veranderingen zijn daardoor alleen in bewustheid op te merken. Dit is zoals in een gezellig gesprek er een andere sfeer ontstaat en het niet meer gezellig voelt, schijnbaar zonder reden. Deze verandering ontrafelen, kan door het eigen gedrag komen, zoals moe van het lange tijd staan praten worden. Maar er kan ook, als van achteren iets of iemand met andere energie is gekomen, die de aandacht van de gesprekspartner opeist.

3.17 *Het nieuwe verwelkomen en het oude eren.*

Omdat niets stil staat en onveranderlijk is, komen er op alles steeds aanvullingen die zowel verbeteringen, of verslechtingen zijn. Totaal verdwijnen van een bestaande vorm is bijna ondenkbaar, want dan kan dit alleen in de herinnering voortleven. Wat geweest is heeft altijd zowel positieve als negatieve kanten, die weer aan veranderingen onderhevig zijn. Door de ogen van de tijd is het ernaar kijken anders en meestal niet zonder oordeel en dit kan ook weer positief, of negatief zijn. Zolang het oordeel open is, kan hieruit zelfs worden geleerd en een herinnering in breder verband worden geïnterpreteerd. Het geleerde is dan een meer gefundeerd weten dat weer kan groeien in acceptatie dat alles gaat, zoals het is gegaan. Verzet, verdriet en andere emoties kunnen dan terug worden beleefd zonder de pijn, of de visie van weleer. Vreugdevolle herinneringen geven hierbij een soort weemoed van wat weg is en dat de dingen soms verdwijnen. Terugkijkend kan het gevoel over alles wat er is gebeurd verzachten met de ogen van nu, als een herinterpretatie van alles. Aan alles zijn meerdere polen, die op een eigen manier mogen worden ervaren. Het is vaak moeilijk om de switch te maken vanuit de ene pool naar de andere. Toelaten zonder verzet als het zal altijd wel ergens goed voor zijn is dan vaak een eerste stap. Bijna zonder oordeel accepteren dat iets is gegaan zoals het is gegaan, is dan loslaten. Door dit loslaten komt er ruimte voor nieuwe inzichten die los van de eigen beleving en van het eigen oordeel staan. Het goede eren en zoeken in alles wat er gebeurt, is een hele klus en is als het ware achter de gebeurtenis zelf kijken. Een groeiend inzicht ontstaat als alle factoren rustig kunnen worden toegelaten, dan komt er innerlijk overzicht. Wanneer alles past, duidelijk is en er geen vragen of onrust meer is, kan het worden beoordeeld op de echte zuivere waarde die er is ontstaan.

3.18 *Vooraf bedenken wat te doen als dat mogelijk is.*

Inschatten van een risico is in geldzaken een normale zaak, met berekenen van de draagkracht en bijkomende kosten en een totaal overzicht. In een vliegtuig zijn er voor vertrek verplichte veiligheidsinstructies, wat te doen in geval van calamiteiten. Toch kan dit in het gewone dagelijkse leven als tijdsplanning ook aan de orde zijn, voor veel zaken zijn vaste tijden gepland. Te laat komen kan meestal voorkomen worden, evenals het misbruiken van verontschuldigen die worden aangevoerd. Eigenlijk klopt dit vaak niet en dan is er een dubbel gevoel wat niet nodig is. Als er echt een file is geweest, de trein vertraging had is het immers onvoorzien. Het dubbele gevoel in geval van een smoesje verzinnen lijkt als correcte handeling te kunnen worden gebracht, maar is het niet. De eigen invulling die scheef is met de werkelijkheid kan weliswaar worden vergeelijkt, maar het doet de waarheid tekort. Dit is de eigenheid tekortdoen, alsof het eigen falen er niet mag zijn, maar er wel is. Te laat vertrekken, niet goed berekenen van de benodigde tijd is iets wat heel simpel is en waar met trots mee gewerkt kan worden. Dan is er een gevoel van dankbaarheid, als de klus geklaard door de correcte berekening en er op tijd zijn. De openheid die hierdoor ontstaat, kan verder worden vormgeven door niet in negatieve smoesjes over vertraging

te verzanden. Een sterk gevoel van ja ik ben er, geeft bijna garantie voor het verdere verloop van de dag, zonder afleidend gezeur. Iedereen die op deze manier zichzelf corrigeert en de eigen verantwoordelijkheid neemt, kan hierop fier zijn. Dat is wat een mens nodig heeft in het leven, fierheid over het eigen zijn, de ondernomen acties en benutten van mogelijkheden. Dit is aan de mens voorbehouden om te organiseren en zichzelf en anderen serieus te nemen zonder smoesjes. Meestal voelt, of weet een ander wel wanneer het een oprecht gemaakte verontschuldiging is en wordt dan niet verplicht in de leugen mee te gaan. In plaats van een uitvlucht bedenken kan immers ook gewoon de waarheid worden gezegd.

3.19 Overzicht gebruiken om helderheid te krijgen.

Wanneer er veel in het leven aan het gebeuren is, lijkt alles soms even belangrijk te zijn en alsof niets kan worden uitgesteld. Overzicht krijgen in alles wat er speelt is even moeilijk als sorteren van belangrijkheid en urgentie. Eigenlijk kan dit overzicht alleen maar vanuit het gevoel worden vormgegeven als een soort leidraad. Wat 'moeten' oproept staat dan vaak tegen en de keus is soms het meteen aan te pakken, om er van af te zijn. Sorteren op urgentie lost ook al een probleem op, alleen al door de urgentie te weten. Soms blijken zaken eigenlijk geen urgentie te hebben en kan door ze terzijde te schuiven een soort rijping in de geest te ontstaan. Uiteindelijk kan dan door de rijping en rust een totaal nieuwe visie hierop ontstaan. Soms blijkt alles in elkaar te kunnen passen, als de volgorde of als onderdeel van het een naar het ander. Deze lijn kan alleen worden gezien als er door het overzicht ruimte is gecreëerd en er een vloeiend in elkaar passend systeem ontstaat. Gebruik maken van de eigen mogelijkheden is iets anders dan accepteren wat door anderen willekeurig wordt toegeschoven. Selecteren in rust en laten inwerken van de importantie vergt innerlijke vrijheid om dit te gaan doen. Door anderen worden gehaast over iets wat echt voorrang heeft en gisteren al af had moeten zijn, is dan niet meer aan de orde. Alles kan en mag op de tijd als die er rijp voor is en dan is dat de eigen keuze. Zolang er geen overzicht is heeft het geen zin om te zuchten en te steunen, of als een kip zonder kop maar ergens aan beginnen. Tijd voor contemplatie die op deze manier wordt afgedwongen is achteraf altijd de enige juiste tijdsbesteding die werkelijk resultaat oplevert. Dit bewust zijn bij drukte en als alles te veel lijkt te zijn geeft de mogelijkheid om alles in het leven de juiste vorm te geven. Alsof de oplossing aangereikt wordt in de geest als de vraag in gedachten is en alles er mag zijn en vorm krijgen in de innerlijke rust.

3.20 De meest simpele optie is vaak de beste.

Dubben en een keuze moeten maken, betekent selecteren waarbij er meestal iets geschrapt moet worden. Dat maakt de keuze moeilijk, vooral als het andere dan niet meer meespeelt en moet verdwijnen. Vaak is dit helemaal niet noodzakelijk en kan er een andere manier van kiezen

worden gehanteerd. De grootste klus die het zwaarste valt kan als eerste worden aangepakt, maar juist ook als laatste. Simpel beginnen geeft meer vreugde en in die tijd kan de zwaarte ook als het ware in de week worden gelegd. Soms passen onderdelen naadloos in de juiste volgorde en de opbouw naar zwaarte kan een prima en motiverende mogelijkheid zijn. De meest simpele en snel te klaren klus geeft evenveel voldoening als de zwaarste waartegen op wordt gezien. Het is als het opruimen van een kamer, garage, huis die in de totaliteit een enorme actie vergt. Kiezen voor alles in een keer is al geen optie, dus er zal altijd een keuze gemaakt moeten worden. Wat als er is geïnventariseerd dan het minst zwaar voelt, een kleine klus lijkt is eigenlijk zo gebeurd en dit kan dan van de lijst worden geschrapt. Het lijkt altijd meer dan het is, maar vergt wel planning en actie. Steeds iets anders erbij doen wat niet in de planning zit, maakt het onoverzichtelijk en onnodig zwaar. Wat het meeste stoort en urgent is, kan dan als eerste worden aangepakt in een compacte afgrenzing. Dit vraagt zelfdiscipline, een boekenkast opruimen betekent niet aan de verleiding toegeven te gaan lezen. Een heel huis moeten opruimen zal per kamer, of als onderdeel het meest eenvoudig zijn om gemotiveerd te blijven. Tenzij er een andere optie mogelijk is, zoals alle rondslingerende kleren in het hele huis te verzamelen. Dan is dit een mooie actie en geeft voldoening door de orde die erdoor ontstaat. Van te voren bedenken in een planning kan dit soort ingevingen opleveren. Volgens de planning werken vereist al veel doorzettingsvermogen, maar die is af te zien, het is de eerste stap hoe klein de actie ook is.

3.21 Voor alles de eigen innerlijke keuze maken.

Zoals de dingen zich voordoen kunnen ze worden geaccepteerd zoals ze zijn wanneer het goed voelt. Als het weer guur is en er een wens naar mooi weer is, is hiertegen weinig te ondernemen. Lijdzzaam dit accepteren lijkt de oplossing, maar er is altijd de eigenheid die er vreugde in kan brengen. Het weer zelf is niet te beïnvloeden, hoe er mee om te gaan wel. Treurend voor het raam de storm en regen bekijken, lost niet veel op en geeft geen vreugde. Bedenken wat er wel mogelijk is, of juist nu kan worden gedaan is altijd mogelijk. Klussen die vanwege drukte zijn blijven liggen, kunnen nu ter hand worden genomen. Het innerlijk wijst altijd de weg en als de vraag “wat nu” zich aandient, kan in het antwoord een alternatief naar boven komen. Juist dit kan een ongestoorde belevenis worden, waar anders geen tijd en energie voor kon worden vrijgemaakt. Het schoonmaken van een fiets wat er steeds bij bleef kan ter hand worden genomen. Treuren bij het raam lost niets op en de geest is lenig genoeg om andere alternatieven te bedenken. Hetzelfde geldt ook in het contact met andere mensen, als dit niet meer tot vreugde stemt kan ook het innerlijk worden geraadpleegd. Blijven treuren na een ruzie lost niets op, wel het luisteren naar de innerlijke stem. Voor helderheid over gebeurtenissen kan tot inzicht worden gekomen wat wenselijk is door het eigen innerlijk weten. Op gevoel een actie ondernemen, iets zeggen, of doen is meestal het juiste en zelfs dan is het fijn om te communiceren met het diepste zelf. Deze positieve spiegel geeft weer een goed gevoel, maar ook een naar gevoel kan onder de loep worden genomen. Waar het een falen was, of wat niet duidelijk was, kan dan tot inzichten leiden waarop eventueel acties kunnen worden ondernomen. Soms betekent dat dan keuzes moeten maken, verontschuldigen aanbieden, of afstand gaan nemen. De eigen, innerlijke stem is de meest betrouwbare, onpartijdige raadgever.

3.22 *Voorlopige conclusies trekken om aan vast te houden.*

Alle kanten bekijken van iets geeft veel uitkomsten, de een schrappen ten behoeve van een mogelijk andere uitkomst is dan aan de orde. Vaak lijkt dit urgent, alsof de erop volgende de enige juiste uitkomst is. In elke conclusie zit een waarheid en de totale waarheid is alleen te overzien als alles aan de orde is geweest. Daarom is eigenlijk een conclusie trekken op basis van slechts een onderdeel al niet de juiste weg. Een eindconclusie is weliswaar definitief, maar elke getrokken conclusie kan ook starheid geven. Alsof het eigenlijk al vast ligt en bevestigd wordt, terwijl het een tussenstation is waar alles opnieuw gerangschikt kan worden met nieuwe feiten. Feiten en conclusies zijn vooral niet hetzelfde, gebeurtenissen hebben feitelijke kanten die van alle kanten verschillend te interpreteren zijn. Nieuwe feiten veranderen de getrokken conclusies maar moeilijk, terwijl ze het wel verdienen als een gegeven te worden gewaardeerd. Voorbarige conclusies zijn vaak hierop gebaseerd, feitelijke informatie doet er dan soms niet eens zo veel meer toe. Het gaat hierbij vooral om de interpretatie waar vaak het gevoel een grote rol speelt bij het beoordelen. Alles vanuit een bepaalde hoek bekijken zal snel leiden tot eensluidende conclusies en het is belangrijk dit te vermijden. Oprecht elk gegeven, of geconstateerd feit op de eigen waarde bekijken en interpreteren vergt zuiverheid. Elk gegeven en elke conclusie kan vanuit gevoel, ego, of andersoortige redenen worden teruggehaald. Als de zuiverheid in elke conclusie er is, klopt de totale conclusie, zelfs al voelt dit soms niet als de juiste. Op basis van de feiten, los van deze gekleurde visie, het gevoel erbij beoordelen kan veel verschillende uitkomsten geven. Het eigen innerlijk wijst dan wel de weg wat de juiste conclusie is, als dit wordt gevraagd. Het vereist even loslaten van de eigenheid hierbij, het eigen beter weten om verder te komen.

3.23 *Volgens de regels die gangbaar zijn leven.*

Het lijkt een saai bestaan om volgens de regels te leven, alles lijkt dan immers op orde te zijn en zonder verrassingen. Als het gezien wordt als een kader, kan dit alle ruimte opvullen in een soort vrijheid en beschutting waar geëxperimenteerd kan worden. Deze ruimte lijkt vaak niet aanwezig als er met regels wordt gesjoemeld, maar wanneer de regels en grenzen duidelijk zijn is er veel mogelijk. Weten waar de eigen grenzen liggen, deze kunnen uitvinden en verkennen geeft een breed inzicht met een vrijheidsaspect. Als er beperkingen worden opgelegd aan het verkennen en uitproberen van eigen mogelijkheden wordt de vrijheid ingeperkt. Uiteindelijk komen tot een levenswijze die wenselijk is, zal er eerst een verkenning van mogelijkheden geweest moeten zijn. Veranderingen aanbrengen is altijd mogelijk als daar een wens, of noodzaak voor is en er moet worden afgestoft. Oude gewoontes hebben altijd een goede basis, maar die kan verschoven zijn en niet meer dienen. Bijtijds bijstellen kan veel ergernis en dubbel werk voorkomen, door alert zijn wanneer het niet meer goed, of niet genoeg resultaat heeft. Pen en papier meteen terzijde leggen bij de komst van de schrijfmachine is in het begin niet noodzakelijk. Nu is het gebruik van

alles dat bevorderlijk is voor het gemakkelijker schrijven een hele andere vorm geworden. Stug de oude vorm van de nieuwe schrijfmachine blijven hanteren, doet tekort aan het gemak wat er nu allemaal mogelijk is. Daarbij is de mogelijkheid zelf de pen ter hand te nemen helemaal niet verkeerd. Ook dat dient de mens, er zijn veel nieuwigheden die ingepast kunnen worden in de gangbare systemen. De eigen wijsheid en het gevoel erbij hanteren blijft altijd aan de orde, bij elke activiteit of verandering. Bouwen op een solide basis geeft zekerheid die altijd weer kan worden opgezocht, weggooien van dienende waarden levert meestal weinig werkelijke winst op.

3.24 *Bovenal de eigenheid laten zegevieren.*

Anderen denken vaak te moeten adviseren met goede bedoelingen om te helpen, maar ook hun eigenheid neer te zetten. Een leuk idee is immers plezierig om te ervaren en dit delen met een ander geeft veel vreugde. De ander is altijd vrij iets te bedenken, mee te denken om te plezieren, maar juist als het beter weten wordt is dit onplezierig. Iets opgedrongen krijgen voelt voorde eigenheid als overrulen en dat is nooit de juiste keuze om te maken. Hoe goed bedoelt ook, iedereen heeft het recht eigen keuzes te maken en op een eigen wijze te leren. Een ander kan hier heel anders naar kijken en dat is prima, zo gauw dit betuttelend wordt, verandert dit. Meedenken in plezieren met echt plezier kan vrolijkheid geven, maar als de lol eraf is moet het worden gestopt. Dit opmerken vergt alertheid en in ieder contact speelt dit, zelfs een poes kan beslissen niet meer geaaid te willen worden. Deze eigenheid in bepalen hoever en wanneer is ook voor elk mens aan de orde, iets opdringen op welke manier dan ook moet zelfs worden afgewezen. Dat lijkt vaak onbeleefd, maar het is een tegenovergestelde actie van onbeleefdheid van de ander die wil opdringen. In goed bedoelen, zogenaamd vrijblijvend adviseren, mag dit nooit ten behoeve van het eigen ego strelen. Alles beter willen weten voor een ander is uit den boze en doet de eigenheid van de ander tekort in plaats van goed. Stoppen van dit soort acties vergt veel inzicht en eigen belangen leren onderscheiden, dit gaat vaak gepaard met een pijnlijke manier van afwijzen. In elk menselijk contact zijn er afgrenzingen die moeten worden geëerbiedigd, helpen en beter weten ligt vaak heel dicht bij elkaar. Waar de grens wordt overschreden is voor iedereen om zelf te ervaren en van te leren. Respecteren van de ander en niet volharden in de eigen beste bedoelingen is een leerproces dat in het leven moet worden geleerd.

3.25 *Het verstand en gevoel combineren in gebruik.*

Soms voelt iets wel goed, maar is het niet verstandig om te doen als de beweegredenen bekend zijn. Iemand overladen met bloemen is een actie die vanuit het hart goed voelt, maar waarbij eigenlijk ook bekend is dat de ander zich ermee overladen voelt. Het verstand kan altijd een rem bedenken, als de inschatting op juiste waarde serieus wordt genomen. De geest kan zich de bloemenpracht voorstellen en hierin verzwelgen, maar de realiteit speelt altijd een rol. Deze

negeren, of afdoen als onzin heeft met het eigen ego te maken, de werkelijkheid is immers breder dan de eigen visie. Zo kan ook juist een bloem, of iets kleins de reactie van vreugde geven die gewenst is. Door de overdaad wordt de actie die uit liefde wordt vormgegeven omgekeerd en als too much ervaren. De juiste maat hanteren komt ook altijd even bij de overweging in de geest voorbij, het idee in grootsheid uitwerken kan in de vorm de juiste proporties krijgen. Zelfs als de bloemen in de aanbidding zijn, twee bossen voor de prijs van een, zal deze verleiding moeten worden weerstaan. Het geluk, de vreugde, de ontroering zit meestal in iets kleins dat kan uitgroeien en groot worden. Heel blij zijn met een overdaad aan bloemen, zal door de beperking van het aantal vazen al verminderen. Juist die ene bloem kan de aandacht en koestering geven en dan als het ultieme kado worden ervaren. Wanneer er geen plaats is voor bijgedachten, zoals zorgen om een vaas, of overdonderd worden, kan de vreugde ten volle worden ervaren. De geest kan van alles wat in de kiem aanwezig is in gedachten een enorme uitwerking maken, waarbij de sky the limit is. Hiervan genieten en de creativiteit laten stromen, kan tot de juiste inperking komen en tot ieders tevredenheid leiden. Laten meevoeren met de te grootse uitvoering heeft met het eigen ego te maken, van goed willen doen. In het kleine zit alles verborgen wat de grootsheid kan voortbrengen.

3.26 *De dagelijkse routine bewust zijn en beleven.*

Ervaring heeft het voordeel dat niet alles steeds opnieuw hoeft worden uitgedroogd om de beste manier te ontdekken. Het heeft zelfs het voordeel dat de eerste stap bij een volgende ervaring vaak kan worden overgeslagen. Hiervan steeds bewust blijven lijkt bijna overbodig, omdat het vanzelf lijkt te gaan en het zich vormt zoals de bedoeling is. Veranderingen kunnen als stoorzender worden ingepast en als noodzakelijk kwaad aanvaard. Te weten dat niets hetzelfde blijft verzacht en dat het onmogelijk is al het oude te handhaven, hoort bij leven en deelnemen aan de maatschappij. Daarbij blijkt later vaak dat het nieuwe ook voordelen heeft boven de eerdere tegenstaande veranderingen. Elke dag steeds opnieuw bij alles stilstaan in verwondering zou veel tijd en aandacht vragen en lijkt een zinloze actie. Terugkijken op een voorbijgegangene dag is iets anders en te zien als de balans opmaken van alles wat er zoal is gebeurd. Dit terugkijken, is een soort evalueren, de waarde bepalen van de diverse acties die zijn gepasseerd, of juist niet zijn ondernomen. Rustig overschouwen geeft, doordat het los staat van de acties vaak een ander en breder inzicht van het gebeurde. De film kan als het ware achterstevoren worden teruggekeken terwijl het einde bekend is. Dan kunnen mogelijkheden zich openbaren waar eerder geen aandacht aan is geschonken en in verbazing een andere afloop worden verbeeld. Wat er gebeurd is kan in een andere volledigheid worden opgeslagen in de herinnering, vanuit een ander innerlijk weten. Pijnpunten kunnen hierdoor worden verzacht en andere mogelijkheden om te gebruiken, worden voorbereid voor een volgende keer in een soortgelijke situatie. Het is als met een computer moeten leren omgaan, de gemakken ervan leren kennen en de eigen stomiteiten onder ogen zien. Mopperen op het apparaat, of op een instantie kan worden overwonnen in acceptatie en ook waarderen en het gemak ervan ervaren.

3.27 *Ervaringen opbouwen.*

Met ervaringen is het hetzelfde als met vaardigheden, iets leren en ervaren blijft een levenlang beschikbaar. Een bekwaamheid zoals een opleiding, diploma is vaak sterker als gegevenheid aanwezig dan een ervaring. Zonder zichtbaar brevet van vermogen tot zwem-, of rijvaardigheid lijkt het verworvene niet zoveel voor te stellen. Een oorkonde lijkt overbodig, maar vertegenwoordigt wel de waarde van iets. Zo is elke ervaring van waarde, allereerst als basis om als uitgangspunt te zien. De erop volgende ervaringen kunnen later als groeiend inzicht, of bekwaamheid vorm krijgen in allerlei verworvenheden. Vaak zijn de herinneringen vaag geworden waar en wanneer deze ervaring is opgedaan, zo is het gegroeid als verworvenheid. In de loop der jaren kunnen deze bijna vervaagde herinneringen als een soort mijmeringen worden gevoeld. De scherpe kantjes van elke gebeurtenis kunnen ook door de tijd die heeft geheel minder scherp worden beleefd. De dankbaarheid voor de opgedane ervaring bekijken met de reikwijdte geeft vaak een totaal nieuw inzicht. Weten dat alles wat er gebeurt in het leven in een totaalbeeld past van alle opgedane ervaringen. Het beleven en al of niet bewust meemaken van zowel positieve als negatieve ervaringen heeft tot wasdom geleid. Een uitgroei van specifieke en unieke belevingen die een mens maakt tot wat hij in wezen is en is geworden. Daar is er maar een van op deze manier en toch is iedereen ook weer door de eigen opgedane ervaringen op zijn eigen manier uniek. Dit wezenlijke in het zelf erkennen kan met verbazing worden beleefd en ook naar anderen toe met eerbied worden gevoeld. Een baby die nog tot wasdom moet komen raakt bijna aan een soort verantwoordelijkheid dat dit ongestoord en zonder belemmeringen moet gaan gebeuren. Wanneer elk mens zich optimaal zou kunnen ontwikkelen, het liefst zonder teveel pijn en tegenslag, draagt dit bij aan het geluk van de mensheid.

3.28. *Beschouwend leren kijken naar het leven.*

Onvervaard het leven aangaan, inspanningen verrichten met plezier is een actieve vorm van het beleven van mogelijkheden. Als er bedenkingen zijn over het nut, of de noodzaak van een actie kan er altijd even een stapje terug worden gedaan. Dit is de tijd om de actie in zijn totaliteit te overzien met alles wat er nog moet en kan worden gedaan. Juist dit moment, als het ware van binnenuit kijken en voelen geeft een overzicht, een totaaloverzicht. Er is niet veel tijd voor nodig, maar wel de rust om alles te beschouwen los van de acties. Zoals een kunstenaar halverwege zijn werk als het ware evalueert door er kritisch vanuit een andere hoek naar te kijken. Wanneer het af is en niet volledig naar de zin, zal het worden vernietigd, maar deze tussentijdse blik kan het nog vervolmaken. In het perspectief gezien van wat er al is en wat er nog kan en mogelijk is, kan alles nog worden bijgesteld. Door los van de actie te kijken kan het kritisch worden bekeken en gewaardeerd en tot perfectie komen met eventuele aanpassingen. De vorm zien in het onaffe is met de geest de verdere vormen als het ware voorwerken, inschatten met meer en andere mogelijkheden. Juist door dit toelaten en bijna afstandelijk waarderen is er ruimte om de

onvolkomenheden en mogelijke gebreken als aanvullingen te zien. Dit is te vergelijken en bijna hetzelfde als op een drukke snelweg te rijden en geen ruimte zien om te kunnen passeren. Dit constateren en ervaren in rust en acceptatie, dit er laten zijn als gegevenheid, geeft vanzelf een opening voor het opmerken van de benodigde ruimte. Het lijkt alsof de ruimte, met mogelijkheden zich vormt via de geestelijke beleving en kijken met een andere blik. Als in een soort terugtrekkende actie van eigenbelang de dingen even op zijn beloop laten in acceptatie van hoe het is. De actie die erop volgt is dan als een soort bezinning een logisch vervolg op de oude visie waarin ruimte is ontstaan.

3.29 *Verwondering toelaten.*

Gebeurtenissen wekken vaak verbazing op in hoe het allemaal verlopen is en alle factoren zijn amper terug te halen. Als dit wel en dat niet gebeurd was, is een vorm van ontdekken om van verbazing in verwondering komen. Doodgewone dingen die vanzelfsprekend lijken te gebeuren kunnen een nieuwe glans, of een andere dimensie krijgen als ze in een totaalbeeld passen. Een bijna onmogelijke planning zou tot een gebeurtenis hebben geleid alsof het een menselijke actie was geweest. Het goddelijke, het stille weten en ontroering ervaren in gewone dingen is als een vorm van mediteren. Anders dan van de ene verbazing in de andere vallen in uiterste verrukking is dit een stil innerlijk weten. Alsof het goddelijke ongemerkt in de acties is geslopen en de loop van de gebeurtenissen heeft gestuurd. Dit kan alleen in rust achteraf zo worden gevoeld, door van de ene verbazing in verwondering van het andere. De erop volgende stap is diepe bewondering voor al wat mogelijk is om op aarde te ervaren, als een soort eerbied voor Al dat mogelijk is. Elk mens kan acties plannen en zich er wel of niet aan houden om het tot een geslaagde onderneming te maken. De eigen acties succesvol beleven geeft altijd een vorm van vreugde, verwondering en boven zichzelf uitstijgen. Dit kan in ego verzanden het allemaal zelf zo perfect te hebben georganiseerd dat dit tot succes moest leiden. Deze trots op de eigen inbreng heeft achteraf ook altijd een diepere innerlijke component van dankbaarheid. Door het herbeleven van een gebeurtenis kan de werkelijke waarde worden gevoeld, met succesvolle en minder succesvolle momenten. Dit toelaten en als het ware bedenken hoe het allemaal perfect had kunnen zijn kan in de stilte van de eigen gedachten. Zonder oordelen in een soort mijmering de gebeurtenissen voorbij laten komen in de geest geeft vaak vernieuwende inzichten.

3.30 *Verschillende kanten in de geest afwegen.*

Er zijn altijd meerdere mogelijkheden als oplossing te overwegen om uiteindelijk de juiste te kiezen. Meestal is het ego met de eigenbelangen de eerste optie die wordt overwogen en dit kan pas opzij gezet worden als het er heeft mogen zijn. Juist door deze optie in volledigheid te beleven kan er daarna naar andere mogelijkheden worden gekeken. Het ego wil altijd graag gehoord

worden, want alles moet tenslotte hierdoor vorm krijgen. De eigen intentie is ook van belang om vooral niet te veronachtzamen bij elke beslissing die genomen moet worden. Vergeten de eigen wensen te vervullen, honoreren of wegcijferen als onbelangrijk geeft niet het goede overzicht in totaliteit. In principe is het OK de eigen wensen bovenaan te zetten, dit is immers waar het eigenlijk over gaat! In de eigen innerlijke zuiverheid iets bekijken en afwegen geeft zich op alle dimensies die er zijn en dan kan er in rust, zonder ego een besluit worden genomen. Soms kan dit uiteindelijk besluit tot verbazing leiden in het weten dit nooit zelf zo hebben kunnen bedenken. Het stemt meestal tot diepe vreugde als alles lijkt te passen in de vaak laatste overkoepelende gedachte. Dit kan voelen alsof alle kleine bijkomstigheden zijn weggevaagd en alleen de essentie is overgebleven. Waar het werkelijk om gaat ligt immers vaak verscholen onder verschillende gevoelens en eigenschappen. Het afpellen van al deze lagen van wat immers allemaal toch ook het ego behelst, leidt uiteindelijk tot de kern. Wanneer dit een zachte, liefdevolle oplossing is waarbij geen verharding of vastzetten wordt gevoeld is dit meestal de juiste. Andere alternatieven kunnen verstandelijk alsnog worden overwogen en worden doorgenomen. Het eigen ego lijstje met wensen kunnen eventueel aanvulling geven, of als onbelangrijk terzijde worden geschoven. Het gaat immers bij alles om de kern, alle verhullende lagen eromheen zijn meestal alleen maar ballast. Dit geheel wat vaak een probleem is geworden kunnen en willen ontrafelen, vereist uiterste zuiverheid.

3.31 *Bijzonderheden opmerken.*

In de dagelijkse gang van het leven kunnen kleine dingen even de aandacht trekken, of echt worden opgemerkt. Stilstaan bij alles wat er gebeurt, is niet mogelijk in het drukke bestaan van alledag, want er zijn teveel prikkels. Bij het boodschappen doen volgens een lijstje inkopen doen is effectief, dan hoeft niet alles te worden bekeken. Dat is reclamemakers ook bekend, dus staan er overal veel aandachttrekkers, maar die kunnen worden genegeerd. Pas wanneer, alsof het van binnenuit herkend wordt, iets speciaals om aandacht lijkt te vragen, hoeft er pas aandacht te worden geschonken. Bijna over iets struikelen, een echte blikvanger, of een bijzondere gebeurtenis mag dan doordringen in het brein. Aarzelend toelaten met een innerlijke vraag geeft dan verheldering, of dit iets speciaals is wat serieus moet worden bekeken. Wanneer dit bevestigend voelt kan door nadere verkenning alsnog worden besloten het wel of niet aan te schaffen. Deze vorm van aandacht trekken is totaal anders en kan het heerlijke gevoel geven dat het speciaal is. Wanneer er een blij gevoel ontstaat, is warmlopen de volgende stap en dan nog is er geen beslissing noodzakelijk. Zelfs bij afwijzing komt de keuze nog wel een keer voorbij als het de bedoeling is om het aan te schaffen. Dat kan in allerlei vormen weer in de aandacht komen en de opmerkzaamheid is gewekt. De eigen keuze is altijd vrij om te maken, opdringen in aanprijzing kan het zelfs de tegenovergestelde werking hebben. Door alleen alert te zijn op bijzondere gebeurtenissen, echte eyecatchers toe te staan is de eerste selectie gemaakt. Zelf beslissen vanuit het eigen gevoel wat wel en niet van waarde is, kan dan als innerlijk proces worden gezien. Zelfs al is het eerder door iemand anders aangeprezen, de eigenheid moet er altijd vorm bij krijgen. Wanneer dat niet gebeurt, is klakkeloos aannemen een heel ander proces dan in zelfbewustzijn de eigen keuzes maken.

3.32 *Vertrouwen in liefde bij alles.*

Zelfs als alle omstandigheden tegenstand opwekken en alles verkeerd lijkt te gaan is er altijd de vrijheid om voor de liefdevolle weg te kiezen. Verzet en trotseren van negativiteit met bevechten van de tegenstand lijkt de enige logische weg om het onrecht recht te zetten. Het eigen gevoel is zuiver in verweer dat dit niet klopt, onrechtvaardig is en moet rechtgezet. Dit kan escaleren in oprechte strijdbaarheid die uit het hart lijkt te komen en goed voelt. Toch zijn er hierbij weer meerdere kanten en een is de eigen gevoelens los van emotie zuiver te houden. De tegenstander weerwoord geven en de eigenheid laten zegevieren, heeft al iets van ego wat het eigenbelang hierbij weerspiegelt. Hierbij recht halen, of doen zijn totaal verschillende gezichtspunten die allebei nauwkeurig overwogen moeten worden. Het recht in eigen hand nemen is weer een andere mogelijkheid, evenals een ander voor de eigen kar spannen. In liefde blijven is een hele kunst bij dit proces, want het voelt vaak ook goed om iets neer te zetten. Tegenover het onrecht het recht te zetten in de dubbele betekenis is een verdraaiing van de feiten en wat waar is. De eigen beleving hoeft voor een ander niet dezelfde te zijn, die kijkt immers vanuit zijn eigen standpunt. Geen enkele ervaring wordt door iedereen exact hetzelfde ervaren, iedereen heeft zijn eigenbelang en visie. Wel kan er door de verschillende kanten te bekijken worden gevoeld welke oplossing het beste is en de minste tegenstand oproept. Dit dan als uitgangspunt nemen kan de eigen blik weer zuiver maken om vanuit het goede verder gaan. Wanneer de beste mogelijkheid zich aandient kan deze rustig worden overwogen en naast alle andere worden gezet. Veel repercussies zullen hiernaast gelijk afvallen en de beste, waarbij er zachtheid of een glimlach ontstaat, is de meest liefdevolle oplossing. Elk mens kan vertrouwen op zijn eigen mogelijkheden, om in liefde naar alles en iedereen te handelen.

3.33 *Overzicht in het leven behouden.*

Als kind is de wereld meestal nog overzichtelijk, thuis, school, familie en de woonplek zijn duidelijk met regels afgebakend. Onzekerheden kunnen worden weggenomen, uitgesproken en verduidelijkt worden. Gehechtheid en voorkeuren ontwikkelen zich geleidelijk aan en de eigen kracht begint vorm aan te nemen. Het ontwikkelen van die eigenheid zal aanvankelijk als liefde worden ervaren, met complimenten over de uitwerkingen van mogelijkheden. Wanneer eigen keuzes worden gemaakt wordt ook de verantwoordelijkheid hiervoor zelf genomen. Ideaal is het als er ook inzicht is over de eigen rol in alles wat er gebeurt, zowel het positieve als het negatieve kunnen zien. Het leren door ervaringen zal altijd met ups en downs worden ervaren, want niets is en blijft altijd hetzelfde. Het ene moment is iets een goede actie en op een iets ander moment juist niet in de verschillende omgangsvormen. De juiste keuze maken vanuit oprechtheid wordt hierdoor vaak belemmerd en ook in persoonlijke contacten gelden veel regels. Juist de eigen draai kan aan alles een speciale glans geven, of als misser en tegenslag worden gezien. In de eigenheid blijven geloven in liefde op de goedheid en rechtschapenheid van anderen vertrouwen vergt veel

aandacht. Vaak veranderen de omstandigheden geleidelijk en zonder constante alertheid kan dit opeens een enorme crisis geven. Elk mens is in staat dit te hanteren, maar het ego dat alles mogelijk kan maken, heeft ook een andere, inperkende waarde. Loslaten is het omgekeerde van groeien en dat voelt vaak als tekortkoming en ongewilde afsnijding. Evenals de seizoenen in de natuur is het noodzakelijk na het vrucht dragen weer in rust te kunnen afsterven. Dit kan als mens ook vorm krijgen door regelmatig de eigenheid te raadplegen: door inkeren en in meditatieve rust de innerlijke stem te laten klinken en ernaar te luisteren.

TOT BESLUIT.

In de leerschool van het leven worden alle facetten aangeraakt en ingebed op de eigen specifieke waarde. Het geluk ligt in het groeien in vaardigheden om vanuit het innerlijk dit zuiver te leren hanteren.

Het vereist alertheid om alles wat er gebeurt op te merken en te interpreteren op de juiste waarde. Door veranderingen en scheefgroei zijn alle waarden aan veroudering en verandering onderhevig. Bijstellen van gedachtepatronen en hiermee leren omgaan, verscherpt de geest en vergroot het inzicht. Van groot belang is de eigenheid in alles te respecteren, vooral in meningen en acties.

Op eigen verantwoording mag alles uit dit NIEUWE DENKEN worden gebruikt, geciteerd en gekopieerd. Voor vragen/ info www.leven-in-liefde.nl