

**LEREN LEVEN IN
MENSELIJKE
WAARDIGHEID**

VOORWOORD

Juist in het gewone, dagelijkse leven is het moeilijk om trouw te blijven aan hogere inzichten en deze in praktijk te brengen. Dit is bijna hetzelfde als gemotiveerd een dieet volgen en steeds verleidingen tegen te komen en moeten weerstaan. Het weten, het willen en de motivatie het is er allemaal en toch zijn er steeds tegenstanden. Dit lijkt op dat de geest gewillig is en het vlees zwak, maar zo simpel is het niet. De tegenstanden overwinnen vergt meer inzet dan vooraf bedacht en het eigen belang lijkt dan kleiner te worden.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Inleiding

Hoofdstuk 1:

De dagelijkse praktijk van het leven.

Hoofdstuk 2:

Bewustzijn in het dagelijks leven.

Hoofdstuk 3:

Menswaardig het leven bewust leven.

Nawoord

INLEIDING

In het leven speelt iedereen zijn eigen rol, als kind, volwassene, man en vrouw in een maatschappij die steeds aan verandering onderhevig is. Religie, macht en machtsvertoon spelen hierbij een uiterst ingewikkelde rol die veel aanpassingen van de eigenheid vraagt.

Leren alles ontrafelen en de eigen mening in eigenliefde en innerlijk weten te vormen, gaat niet zomaar vanzelf. Het levenspad daadwerkelijk zelf vanuit het eigen gevoel zuiver vormgeven, vraagt veel moed en inzicht. Een steun in de rug om deze zuiverheid te leren hanteren wordt hier gegeven. Vanuit de eigen innerlijke waarheid leren leven met respect voor alles en iedereen en voor ieders visie.

HOOFDSTUK 1:

DE DAGELIJKSE PRAKTIJK VAN HET LEVEN.

In de dagelijkse praktijk van het leven iets tot stand brengen is altijd anders dan vooraf is in te schatten, of te bedenken. Deze hindernissen allemaal aangaan en in het gekozen doel blijven geloven was eerder daarbij vaak niet aan de orde. Het gaat niet alleen om momenten van zwakte, maar om in de eigen kracht blijven en te geloven in de eigen missie. Tegenstanden kunnen overwinnen en deze in eigenheid laten zegevieren, gaat om innerlijk vorm geven aan wat in de buitenwereld moet worden neergezet. Dit is te zien als een levensproces van durven vormgeven en standvastig blijven geloven in de eigenheid.

1. Verdelen van lasten.

De een kan meer dragen in het leven dan de ander, maar iedereen heeft eigen kwaliteiten. Daarom is het perfect geregeld dat de een kan wat de ander niet zo goed kan, zodat er aanvulling kan zijn. De een praat graag en de ander kan een luisterend oor bieden. Het gaat dan niet om wat de ander niet kan, maar om de eigen kwaliteit voor de ander beschikbaar te maken. Zelfverwerkelijking is zichzelf hiermee aan de ander dienstbaar en zichtbaar te maken. Werkelijk door de ander worden gezien door vanuit het hart te willen helpen met de eigen kwaliteiten, geeft vreugde die diep vanuit het innerlijk komt: dat is zelfverwezenlijking.

2. Innerlijke keuzes voor het leven.

Iets wel of niet willen is de eerste stap voor het maken van keuzes. Van binnen weten wat goed is en dan de juiste keuze maken zijn daarbij vaak verschillende dingen. De eigenheid negeren is eigenlijk niet de bedoeling, maar soms wel erg verstandig. Een mens heeft een ego en de lusten en lasten hanteren valt niet altijd mee. Er zijn altijd grenzen aan alles en die moeten worden gehanteerd. Bij het eten van een ijsje kan er vanuit bijna innerlijk verlangen een tweede worden genomen. De stap naar wel of geen derde zal altijd ook genomen moeten worden. Bij lichamelijk protest van misselijkheid is deze keuze erg simpel te maken.

3. De bakens te verzetten.

Alles is altijd in beweging en niets blijft voor altijd hetzelfde. De tijd staat ook niet stil en alle uitvindingen veranderen de regels en zekerheden. De mens groeit en ontwikkelt zich lichamelijk en geestelijk gedurende zijn leven. Wat als kind vanzelfsprekend, of begeerlijk was, is als volwassene totaal anders. Meegaan met de tijd en nieuwe ontwikkelingen vergt alertheid van geest. Verzet tegen vernieuwingen leidt uiteindelijk tot acceptatie. In het oude blijven hangen is niet met ontwikkelingen en de tijd meegaan. In gedachten kan iets blijven zoals het is geweest, het echte leven vraagt flexibiliteit.

4. Gevolgen vooraf overzien.

De uitkomst van een som is te berekenen als vaststaand gegeven om mee te werken in het dagelijks leven. Uitrekenen van kosten en berekenen van tijdsduur is een mogelijkheid om zelf te kunnen inschatten. Het is ook heel goed mogelijk om acties met resultaten ervan in te schatten als een soort bezinning vooraf. Dan zijn de gevolgen achteraf nauwelijks een verrassing en kan elk plan op eventuele consequenties bijtijds worden bijgesteld. Zoals de reistijd berekenen om op tijd op een afspraak te zijn met de mogelijke obstakels onderweg inplannen. In de geest zijn alle plannen uit te denken, uit te breiden en op uitvoering vooraf redelijk goed in te schatten.

5. Voordelen op de waarde.

Alle gegevenheden zijn ook aan de veranderingen in waarde onderhevig. Wat het ene moment een hipe is, veroudert snel in waardering en prijs. Vaak als de voordelen als een koopje worden aangeprezen worden is dit het geval. Er zijn mensen die met een koop wachten en alles in de uitverkoop aanschaffen. Op zich kan dit voordelen opleveren, maar het blijft altijd een gok of het er dan nog wel is. Daarentegen is de eigen wens ook nog aan verandering onderhevig. Wanneer de aanschaf dan overbodig blijkt is een miskoop voorkomen. Aan alles zitten voor- en nadelen, een mens is altijd vrij om de eigen keuze te maken. De waarde die aan iets wordt gegeven mag vrijuit worden gemaakt.

6. Waardeoordelen achterweg laten.

Elk vogeltje zingt zoals hij gebekt is en niet iedereen heeft over allerlei zaken dezelfde smaak. Wat de een mooi, of lekker vindt, kan een ander verafschuwen. Altijd allerlei trends volgen blijft weliswaar een optie, maar de eigen smaak ontwikkelen, is waar het om gaat. In de muziek zijn er ook enorm veel variaties, maar klassiek met koorzang is niet voor iedereen een toegankelijke keuze. De eigen smaak bewust worden en hiervoor kiezen vanuit innerlijke drijfveren vormt altijd de beste basis. Altijd de keuze maken voor wat vreugde geeft en waar het hart warm van wordt is de beste optie. Wat een ander dan hiervan vindt, is bij het honoreren vanuit het eigen innerlijk minder belangrijk.

7. Vertrouwen op het eigen weten.

Van kleins af aan is de eigen mening aan kritiek onderhevig, veel ongewenste dingen zijn gecorrigeerd als iets wat niet mag, hoort of kan. Gaandeweg het leven leert een mens veel bij en komen deze oude patronen weer ter overweging. Ongezond lekker met de handen eten kan een verrijkende ervaring zijn. Dan is er ook weliswaar begrip voor de oude norm, maar de vrijheid om eigen normen te stellen kan bevrijdend zijn. Elk mens is vrij om vanuit het eigen gevoel zijn eigen waarden te bepalen. Zolang deze anderen niet hinderen hoeft hierop geen beperking of kritiek op te zijn. Deze eigen voorkeur kan vanuit innerlijke vrijheid soms veel beter worden vormgegeven.

8. Doorgaan op de ingeslagen weg.

Een keuze voor iets maken vraagt bewustheid om het te willen en bereidheid met standvastigheid om het uit te voeren, Soms is bijstelling noodzakelijk als het te hoog is gegrepen of te veel om te kunnen overzien. Herzien van de keuze met de mogelijkheden is een heel ander proces dan het bijtje erbij neer gooien. Vooraf is alles vaak moeilijk in te schatten en bijstellen is bijna altijd noodzakelijk, vooral vanwege bijkomende zaken. De keuze herzien is dan meestal helemaal niet in het geding, inperking, of juist uitbreiding vragen een herziening. De eigen keuze blijven respecteren vraagt zorgvuldigheid en respect voor alle acties, ook om het te kunnen blijven behappen en de vreugde ervaren.

9. Bewaren van innerlijke rust.

Het leven is vaak hectisch en soms lijkt alles samen te komen. Door de drukte en het onbegrip lijkt alles dan met elkaar te maken te hebben. Om hierop adequaat acties te kunnen gaan ondernemen is er juist altijd overzicht nodig. Dit kan alleen vanuit een innerlijke rust is, die er op dat moment niet is. Alles lijkt een wirwar om te ontrafelen en voelt als in een cirkeltje ronddraaien. In gedachten teruggaan naar waar het begon is vaak het begin van de oplossing, maar dit vraagt concentratie. Waar het evenwichtige is verloren, ligt vaak de sleutel van de wirwar. Het kan een opmerking van een ander zijn die is half is blijven hangen, of iets wat er gebeurd is en niet verwerkt.

10. Gerust acties ondernemen.

Het leven is vaak jachtig, vluchtig en druk bezet met allerlei dingen, er is veel om over na te moeten denken. Zoals niet vergeten wat belangrijk is en wat ook nog moet worden gedaan. Er is een grote range in het kiezen van acties en een groot aantal kan wel even wachten. Soms komt er van binnenuit een soort drive, dat iets wat wel kon wachten opeens moet gebeuren. Dan is er niet altijd direct tijd voor vrij te maken, maar het geeft een onrustig gevoel. Kiezen welke actie voorrang te geven kan het beste op het gevoel in even afwegen, of bedenken als een soort planning. Dan passen de acties vaak beter in en na elkaar in een volgorde die rust geeft. Daarbij is er dan in deze rust ruimte voor andere, onvoorziene nieuwe acties waar het hart blij van wordt.

11. Vergeten acties zijn onnodig.

Alles onthouden gaat meestal niet lukken zonder kalenders en agenda's. Altijd alles van binnenuit willen weten en herinneren is onmogelijk, daarvoor is het leven te hectisch en gebeurt er te veel. Wat belangrijk is komt vaak vanuit het innerlijk onverwacht even aan de orde, zoals opeens een verjaardagsdatum willen controleren. Door boodschappenlijstjes te maken voor de gewone dagelijkse dingen die noodzakelijk zijn, hoeft alles niet allemaal te worden onthouden. De geest heeft het al druk genoeg om het willen van het verstand te kunnen bijhouden. Wat vergeten wordt is meestal niet zo belangrijk en wordt vaak op een andere betere manier bijna vanzelf opgelost.

12. Leven zonder zorgen.

Donkere luchten versomberen een mens en van zonneschijn vrolijkt hij op. Alles zelf altijd eerst van de zonnige kant bekijken geeft een ander gevoel in het leven. Zorgelijk alles al vooraf als een komende rampspoed tegemoet zien, geeft geen vreugde. De meeste dingen kunnen verschillend worden aangepakt en van binnenuit weten dat alles uiteindelijk altijd gaat zoals het gaat is een zekerheid. Een mens is gemaakt om alles tot een einde te kunnen brengen, de keuze die hij maakt hoe dit te doen is aan hem zelf. Creatief en openminded elke actie ingaan en de mogelijkheden van de onmogelijkheden scheiden, is een kunst om te leren leven met meer positiviteit.

13. Overbodige acties schrappen.

Er is altijd veel te doen, van tandenpoetsen 's ochtends en 's avonds en alles ertussen in. De ene dag meer dan de ander, maar het leven vraagt veel planning en actie. Vaak lijkt alles in eerste instantie direct te moeten worden uitgevoerd. Dat maakt het leven onnodig hectisch en onoverzichtelijk. Juist direct uit de ene naar de andere actie, vanwege noodzaak of urgentie, te moeten overschakelen geeft onrust. De was binnenhalen als het gaat regenen is iets anders en heeft wel prioriteit, veel andere acties kunnen later of zijn overbodig. Een schifting maken of iets direct de aandacht verdient, of later kan geeft veel rust. In plaats van direct opspringen, eerst rustig het kopje koffie leegdrinken.

14. Vergeten dromen verwezenlijken.

Dagdromen zijn rustgevend voor de geest en laten allerlei andere mogelijkheden van de werkelijkheid zien. Het leven van alle dag, zoals het zich voordoet met verplichtingen is met zwaarte niet altijd alleen vrolijkheid. Hierin verzinken lost niets op, maar door dagdromen wordt er een gat in de zwaarte zichtbaar. Dan lijkt alles door die opening even gemakkelijk te veranderen en oplosbaar. Deze nieuwe visie hoeft niet eens te altijd te worden uitgewerkt. Van binnenuit weten dat alles ook anders kan is vaak al genoeg. Het is dan als een film die met alternatieven wordt getoond en vrede met de huidige situatie kan geven. Er is volledige vrijheid om actie te nemen en soms komen er glimpjes van uit die tot diepe tevredenheid stemmen.

15. Vergeten van een geleerde les.

Alles wat niet regelmatig aan de orde komt, geen aandacht trekt of krijgt, raakt in de vergetelheid. Vaardigheden die eenmaal zijn geleerd kunnen snel weer eigen worden gemaakt. Zoals allerlei lichamelijke acties als zwemmen en fietsen. Alsof deze diverse vaardigheden zijn opgeslagen in een soort onbewust brein. Als ze weer nodig zijn, of in de herinnering terugkomen kan dit bijna moeiteloos weer worden uitgevoerd. Dit instinctmatige weten geldt voor veel onbewuste lagen, maar niet voor de ervaringen die zijn geleerd. Dan is de bewustheid nog niet verinnerlijkt en opgeslagen en kan soms beschaamd deze herhaling nodig zijn. Automatisch iemand willen uitschelden, of slaan alsof het een aanval is, hoeft met het huidige brein niet meer.

16. *Verwerkelijken van dromen.*

Het fenomeen dat dromen bedrog zijn heeft veel kanten, van er niets mee doen tot eraan vast houden. Nachtmerries worden weer vaak als bedreigend ervaren, maar de grens is moeilijk te trekken. De eigen innerlijke beleving bepaalt wat dit wordt en door hier serieus over na te denken kan de realiteit worden gezien. Vaak zijn het oude belevingen die rechtgezet en ontdaan van angst onder ogen kunnen worden gezien. In het leven zijn de dingen die bekend voorkomen, vaak al eerder aan de orde geweest. Door de angst in het droom- beleven, lijkt het dan wel levensecht, maar met de huidige levenskracht te overstijgen. De positieve, fijne dromen kunnen in het daglicht weer worden gerelativeerd en de gelukzalige ervaring kan als mogelijkheid worden herinnerd.

17. *Vergeten vaardigheden herbeleven.*

De vreugde ervaren in een actie met resultaat is enorm, door het weten iets te kunnen en uitvoeren het opnieuw waarmaken. Vaardigheden die bijna nog aan de oppervlakte liggen weer uitoefenen, geeft een grote innerlijke voldoening. Vooral als een soort trots iets nog te kunnen en dit nog steeds te weten. Zoals knikkeren, pannenkoeken bakken, breien, of weten hoe een band te plakken. Juist doordat dit niet dagelijks als een plicht hoeft te worden uitgevoerd, kan het met plezier erin worden beleefd. Dit weer tonen en soms doorgeven aan anderen, is een soort ouderlijke trots van zo doe je dat, waarin de vreugde over deze eigenheid wordt beleefd. Juist het simpele ervaren wat deze intense vreugde geeft is dan als een soort innerlijk cadeau.

18. *Tegen beter weten in volhouden.*

De waarheid is soms niet wat het leek te zijn en er blijken later haken en ogen aan te zitten. De eerste hindernis, tegenvaller wordt dan vrolijk genomen als gegevenheid en pech. Bij de tweede gaat het irriteren en ontstaat er ergernis die moet worden overwonnen. Als de derde tegenvaller zich aandient is dan meestal snel een besluit genomen, tot hier en niet verder. Het is alsof het bewustzijn zich langzaam moet opbouwen aan de hand van ergernissen wat het ware ik wil tolereren. Achteraf was eigenlijk al duidelijk dat de twijfel bij de eerste tegenvaller er al was. Het ego is dan nog niet toe aan een radicale omslag en de keuze wordt gehandhaafd ondanks deze tegenvaller. Bij de derde keer is dit voorwerk gebleken en wegen de voor- en nadelen niet meer even zwaar. De omslag wordt dan op gevoel gemaakt dat dit niet meer positief is en dient te worden gestopt. Dit is hetzelfde als de engelen drie keer om iets vragen, de eerste keer is dit als de vraag gesteld wordt. De tweede keer als opmerkzaamheid voor bewustwording en de derde keer als te nemen actie. Zo kan alles in het innerlijk ook in drie keer de juiste vorm krijgen. Blijven negeren van de negatieve signalen, leidt nooit tot diepere vreugde over de juistheid van de keuze.

19. *Beoordelen van mogelijkheden.*

Het menselijk brein kan vooraf inschatten, uitvoeren en achteraf de waarde bepalen van alles. Of het nu erom gaat dat het eten lekker was, de kledingkeuze bij het aanschaffen en aantrekken, de tijd om naar bed te gaan: alles moet worden overwogen, uitgevoerd en kan achteraf op waarde worden bekeken. Een mens is immers vrij om de eigenheid in innerlijke keuzes te bepalen naar eigen inzicht. Kleine keuzes, welk broodbeleg en geldbesteding kunnen zorgvuldig worden bepaald. Vaak gaat het bijna op de automaat en wordt het brood doorgeslikt zonder echt te proeven. Bij een lege portemonnee is dit weer een andere bewustheid, in niet weten waar het geld aan is uitgegeven.

20. *Bevroren gevoelens opnieuw beleven.*

Tegenzin en oud zeer verdwijnen niet vanzelf, al kunnen de scherpe randjes ervan wel afslijten. De tijd heelt weliswaar alle wonden, maar vaak is het ook gewoon op te lossen. In jezelf zit er iets wat niet gewenst is en dat mag gewoon weg, hoeft je niet te hinderen. Deze oude dingen zien er later vaak anders uit en het oude gevoel mag verdwijnen. Met de ogen van nu, los van die oude situatie voelt het anders en ligt een simpele oplossing vaak voor de hand. De situatie herbeleven geeft vaak al een ander beeld dan toen het gebeurde en amper kon worden verwerkt. Soms zit er een tegenstand in jezelf en hoeft er niets te worden opgerakeld, omdat het nu wel vredig voelt.

21. *Achteraf betreuren lost problemen op.*

Alles verloopt niet vlekkeloos in het leven, soms ligt dit aan een ander, maar vaak ook niet. Elke actie kan achteraf op waarde worden bekeken met de eigen rol hierbij. Rustig in gedachten de situatie voor de geest halen, maakt alles inzichtelijk. Door in rust alles voor de geest halen, maakt het eigen handelen inzichtelijk. Wat er niet goed is gegaan kan door het bekijken zonder de stress van de situatie en in gedachten worden verbeterd. Deze nieuwe visie geeft ruimte om eventueel nog iets recht te zetten. Maar het meest belangrijk is, om er lering uit te trekken voor een volgende keer te trekken. Vaak is de situatie dan wel net even anders, maar de eigen persoonlijkheid weet dan wel hoe dit te hanteren.

22. Geven en nemen is dezelfde kwaliteit.

Een cadeau ontvangen stemt tot vreugde, en het geven van een cadeau ook. Voor een ander iets bedenken om te geven maakt het brein in deze activiteit en de eigenheid creatief. Er zijn dan zelfs vaak minder remmingen om een cadeau gevoel te ervaren dan bij zelf iets aanschaffen. Blijdschap om een ander te verrassen heeft ook altijd een gedeelte ego in zich en is een soort stimulatie om de eigen kwaliteiten te benutten. Zelf een geslaagde aankoop doen kan ook tevredenheid en een vreugdegevoel geven. In beide gevallen is dit neerzetten van een weloverwogen goede keuze. De creativiteit van het ego gebruiken is meestal een goede actie, want voor alles zijn meerdere activiteiten mogelijk. Soms valt het resultaat een beetje tegen, maar voor beide is zowel geven en nemen een overstijgende actie in het leven van alledag.

23. Gedeeltelijk toezeggingen doen.

Het lijkt meestal een goede actie om spontaan ergens op in te gaan en meteen vaste afspraken te maken. Naderhand moeten er dan weer vaak hindernissen worden genomen om aan deze toezegging trouw te blijven. Eigenlijk is elke hindernis dan een seintje om te bekijken of deze afspraak nog wel een goed idee is. Onder enig voorbehoud toezeggingen doen voelt misschien wat vaag, maar geeft de eigenheid ruimte te doen wat het juiste is. Pas als ook in het innerlijk de bevestiging wordt gevoeld, kan definitief de goede keus worden gemaakt. Terugkomen op een iets te spontaan gemaakte afspraak is altijd mogelijk en beter dan tegen wil en dank vast te houden aan een soort belofte. Zelf even de tijd nemen om erover na te willen denken kan altijd.

24. Weten wanneer wel en niet te handelen.

De eigen gedachtegang en mening vormen is meestal als een proces van wikken en wegen, met flitsen van inzicht. Alsof er op de uitgedachte mening steeds iets bijkomt wat ook van belang is. Soms verandert dit de hele opgebouwde visie, maar vaak is het een aanvulling waar nog niet bij was stilgestaan. De eigen visie wordt zo steeds breder en van de oorspronkelijk gedachten blijft vaak weinig meer over. Juist door het proces en schrappen van bijzaken wordt er gaandeweg een steeds bredere kijk met uitwerkingen hiervan mogelijk. Door een gedachte als het ware te laten weken in het innerlijk, worden alle hoofd- en bijzaken langzaam aan helder. Dit is ongeveer hetzelfde idee als niet over een nachtje ijs gaan en bezint eer je begint.

25. Gewoon doen wat gedaan moet worden.

Ergens tegenop zien vreet energie in niet willen of kunnen doen wat tegenstaat. Er is dan vaak al tegenzin om uit bed te stappen, aankleden voelt als een karwei en de dagelijkse dingen worden ervaren als een klus. Hiertegen in gaan en wel gewoon doen wat gedaan moet, is negeren van de eigenheid. Het innerlijk of het lichaam geeft signalen die bijna niet over het hoofd gezien kunnen worden. Moeilijkheid hierbij is dat niet gelabeld is met wat de oorzaak is en wat hiermee aan te vangen. In bed blijven als de plicht roept is dan niet de beste keuze en later valt het vaak wel mee. Toch is de boodschap van deze tegenzin wel van belang, is de oorzaak duidelijk dan scheelt dat al veel nadenken. Als het tobben wordt, omdat alles verkeerd gaat is het de hoogste tijd om rustig de tijd te nemen voor contemplatie. Wat er duidelijk moet worden is voor het leven onontbeerlijk.

26. Achteraf en vooraf elke actie uitdenken.

De geest is meestal de hele dag bezig met herinneren, herhalen en allerlei weetjes. Er is maar een gedeelte van alle gedachten constructief in werkelijk uitdenken, terughalen of alles los laten. Zinloze herhaalde gedachten leiden wel tot een bepaald soort rust en inzicht als acceptatie. In gedachten alles helder krijgen gaat meestal niet in een keer, omdat er gevoelens meespelen. Honoreren van de verschillende gevoelsvormen zoals verdriet, boosheid, vreugde of woede belicht een situatie op een andere manier. Dan krijgt alles in de geest een breder perspectief en lijkt het amper actief denken te zijn. Ditzelfde kan ook vooraf, een actie in rust of meditatie vorm laten krijgen in de geest.

27. Weten wanneer te handelen.

Het menselijk brein is in staat te bedenken welke actie genomen kan worden. Zorgvuldig plannen wat er gaat gebeuren is bij veel acties mogelijk, om niet voor verrassingen te komen staan. Werken met lijstjes van actiepunten kan daarbij helpen om de geest tot rust te brengen. Dat werkt als een soort agenda met planning van niet te vergeten actiepunten. Meestal zijn deze dan al goed verankerd in de geest en klaar voor het vormgeven. Als er directe actie nodig is, kan er van te voren weinig worden gepland, of uitgedacht. Voor de een is dit prettig om zich te laten verrassen, voor de ander voelt dit als een overval om opeens uit de innerlijke rust te worden getrokken. Elk mens is anders, maar wel in staat uit deze comfortzone tot actie over te gaan.

28. Het leven vorm geven.

Overall is het mogelijk activiteit in te brengen, niets staat er stil en is onbeweeglijk. Als er het gevoel is dat iets stilstaat, of is verouderd is het mogelijk dit te veranderen. Niet door ijzer met handen te willen breken, maar door de eigen gedachten erop te concentreren. Met deze gerichte aandacht komt er een proces in de geest tot stand en kunnen kleine mogelijkheden worden ontdekt. Als een soort omdraaien van de huidige situatie kan in verandering van de volgorde de vernieuwing te zien zijn. In een acceptatie dat het ook anders kan, is dit een nieuw gezichtspunt. Het wel of niet uitvoeren in activiteiten mag vorm krijgen in de geest, want soms is iets wel of niet belangrijk. Muizenissen die zijn opgebouwd kunnen zo worden ontrafeld in wat ze zijn, verzinsels. Nieuwe zin geven aan iets wat is doodgebloed is niet altijd nodig, soms is iets klaar en mag het verdwijnen.

29. Verdwenen tegenstanden opdiepen.

Vervelende gevoelens mogen worden voorkomen en verdwijnen als ze een mens niet meer dienen. Pijn voelen bij gevaarlijke acties is vaak een waarschuwing voor ergere kwetsuren. Leren inschatten van mogelijk gevaar en altijd voorzichtig zijn, kan soms te ver doorschieten. Het verschil tussen roekeloosheid en kijken hoever kunnen gaan, is een grens die altijd bijgesteld kan worden. Niemand hoeft een evenwichtskunstenaar te zijn om op een ladder te klimmen, of langs een waterval te lopen. Meestal zit het gevaar niet in de inschatting, maar in de overschatting. Alles kan opnieuw worden ervaren met alle mogelijkheden en dan kunnen onnodige tegenstanden verdwijnen als oud zeer.

30. Kleine successen sterken de geest.

Iets naar tevredenheid uitvoeren geeft innerlijke vreugde als trots voelen op de eigen mogelijkheden. Het ego zet daar altijd wel kanttekeningen bij, iets meer of minder had ook gekund. Zelf inzicht, initiatief en mogelijkheden als krachten om te gebruiken ervaren, is een prettig gevoel. In zelfverwijt, verdriet of ergernis in het leven staan is nooit prettig. Deze uitersten markeren een groot grijs gebied waarin het allemaal wel OK is. De uitschieters zijn als ze positief zijn altijd welkom, de andere kant is vaak een louteringsproces waaruit geleerd moet worden. Het liefs zou dit vermeden worden, maar hieruit lering trekken is meestal weer de eerste stap naar de positieve richting.

31. Vooroordelen laten verdwijnen.

De eigen innerlijke gedachten gaan verschillende kanten op en kunnen een onwenselijk patroon ontwikkelen. Uit een soort beschermende angst alles van te voren zorgvuldig plannen is ter voorkoming hiervan. De vreugde van een actie kan door deze goede voorzorgen in het niet verdwijnen, er kan immers zoveel mis gaan. De meest voorkomende onverhoopte pech kan wel vooraf worden overzien, de onvoorziene tegenslagen niet. So be it, loslaten is de enige optie hiervoor en erin blijft hangen lost niets op. Allerlei andere gedachten kunnen ook verzanden in een soort gegevenheden die zich langzaam in het brein ontwikkelen. Als ze niet tot vreugde stemmen is stoppen met zorgen maken ook hier de beste optie.

32. Geen enkele manier blijft altijd de beste.

Iets wat geleerd is als vaardigheid kan worden verbeterd en verder worden uitgewerkt. Het uitgangspunt kan wel min of meer hetzelfde blijven, de acties zullen aangepast worden aan een veranderde, of nieuwe situatie. Het is als het ware roeien met de riemen die er beschikbaar zijn en wat het doel dient. Dit is een vorm van flexibiliteit, star vasthouden aan iets leidt ook niet tot nieuwe ontdekkingen. Een oud recept handhaven is prima, maar dat is een kleine variatie hierop ook. Juist door de oude vertrouwdheid te erkennen, is er de ruimte om toe te voegen en te experimenteren. Er kan altijd worden teruggegaan naar het oude vertrouwde als het niet bevalt.

33. Concessies in bewustheid doen.

Oude gewoontes loslaten is een proces van bewustwording over een bestaand proces of een eerder genomen beslissing. Nieuwe inzichten hierover zullen dus eerst in het bewustzijn moeten worden toegelaten voor herziening. Iets zeker weten of altijd zo hebben gedaan kan veranderen en aan slijtage onderhevig zijn. De keuze om de verandering te accepteren vereist soepelheid in de eigen denkstrategie, zomaar iets afleren gaat niet vanzelf. Als het wordt opgelegd door een ander zal er meestal eerst verzet en weerstand worden ervaren. Erna in een soort zelfverdediging met klein maken, alsof het niet goed was zoals het was. Dat is dus zo, alles kan altijd worden verbeterd, al is het in loslaten.

HOOFDSTUK 2:

BEWUSTZIJN IN HET DAGELIJKS LEVEN.

De eigen gedachten kunnen in stilte, of in ruchtbaarheid worden ontwikkeld. In iedere discussie staat de vrijheid voorop om de eigen waarheid in respect naar anderen te verwoorden. Het ontvangen van deze visie zal alleen plaats kunnen krijgen door het aanhoren in respect. Reageren in een open discussie kan dan vanuit dezelfde uitgangspunten openheid en respect opleveren. Afbranden, vooringenomenheid en beter weten is een bevoogding die nooit wenselijk is. Ieder mens heeft zijn eigenheid, gedachten en visies, het vertrouwen om dit met anderen te delen is vaak onmogelijk. Door het overtrokken ego als beter weten in vurige discussies kan de realiteit worden overschreden. Weer tot orde in de geest komen en een ander ruimte geven is nodig om elke mening er te laten zijn. Respect kan groei in het eigen gedachtepatroon geven, overschreeuwen van de eigen mening niet.

1. Overal zijn altijd uitdagingen.

Elk mens heeft zijn dagelijkse dingen om te doen en kan ervoor kiezen ze wel of niet te doen. Zoals hoe vaak en wanneer de tanden te poetsen, te eten, te gaan slapen is elke keer een keuze. Niets gaat vanzelf, overal is actie voor nodig die moet worden ingezet met de bijbehorende overwegingen. Als het regent boodschappen gaan doen kan worden uitgesteld, zelfs bij elk kop koffie drinken is er een al of niet bewuste keuze. Vaak zijn gewoontes ingeslopen in het dagelijks levensritme die worden aangehouden, meestal omdat ze goed bevallen. Eten omdat het etenstijd is, of als er een hongergevoel is, zijn al essentiële keuzes om te maken. In tijden van zwakte, een kater of een griepje kunnen die gewoontes goed op waarde worden beoordeeld. Geen trek hebben, verlegt het automatisch eten op etenstijd en ervoor kiezen het over te slaan. Alles in het leven is veranderlijk, blijft in beweging of kan worden veranderd. De mens zelf kiest weliswaar hierin voor rust, vastigheid, of zelfs vaak onbeweeglijkheid. Dit staat tegenover het altijd te druk hebben om iets te veranderen, zelfs om er naar te kijken is eigenlijk geen excuus. Het leven zelf zorgt dan zelfs nog voor rustpunten als een griepje om alles regelmatig op te schonen.

2. Voor alles zuiverheid inbedden.

Meestal zijn wensen en bedoelingen oprecht vanuit het hart afkomstig. Soms is er vleugje eerzucht, afgunst, of een andere vorm van ego bij te bespeuren. Het is moeilijk het eigenbelang te onderscheiden als het ego het willen in plaats van wensen overneemt. Dan lijkt dit hetzelfde met als kwaliteit voor de eigen belangen opkomen om deze eigenheid te tonen. Alleen vanuit het eigen gevoel is dan de zuiverheid hierbij in te bedden. Dit zijn lichte trillingen die net niet helemaal verkeerd, of op het randje van ego eigenbelang zijn. Profiteren van een reclameaanbieding is het eerste, hierbij ook een tegenvaller incasseren is voor het ego al moeilijk. Recht en krom liggen op het snijpunt dicht bij elkaar, scherp blijven is altijd en overal geboden. Voelen dat er geen eerlijk spel wordt gespeeld, betekent niet met gelijke munt terugslaan. Het realiseren dat er immers ook die ander is met zijn eigenbelang vraagt een keuze. De ander honoreren is dan de eigenheid opgeven en niet de eigenheid laten triomferen. Gehoor geven aan de eerste signalen kan escalatie voorkomen en een goede deal opleveren. Gedeeld voordeel met voor beide partijen een goede uitkomst is dan de ideale situatie. Het onderste uit de kan willen halen geeft een scheve situatie, waarbij te veel het eigenbelang meespeelt. Het ego hanteren in zuiverheid vraagt opperste alertheid op alle fronten van het levenspad.

3. *Voorzien van gebeurtenissen.*

Alles bestaat uit deeltjes die zijn opgedeeld om een geheel te kunnen vormen. Een pop die wordt gemaakt bestaat uit een romp, armen, benen en het hoofd. De verfijningen, zoals neus, haren en wenkbrauwen, komen later pas aan de orde. Zo is het ook met alles wat een mens geestelijk kan verwerken, de grote items eerst en erna de toevoegingen. Alles in een keer kunnen overzien in totaliteit en verwerken is onmogelijk. Als een soort bescherming voor overweldiging kan een mens selecteren wat de geest kan verwerken. Het is dan ongeveer zoals in veel onoverzichtelijke situaties eerst de hoofdzaken proberen te zien. Dit kan maar beperkt vanuit het eigen gezichtspunt en dit verruimen vraagt al actieve inzet. Het is ongeveer te vergelijken met een kathedraal binnenkomen en alles eerst overzien. Door de keuze te maken eerst wat het meest imposant is en opvalt te bekijken. Deze actie is als overzicht om in te kaderen en door de mogelijkheden van de geest inzichtelijkheid te laten ontstaan. Langzaam kan door verschillende kanten te bekijken het geheel worden gezien en verwerkt. Zo is het met alles in het leven, naast de hoofdzaken erna de bijzaken zien. Alertheid in alles, alle gebeurtenissen inschatten is een fantastische eigenschap. Alle mogelijkheden optimaal te zien kan veel narigheid voorkomen en dit is de mens gegeven.

4. *Signalen honoreren.*

Er zijn altijd veel gedachten, er gaat van alles door de geest en een mens denkt heel wat af. Veel gedachten zijn niet zo van belang als het gaat om oppervlakkige opmerkzaamheid. Dit is iets anders dan alertheid, waarbij de ogen als oren gespitst zijn. De gedachten sturen van onplezierige gedachten, zoals tobben of negatieve gedachten kan worden aangeleerd. Dit is hetzelfde als het glas als half leeg in plaats van half vol zien. Bewust worden van de gedachten is als een soort wake up call te zien en vooral hierop de eigenheid leren leggen. De keuze er naar te luisteren, er iets mee te willen doen is voor elk mens te hanteren. Dit vraagt wel alertheid, oppikken van de signalen over de zuiverheid van de eigen gedachten. Het eigen willen bepaalt uiteindelijk de kant die de gedachten opgaan. Door aan iets anders te gaan denken, of bewust in actie te komen kan de niet gewenste gedachtestroom onderbreken. Vaak kan als dit weer opnieuw begint, er vanuit een andere kant naar de dingen worden gekeken. Ook dan kan deze gedachtestroom weer worden afgebroken als het onplezierige gevoelens geeft, of niet tot een oplossing leidt. Bewust zijn van het eigen denken en altijd een vol glas is een keuze die iedereen kan maken.

5. *Volledig bewust zijn.*

Wat er allemaal gebeurt in het dagelijks leven, kan amper met alles eromheen worden begrepen. Daarom is er een selectieve manier van kijken met een soort onderscheid van hoofdzaken en bijzaken. Gesprekken die worden gevoerd, zijn vooral met meerdere mensen nauwelijks volledig te interpreteren. Zo lijkt het alsof een mens wordt geleefd door alles om hem heen, maar het tegendeel is waar. De overweldiging van de veelheid aan indrukken en activiteiten vraagt wel een bewuste keuze. Alles willen horen, zien en eraan deelnemen is vaak helemaal niet nodig. Afwenden, een beetje afzijdig houden in plaats van actief deelnemen, is door alleen te kijken en luisteren altijd mogelijk. Afzonderen door berichten te versturen, of steeds de telefoon te controleren is weer iets anders. Dat is bewustheid op een ander niveau hanteren en meestal een ingeslopen gewoonte geworden. Nieuwsgierigheid is vaak al snel een mening vormen zoals bij roddelen, waarbij de mening van anderen wordt overgenomen. De eigen mening vormen vraagt meer bewustheid, om de eigen normen en visie in zuiverheid te hanteren.

6. *Innerlijk weten trouw blijven.*

Gedachten vormen patronen, visies en uiteindelijke keuzes die vanuit het eigen innerlijk ontstaan. Vaak zijn er eerst veel losse overwegingen en deze leiden weer tot afwegingen wat het beste is. Ook deze kunnen nog weer worden bijgesteld, zodat in rust de juiste beslissing kan worden genomen. Zelfs dan kan er vanuit het innerlijk opeens nog een idee ontstaan dat erbij kan worden uitgewerkt. Door een soort voorlopige keuze ontstaat er als het ware weer ruimte voor wat nog niet was overwogen en uitgedacht. Het is te vergelijken met een verlanglijstje opstellen en eerst de meest duidelijke wensen noteren. Wanneer deze zijn opgeschreven, kunnen minder belangrijke wensen erbij komen en zelfs topprioriteit krijgen. Onbewust drijven veel gedachten voorbij en verdwijnen weer als ze niet concreet worden gemaakt door op te schrijven, of uit te voeren. Wat werkelijk van belang is de eigen keuze en het gevoel dat dit de enige juiste is, want dan komt het vanuit het innerlijk. Kiezen om iets niet weer te doen is een ander soort verlanglijstje, met een grotere impact en vraagt veel zelfdiscipline. Deze innerlijk gemaakte keuze trouw blijven is vaak een hele klus, of het nu over een dieet gaat, of een leugentje om bestwil.

7. Negeren van bijkomstigheden.

Kleuren, geuren, indrukken en gebeurtenissen zijn maar een paar van de vele signalen die zich voordoen in het dagelijks leven. Als iets stinkt, kan dit worden schoongemaakt en verwijderd, of als het lekker ruikt genietend worden opgesnoven. Dit gebeurt allemaal vaak automatisch zonder dat het een diepe indruk achterlaat, of dat er over nagedacht moet worden. Bewust worden van een kleurenspeel kan soms even alles overstijgend zijn en diepe indruk maken. Hier gaat het niet om een kleur van een kledingstuk, maar als bewustwording die even los van de dagelijkse dingen staat. De intentie om bewust te kijken en alles wat er gebeurt te ervaren is nooit overal bij stilstaan. Juist dat wat raakt, indruk maakt is de bewustwording die even op een ander niveau plaatsvindt. Los van alles dat er om heen staat, of gebeurt, is het even de verwondering toestaan die er is. Als stilstaan na een plotselinge gedachte en te worden stopgezet om de consequenties van deze gedachte toe te laten. Dit kan over van alles gaan, een reminder over iets dat is vergeten, een actie, of een herinnering. Als al buiten staan en dan opeens realiseren iets te zijn vergeten. Dat is geen bewust actie, maar een signaal als een onbewuste actie van het innerlijk. Negeren hiervan wat meestal iets praktisch is als vergeten van een boodschappenlijstje, of paraplu heeft geen grote gevolgen, of consequenties. Bewust worden van deze gebeurtenissen, wat bijkomstigheden lijken te zijn een onderdeel van het bewustwordingsproces.

8. Weten en hierop vertrouwen.

Er zijn vaak veel mogelijkheden om te kiezen, waarbij het onderscheid tussen hoofd- en bijzaken gemaakt moet worden. De uitersten zijn meestal wel duidelijk af te perken, maar de middenmoot moet worden ingeperkt. Als de mogelijkheden zijn ingeperkt, zal de afweging werkelijk moeten worden gemaakt. Bij een brood kopen is dit niet zo moeilijk, maar het wordt lastiger bij andere soorten keuzes. Vooral wanneer de innerlijke drive gevolgd moet worden en het van belang is voor de eigenheid. Iets kiezen vanuit het ego, omdat het wel interessant lijkt en er goede faam mee kan worden verworven is ook een keuze. Gespecialiseerd zijn in een manier van denken, werken of meditatie kan een goed handvat zijn. Al lijkt het dan vanuit het willen van het ego te ontstaan, deze kwaliteit kan ook van belang zijn om verder te ontwikkelen. Zorgvuldige afweging en het innerlijk weten honoreren geeft vertrouwen om de eigen keuzes te kunnen en durven maken. Een andere keuze maken is altijd mogelijk als dit beter voelt. Hierbij is het afchecken van de eerder gemaakte keuze noodzakelijk om een juiste afweging te kunnen maken. Als het een niet beter is dan het ander, is er een nachtje over slapen een goede manier om het wel zeker te weten. Soms dient zich dan een derde mogelijkheid aan die alles omsluit en de allerbeste keuze is.

9. *De waarde van alles bepalen.*

Soms lijkt iets geen waarde te hebben, of juist wel te hebben gehad en versleten te zijn. Als kind blij worden van slingers en verjaarsgezing verdwijnt met het ouder worden. Veel cadeaus geven later in het leven ook niet altijd meer diepe vreugde, dan kan een lieve lach weer van meer waarde zijn. Telkens zijn er andere waarden te bepalen, zoals geneugten van taart eten en limonade drinken. Elke periode heeft zijn eigen belangen, hoe deze te integreren is aan elk mens zelf. Waar de een van houdt kan een ander tegenstaan en het is de kunst dit in respect te hanteren. Een ander over iets informeren van iets, is iets anders dan overtuigen. De eigen bezieling ergens in leggen betekent niet dat dit ook zo wordt begrepen. Iedereen heeft zijn eigen waardebeoordeling en open staan voor vernieuwing, of proberen is daar een van. Moeten van een ander heeft vaak een averechts effect, niemand laat zich graag de wet voorschrijven. Onder dwang iets zinloos moeten doen is vaak tijdverspilling, maar als plicht soms noodzakelijk. De eigenheid geweld aandoen komt meestal door een verouderd, versleten plichtsgevoel niet bij te stellen. Dit heeft niets met anderen te maken, maar met de honorering van de eigenheid, het eigen gevoel en innerlijk weten. Hier heeft een ander nooit iets mee te maken elke keuze mag daar zelf in vrijheid worden gemaakt. Naar buiten hoeft dit niet zichtbaar te zijn, of te worden uitgedragen wat in het innerlijk zich afspeelt. Het is stilte als kostbaarheid koesteren van de eigen zuiverheid en zelf bepalen wie hierin mag delen.

10. *Gebeurtenissen innerlijk verwerken.*

Op een dag kunnen er veel gebeurtenissen plaatsvinden maar de verdeling is niet altijd geordend en soms tegelijkertijd of vlak achter elkaar. De menselijke geest kan alles soms amper bijhouden, of terughalen wat er allemaal gebeurd is. Toch is dit vaak de reden dat er dingen misgaan, alsof eerdere signalen niet goed zijn verwerkt. Bij een lege, of lekke band was dit signaal de dag ervoor soms al duidelijk, maar niet gehonoreerd. De hele dag met een notitieblok rondlopen en alles noteren om vooral niet te vergeten, is ook weer niet nodig. Rust om alle gebeurtenissen even er weer te laten zijn, als een herhaling kost meestal weinig tijd en energie. Vaak is de geest erna weer uitgerust, omdat de gedachten de gebeurtenissen hebben hergeordend. Dit kan zijn in belangrijkheid, of om niet te vergeten en als afvinken wat klaar is en nog niet. Als daar die lege, of lekke band niet bij is en toch is vergeten, kan een knoop in de zakdoek wonderen doen. Vooraf weten dat het wordt vergeten kan dan worden voorkomen door maatregelen te treffen. Wanneer vergeten is waar die knoop voor diende is dit een nieuwe waarschuwing voor het hele proces van te druk bezig zijn.

11. *Alertheid in alles betrachten.*

Er zijn veel momenten dat opperste alertheid is geboden en een mens tot het uiterste gefocust moet zijn op wat er gebeurt. Nauwkeurigheid en zorgvuldigheid zijn hierbij onmisbaar, maar vooral bewust blijven wat er allemaal speelt. Meestal zijn dat verschillende dingen en is het niet ondenkbaar dat er een paar over het hoofd worden gezien. Het totaal overzien in rust en bekijken kan dit weliswaar verduidelijken, maar zelfs dan nog blijft alertheid geboden. Want zelfs erna kan alles weer veranderen en soms gebeurt het bijna ongemerkt. Langzaamaan kunnen de wolken zich samenvakken en figuurlijk gezien problemen zich ontwikkelen. Als er in een relatie, of een familie iets speelt van ongenoegen en het uitgepraat is, betekent dit nooit dat het allemaal voor altijd is opgelost. Mensen blijven mensen en ontwikkelen zich net als wolken soms in een donderbui, of met een stortvloed aan tranen. Wanneer de eerste wolkjes verschijnen is er alertheid geboden om het niet elke keer weer tot een uitbarsting te laten komen. Het gevoel leren volgen, ingrijpen met actie, of er alleen aandacht aan besteden, is bij onweer ook mogelijk. Laten escaleren en wel de gevolgen van binnen uit weten is geen actie, maar bewustheid vraagt ook om actie te ondernemen.

12. *Van binnen uit leren kijken.*

Alles wat er gebeurt wordt onbewust, of bewust waargenomen naar gelang de urgentie van de gebeurtenis. Wat een afwijkende vorm heeft, trekt de aandacht naar de bewustwording. Alle signalen worden op deze manier geselecteerd en door reclamebureaus nauwkeurig uitgebuit. De urgentie, of de noodzaak van deze aandachtstrekker wordt in het brein opgenomen en verwerkt tot al, of geen actie, of reactie. Vaak is de selectie vrij grof en wordt er veel gemist door onbewustheid. De keuze onbewust te zijn is een op verstand gebaseerde eigen keuze. Afleiding hiervan is meestal niet wenselijk om gericht een gesteld doel te bereiken. De eigenheid hierbij is de vrije keuze maken, maar het innerlijk beleven wordt hiermee ook onderdrukt. Signalen vanuit het gevoel kunnen heel goed worden meegenomen en geven vaak een waardevolle extra dimensie. Het kan een waarschuwing zijn om voor alert blijven, of juist afwenden van drukte en nergens mee bemoeien. Het brein instrueert en het gevoel kan de nuances hiervan verbreden als dit wordt toegelaten. Een bewuste keuze maken of een soort bevestiging toelaten, het is aan ieder vrij om gebruik van te maken. Vaak is het een extra toevoeging in het leven om het onbewuste bewust te integreren.

13. Weten en van hieruit leren handelen.

Alle gedragingen zijn bijna aangeleerd, in elk geval bekeken en in de opvoeding, of door de eigen kritische blik gecorrigeerd. Standvastig in het eigen innerlijk geloven en trouw zijn aan de eigenheid is ongeveer afgeleerd. Dit heeft meestal meer met een ander te maken dan met de eigen gedragingen en denkbeelden. Sociaal geaccepteerd worden vraagt inleveren van heel veel eigenheid die vaak wordt afgestraft. Dan gaat het niet om trek hebben in bonbons en deze in een delicatessenzaak te gaan opeten. Hierbij gaat het juist om de innerlijke waarde hooghouden en de eigen normen hoog in het vaandel te dragen. Correctie van een ander bij de eigen afkeer en voorkeur zet menigeen op een dwaalspoor, alsof de eigenheid het mis heeft. Leren om op deze eigenheid te vertrouwen en hiernaar te handelen vraagt veel lef en doorzettingsvermogen. De brui er aan geven en met ruzie uit elkaar gaan is dit niet, evenals een wereldreis maken en het oude vertrouwde erna maar klakkeloos accepteren. Juist deze eigenheid in waardigheid uitdragen kan het eigen ik sterken, maar ook een voorbeeld zijn voor anderen hoe het ook kan. De eigenheid inleveren ten behoeve van de lieve vrede, of de heersende normen en waarden hoeft niet meer. Ieder mens is in staat zichzelf zijn eigen weten toe te staan.

14. Zuiverheid in gedachten nastreven.

Ergernissen en tegenslagen roepen vaak een verandering van de innerlijke harmonische belevingswereld op. Als alles goed gaat is het gemakkelijk tevreden naar de wereld en het leven zelf te kijken. Wanneer de dingen niet lopen zoals gepland geeft dit veranderingen in de eigen gemoedstoestand. Het ego roert zich en bemoeit zich met de ontstane situatie, maar vooral met het ontstane onrecht. Dit kan gaan om de onveranderlijkheid van een nieuwe situatie, of het voorkomen van deze verandering bij dreigend gevaar. Alles op zijn beloop laten is dan ook niet aan de orde, maar er moet een nieuwe ordening worden geschapen. Wanneer hierbij het innerlijk weten wordt geraadpleegd, blijkt de situatie vaak simpeler dan gevreesd. De te nemen acties kunnen in de geest met deze hulp worden afgewogen en al of niet uitgevoerd. In stilte gaan bij tegenslag lijkt haaks te staan op de te nemen actie. Zelfs het voorkomen, herstellen en ondernemen van acties kan met een innerlijke actie van zuiverheid beginnen. De uitvoering zal weer het nodige oproepen en dan kan dit proces van verheldering en uitzuiveren, zoals het kaf van het koren scheiden steeds weer worden uitgevoerd.

15. Verschillen in emoties en gevoelens ervaren.

Nooit is een gebeurtenis hetzelfde, het ene verdriet is het andere niet en alles moet worden ervaren. Juist in gevoelens is er een grote variatie, van een beetje blij tot uitbundigheid kan zelfs om hetzelfde gaan. Elke emotie ervaren is een ander leerproces, houden van met jaloezie is anders dan eeuwige liefde en trouw ervaren. De leerschool van het leven geeft een mens veel leerstof die wel of niet kan worden verwerkt en uitgewerkt. Op de basis van de eerste ervaring kan dan de volgende ervaringen worden gebouwd, als op dit eerder gelegde fundament. Tranen huilen van verdriet bij een begrafenis betekent niet dat dit altijd zo aangrijpend hoeft te zijn. Alsof de emotionele kant hiervan zich gaandeweg in het leven verder ontwikkelt. Evenals blijdschap over een verjaardag, als feestje met cadeaus is geen garantie voor een volgende keer. Elke keer zijn omstandigheden anders, en het gevoel erbij bepaalt de vreugde. Groot worden en weer een jaar ouder, verandert in alweer een jaartje erbij tellen. Verwachtingsvol zijn wat het leven in petto heeft is wel blijvend, al veranderen de randjes de kern blijft immers intact. Ervaren en gevoelens honoreren geeft een bredere uitwerking van wat er in het leven is te ervaren. Dan is de basis voor groei naar andere emoties mogelijk, zowel van vreugde als verdriet.

16. Geven van de eigenheid is geen weggeven.

De eigen visie op iets is uniek, zelfs als het is ontstaan op basis van andere visies. Juist door zelf de keuze te maken deze visie te accepteren is niet alleen conformeren, maar eigen maken. Acceptatie is de basis voor verdere ontwikkeling en maakt het werkbaar om te verwerklijken. Het is hetzelfde als geloven, een geloof bewust beleven hoeft geen uitdragen te worden. Innerlijk weten en geloven dat dit het juiste is, kan wel heel motiverend zijn. Gedragsregels om uit te dragen is iets anders en conformeren op een verplichtende manier, zoals een muziekkeuze. Van alles wat voorhanden is de voorkeur te bepalen en de eigenheid recht doen, veroordelen van een keuze van een ander is dat niet. De vrijheid zelf de keuzes te maken is juist een unieke mogelijkheid voor zelfverwerklijking. Of dit nu wegzwijmelen is bij klassieke muziek, koorzangen of, andere muzieksoorten, die eigenheid mag er zijn. Veroordeling van een ander geeft de beperktheid van de eigen visie aan, een leuke discussie is iets anders dan afwijzen van deze verworven eigenheid. Denken een ander van de foutieve keuze te moeten bekeren is een overtrekking van de eigen waarheid. In alle overtuigingen zit een kern van waarheid die niet voor iedereen hetzelfde is en hoeft te zijn. Wanneer een bakker uit overtuiging alleen bruin brood wil verkopen betekent dit niet, dat iedereen het daar mee eens hoeft te zijn. Elk mens heeft zijn eigen vrijheid om de waarheid van een ander te accepteren of te verwerpen.

17. Oude bekwaamheden vernieuwen.

Geleerde vaardigheden worden uitgewerkt tot ze optimaal kunnen worden gebruikt in het leven. Sommige hoeven niet verder ontwikkeld en kunnen op de achtergrond raken. Toch blijft deze kwaliteit altijd van waarde en kan onverwacht van pas komen. Kunnen kruipen, kan bij intensieve trainingen opeens van nut blijken, zwemmen ook om iemand uit het water te halen. Daarentegen kan hardlopen verder worden ontwikkeld en niet meer kunnen praten als een gebrek voelen. Een mens is een wezen dat zich motorisch prima kan aanpassen, herstellen en roeien met de riemen die er zijn. Al lijkt dit allemaal niet optimaal in de lichamelijke, de geestelijke gesteldheid bepaalt voornamelijk de gezondheid. De verweving tussen lichaam en geest om te kunnen functioneren en gelukkig te zijn is als een balans. Succesvol in de carrière door griep geveld worden lijkt niet wenselijk, maar is het wel. De geest kan veel aan en de grenzen hierbij trekken is moeilijk, het lijf neemt dit dan vaak over. Nieuwe manieren vinden om te overleven en zorgvuldig met de eigen bekwaamheden omgaan, kan dan worden bijgesteld. Juist in ongewilde rustmomenten kan de balans worden opgemaakt om wat er is en te evalueren naar wat er beter kan.

18. Bepalen wat er gaat gebeuren.

Er moet over alles een keuze gemaakt worden, zelfs om niet te kiezen en alles te laten gebeuren. Dit is totaal anders dan ongemerkt ergens in verzeild raken en langzaam bewust te worden van een situatie, of handeling. Een weg oversteken kan op verschillende manieren, zorgvuldig kijken, niet uitkijken en gedachteloos, of risiconemend. Gelukkig is een mens zich niet de hele dag bewust van alle verschillende mogelijkheden. Maar als er stagnatie komt zijn er altijd alternatieven voorhanden, niets is zoals het lijkt op het eerste gezicht. Of de helft van wat er gebeurt, wordt slechts bewust ervaren, of er zijn alternatieven. Bewust ervaren van alle eigen gewoontes en gedragingen is op zich al een bewustwordingsproces. Kritisch leren kijken en mogelijke alternatieven leren overwegen kan soms hinderlijk worden, omdat het er zo veel zijn. Kiezen wat te gaan eten wordt dan een heel proces, snel iets kant en klaars halen heeft ook altijd financiële consequenties. Gezonde voeding kopen vraagt ook een keuze met afweging uit alles wat er voorhanden is. Gedachteloos leven is amper mogelijk en zelfs dit zou ook al weer een keuze op zich zijn. Ergens wel of niet druk over willen maken, niet mee bemoeien en afzijdig houden, heeft ook weer vaak andere voordelen.

19. Besluiten maken na overwegingen.

Besluiteloos voelen is geen prettig gevoel, steeds afwegen van hetzelfde is als in een kringetje rondraaien. Toch is het van belang deze nare gevoelens er te laten zijn en te honoreren. Deze twijfels kunnen leiden tot het gevoel er niet uit te kunnen komen, als vastzitten in het niet te weten. Dit proces is alleen bedoeld om alle mogelijkheden te verkennen en naar boven te krijgen. Door ze er te laten zijn en door alles zuiver afwegen, kan dit als een rijpingsproces gestalte krijgen en wordt de basis gelegd voor waar het werkelijk omgaat. Met een uitzuivering van wat niet aan de orde is en dus kan verdwijnen worden losgelaten. Als een soort zekerheid totdat de echte keuze, het ware besluit helder is, cirkelt al het andere ook nog rond. Zo kan de echte keuze worden gemaakt vanuit het hart in zeker weten als een innerlijk ja- zeggen. Als alle ballast verwijderen en afpellen van de verschillende lagen om bij de zuivere waarheid, de kern te komen. Voor kleine niet zo belangrijke keuzes, zoals welk soort brood te kiezen is het proces niet zo diepgaand. Dit kan wel als oefening dienen om tot een weloverwogen besluit te komen. Leren bewust keuzes te maken is als het ontwikkelen van een vaardigheid waaraan veel vreugde kan worden beleefd. Het innerlijk weten om na te denken en wegen de juiste keuze te kunnen maken, geeft zekerheid en stabiliteit.

20. Besluiten herzien na ampele overwegingen.

Niets is onveranderlijk, keuzes en besluiten kunnen in een ander daglicht komen te staan. Gebeurtenissen van buitenaf, of groeiend inzicht kan van invloed zijn en een situatie of gezichtspunt veranderen. Het is dan als een openheid, die ruimte laat voor groeiende inzichten en met vernieuwende keuzes. Soms is het moeilijk een eenmaal gemaakte keuze weer los te moeten laten en het proces opnieuw te beginnen. Niets is onveranderlijk, wat gisteren vernieuwend was is over een tijdje gewoon. Gewend aan iets nieuws is er kennis van nemen, het uitproberen en ermee omgaan. Dit weigeren vanuit tegenstand leidt uiteindelijk tot achterstand. Na het kennis ervan nemen is er immers altijd een keuze mogelijk het wel of niet te integreren in het leven. Selecteren welke onderwerpen, items belangrijk lijken is daarbij al een keuze op zich. Soms is er een misser en is er iets van belang niet gezien, gehonoreerd. Dan is het later of achteraf altijd nog mogelijk dit op te pikken, beter laat dan nooit. Bij nooit is er de tegenstand door welke oorzaak ook, zoals niet met de tijd mee willen gaan. Dat is ook een eigen keus en iedereen is vrij in het maken van de eigen keuzes.

21. Worden wie je bent en groeien in het leven.

Alles in het leven kan gewoon worden beleefd, van opgroeien tot oud worden. Bij de meeste dingen hoeft niet te worden nagedacht en hoeft alleen het leefpatroon worden gevolgd. Als zuigeling begint het aanpassen aan de regels en wordt huilen niet geaccepteerd, lachen daarentegen wel. Door het grote aanpassingsvermogen aan wat wenselijk is, vormt de mens zich in het leven tot wie hij is. De eigenheid komt soms als recalcitrant gegeven naar boven als onaangepastheid. Vaak komt de werkelijke eigenheid pas veel later naar voren bij de eigen keuzes maken. Deze zijn heel egoïstisch te noemen in de goede zin van het woord en hebben alleen betrekking op het eigen willen van binnenuit. Dit kan een on vervuld verlangen bevredigen dat altijd sluimerend in het innerlijk aanwezig is geweest. Dit proces van bewustwording staat haaks op zich daadkrachtig willen manifesteren in het leven. Leren luisteren en voelen wat echt vanuit het innerlijk is, is een heel intens proces met veel haken en ogen. Hierbij moet de buitenwereld worden los gezien en dit buitensluiten vergt veel moed. Het eigen innerlijk honoreren is geen egoïsme, maar gehoor geven aan het eigen weten en voelen.

22. De eigen ruimte nemen en leven.

Een eigen plek veroveren en leren hanteren gaat met vallen en opstaan. Aan de hand van ouders is dit als peuter een nee aangeven door het hoofd af te wenden, boos te protesteren en al of niet krijsend te weigeren. Een bevestiging, een ja als instemming gaat gepaard met stralend, blij lachen en lief knuffelen. In de puberleeftijd gaat dit totaal anders, de eigenheid opeisen gaat aanvankelijk meestal in redelijkheid. Vragen en met wederzijdse instemming is meestal goed om de eigen gang te leren gaan. Overvragen leidt tot protest en eisen die so wie so niet kunnen worden gehonoreerd. Hier is dan een dilemma waar beide samen uit moeten zien te komen in gelijkwaardigheid en redelijkheid. De ene keer zal de ene partij wat moeten toegeven en een andere keer de andere, al naar gelang het wezenlijke belang. De belangen van een opvoeder zijn anders dan die van een puber, maar geen van beide heeft het altijd bij het rechte eind. Telkens weer zal dit zich voordoen tot de gelijkwaardigheid is ingebed en van beide kanten wordt gehonoreerd. Dit is een proces zoals het van kinds af aan is gegaan, leren accepteren en nu dit in gelijkwaardigheid vorm geven. Volwaardig het leven vormgeven in respect voor de eigenheid en de waardigheid van de ander.

23. Dagelijkse verplichtingen bewust verrichten.

Er zijn erg veel verplichtingen in het leven en de dagelijkse bezigheden geslopen. Persoonlijke hygiëne en de eigen leefomgeving kunnen zwaar voelen, of juist als vanzelf worden verricht. Bij ziekte is de persoonlijke verzorging een hele klus, douchen kan dan zeer vermoeiend zijn. Wat in een normale situatie verfrissend en simpel is als lekker afspoelen, kan veranderen in moeizaam op de been blijven. Elke dag bewust beleven van het gemak is niet aan de orde, maar wel de waardering na ziekte. Zo is het met alles in het leven, overal zit een andere kant aan die niet te zien is van de andere kant. Als de zon en de schaduwzijde in alles waarderen, opzoeken, herkennen en erkennen van de kwaliteiten. Meestal kan dat alleen als de geest in rust is om dit met andere ogen te beleven en te overzien. Tijdens de drukke dagelijkse dingen is er altijd wel een ontsnapping mogelijk, als het allemaal te veel en te zwaar wordt. Leren luisteren naar deze innerlijke waarschuwing en het gevoel te honoreren is ook een bewustwordingsproces. Te grote klussen aanpakken, te zware dingen tillen, te weinig slaap nemen, onachtzame eetgewoontes kunnen al heel simpel worden veranderd. Deze signalen in bewustheid niet honoreren, wordt lijden en leidt nooit tot meer vreugde in het leven.

24. De teugels laten vieren als het kan.

Altijd het juiste doen vergt veel gedachten over zuiverheid nastreven en het afwegen van de consequenties. Als er twee alternatieven zijn is dit al een hele klus, de voor- en nadelen vragen altijd om water bij de wijn te doen. De kunst hierbij is daarbij ook de eigenheid, naast oordeelsvermogen te honoreren. Alles wat moeite zal gaan geven kan vaak simpel worden opgelost met de eigen voorkeursmogelijkheden. Deze zijn voor anderen niet hetzelfde en iets simpels hoeft voor hen niet als moeilijk en zwaar worden beleefd. Hiermee rekening houden is nog weer een extra factor en vaak lijkt alles zelf doen de meest eenvoudige weg om een doel te bereiken. Als het leerproces is bedoeld om een ander tot zelfstandigheid te helpen komen, is dit dan juist waar het om gaat. Betuttelen, of geen vertrouwen geven zijn uitersten die kunnen worden gehanteerd. Bij de een zal een opdracht heel duidelijk zijn, wat bij een ander precies de verkeerde toon is. De moed om iets onbekends aan te gaan, of zelfs kan worden gevreesd, vergt veel vertrouwen. Dit vraagt voorzichtigheid van een ander om niet te gaan overrulen, of door voor te doen het even als gemakkelijk te laten zien. Elk mens heeft zijn eigen mogelijkheden en manieren om tot de uitvoering van wat dan ook te komen. Een ander kan dit totaal anders zien en de kunst is die ander hierbij in zijn waarde te laten. Het is nooit de bedoeling, dat iets ten koste gaat van de eigenheid, door de visie van de ander. Respect en bij voorkeur waardering van elkaar, is zonder dat een van beiden zich klein of groot maakt met de eigen mening.

25. Acties vooraf zo mogelijk leren overzien.

Onverwachte gebeurtenissen kunnen alleen achteraf worden bekeken en gevoeld. Vaak is er een gevoel van teleurstelling en het liever eerder te hebben geweten. Als er een risico of investering is gedaan, is dit achteraf zinloze verspilling van energie. Als een mens zich ergens op instelt, zoals op zon in een geboekte zonvakantie, valt het tegen als het de hele tijd regent. Terwijl bekend is dat het weer onvoorspelbaar is, kan dit een teleurstelling zijn. Overal altijd alternatieven voor bedenken is moeilijk, maar voor de gemoedsrust vaak beter. Op een onbewoond of afgelegen eiland in de regen is het toch leuker als er afleiding is. Ontberingen kiezen om boven op een berg te gaan leven, is iets totaal anders en vergt andere voorbereidingen. Inschatten waar, wat, wanneer, mogelijk is en haalbaar lijkt kan altijd tegenvallen. Aardbevingen zijn onvoorspelbaar evenals regen, maar vooraf bedenken wat voor alternatieven er mogelijk zijn is wel haalbaar. Zonder vervoersmogelijkheden is een dagje uit niet te verwezenlijken, dit vooraf inschatten is alleen maar het verstand gebruiken. Vooraf is het immers mogelijk een vrije keuze te maken om hiermee rekening te houden. In de wind slaan van dit soort overwegingen is als de kop in het zand steken, vaak tegen beter weten in.

26. Voorwaardelijke keuzes maken.

Beslissingen nemen is zelf de verantwoordelijkheid dragen over iets wat zich voordoet. Wel of niet ingrijpen bij een ruzie, aankopen en eigen ideeën definitief vormgeven. Sommige vereisen een acute beslissing, terwijl anderen in alle rust kunnen worden genomen. Eigenlijk geeft dit al aan dat een definitieve beslissing het zorgvuldig overwegen waard is. Een klap uitdelen en mee gaan vechten bij een ruzie kan aanvankelijk goed voelen, maar is achteraf vaak een beetje te veel van het goede. Partij kiezen en denken in rechtvaardigheid is later vaak niet zoals de toedracht in eerste instantie leek. Zelfs bij kinderen interveniëren bij onenigheid kan recht uit het hart komen, maar zal uiteindelijk toch door henzelf moeten worden opgelost. Bij iedere te nemen beslissing kan het eigen gevoel worden geraadpleegd of er daadwerkelijk actie noodzakelijk is. Het innerlijk weten kan via de innerlijke stem aangeven of ingrijpen nodig is, door innerlijk de vraag te stellen. Soms is het willen te groot en wordt dit door het ego verkeerd begrepen. Achteraf wordt dit dan wel weer duidelijk, maar zodoende leert elk mens zorgvuldig zijn eigen keuzes te maken.

27. Besluiten uit durven stellen.

Onder druk besluiten nemen, omdat het moet en wel meteen is een lastige zaak. Er is een groot verschil tussen onder druk worden gezet door een ander, of zelf de druk in gang zetten. In een planning maken is altijd diverse handelingen afkaderen aan de orde, meestal binnen een bepaald tijdsbestek. Zoals voor Sinterklaas cadeaus kopen is dit een beperkte tijd, waarbinnen alles er moet zijn. Dit is met een goede planning door afgrenzen in tijd, een interne druk opleggen. Accepteren dat er iets niet gaat zoals is gepland, kan wel leiden tot excessen en andere aankopen. Dit is overmacht en zal moeten worden geaccepteerd, want deze dingen horen bij het leven. Dit loslaten is een proces binnen plannen, alles willen regelen en het kan soms later andere, betere resultaten geven. Het is een totaal ander proces om deze keuze te kunnen overlaten, dan zelf direct en onder tijdsdruk besluiten te nemen. Vaak zijn er belangrijke afwegingsmomenten die het moeilijk maken, om tot de juiste keuze te komen. Hiervoor de tijd nemen en zonder zelf een tijdsdruk te hanteren, of juist om er dan maar af te zijn is eigenlijk heel simpel. Door er een nachtje over te slapen en het niet allemaal kunnen overzien te kiezen voor nu even niet. Dan kan er ruimte komen voor een alternatief, die er door vasthouden en meteen willen niet is. Als iets eigenlijk niet kan, is uitstellen de enige remedie voor het brein en het ego. Dan kan het innerlijk gevoel er weer de echte noodzaak, of een andere wending aangeven.

28. Verloren kwaliteiten herinneren.

Veel geleerde vaardigheden komen in ongebruik, zoals kruipen en spellen bij het lezen. Geconcentreerd iets leren kan stapje voor stapje, als lettertje na lettertje. Hierbij zijn steeds andere voorwaarden noodzakelijk en bij kruipen is dat het lichamelijk evenwicht en het eigen ritme ervaren. Ongemerkt wordt dit later gebruikt bij veel andere activiteiten als steppen en fietsen, op de evenwichtsbalk en steigers. Als het evenwicht er niet is in lichamelijk en geestelijk opzicht, is er geen balans en kan er geen vreugde worden ervaren. Juist deze afwisseling kunnen hanteren, zoals door uitrusten na een vermoeiende klus, geeft voldoening. Over de grenzen heengaan is vaak een vreugdevolle ervaring, maar leidt tot chronische vermoeidheid. Leren het evenwicht hiermee weer aan te kunnen en ook de erbij behorende stress hanteren, is vaak als terug naar af. Dit hoeft niet te betekenen weer te gaan kruipen, maar wel ook het lijf met mogelijkheden weer ontdekken. Het evenwicht is ook nodig in overgave bij het zwemmen om in water weer op te bouwen en de grens met rustig en snel zwemmen te hanteren. Lekker in bad weer genieten van het water en in rust de tijd hiervoor nemen is ook een prima eerste stap. De onrust mag dan wegvloeien, of worden weggenomen door lieve handen op het lichaam te kunnen waarderen. In bad of bubbels maken is ook terug naar de kindertijd en een van de kwaliteiten van water is lichaam en geest weer in stroming te brengen.

29. Aan het innerlijk weten geen concessies doen.

De gedachtestroom is de hele dag aanwezig van afwezig dagdromen tot nerveuze planning van mogelijke acties. Ontspannen in lekker rustig shoppen, wandelen of sporten kan verschillen en toch dezelfde innerlijke rust opleveren. Het is als even afstand nemen van alles wat heeft gespeeld, op dit moment speelt en in de toekomst gaat spelen. In de geest kan alles zich even rustig afspelen en als een soort na- of voorbeschouwing in activiteiten vorm krijgen. Dit is hetzelfde effect als bij meditatie, afgesloten van de buitenwereld in de innerlijke belevingswereld zijn. Een soort gedachteloos shoppen en naar leuke dingen kijken is heel anders dan gehaast met boodschappen zeulen. Shoppen heeft ook een andere gevoelswaarde, de rust straalt er eigenlijk van af te gaan kopen wat gewenst wordt. Toch kan er ook zo naar het boodschappenlijstje worden gekeken, alles is immers gewenst. In rust de tijd nemen is eigenlijk waar het om gaat en niet uit balans raken door iets anders. Als iets niet voorradig is, dan is er immers wel iets anders. Het gaat om bewustheid in elke actie en de eigen rust willen blijven bewaren in alle dagelijkse activiteiten. Hiervoor is het allereerst noodzakelijk de keuze te maken om dit te gaan beoefenen en het duurt het wel even voordat deze oefening die vruchten afwerpt.

30. Voor besluiten overwegen.

Soms is spontaan iets ondernemen een actie die rechtstreeks uit het hart komt, alsof het op de vleugelen van engelen gedragen wordt. Wanneer dit dan tot volledige tevredenheid uitpakt en achteraf diepe vreugde geeft was dit OK. Het zou fantastisch zijn als dit gewoon altijd zo kan met alles, hup doen en meteen in actie komen. Jammer genoeg is dat gevoel vaak verweven met ego en is het willen er te veel bij betrokken. Het zuivere gevoel is erg moeilijk te handhaven, het is als een soort dagdromen van mogelijkheden. In de realiteit van het dagelijks leven komen dan meestal wel alle haken en ogen te voorschijn. Dan zijn er altijd voor- en nadelen en de beste optie kiezen is vaak een verstandige keuze. In een noodgeval op het gevoel de juiste actie ondernemen is weer een andere vorm. Ook dit is als gedragen, gestuurd worden door engelen en gaat buiten het verstand om. Eigenlijk zou het altijd de juiste weg van binnenuit weten het meest handig en vreugdevol zijn. Toch is dit vooral geen instinctief gedrag, maar juist aan alle overdenkingen voorbij gaan. Slechts weinig situaties doen zich voor waar het denken, als het ware wordt overgenomen van het ego, noodzakelijk is. Het gevoel is als een wonder, geschenk te ervaren en staat haaks op het normale beleven van de werkelijkheid. Daar is het immers altijd nodig te bezinnen voor te beginnen en keuzes moeten maken.

31. Voordelen leren benutten.

Aan alles zijn mooie en minder mooie kanten die te zien zijn als voor- en nadelen, maar dit niet zijn. Heerlijk in de zon zitten lijkt fantastisch, maar is het niet voor altijd. Wat slecht weer met buien is, is voor de natuur en de mens noodzakelijk. De schaduwzijde is in warme landen zelfs te prefereren en van nat worden gaat niemand dood. Het zet zelfs aan tot creativiteit om het water te benutten, of juist om niet nat te willen worden. Tegenstrijdige visies op van alles en nog wat geven iedereen gelijk, want het gaat er immers om hoe het wordt ervaren. Weinig geld hebben is vergeleken met enorme eisen en wensen een moeilijke levensinvulling. Er zijn daarentegen zwervers die kiezen voor een vrij bestaan zonder plichtplegingen. Het gaat er eigenlijk om de eigen wensen te honoreren, wat die wensen zijn zal dan wel eerst duidelijk moeten zijn. Gaat het om geld, dan is alle betaalde werk aanpakken aangewezen. Is iets voor een ander willen betekenen de diepste wens, dan staat dit weer totaal los van geldelijke verdiensten. De eigen wensen in waarde en waarheid ontdekken en erkennen, kan alleen vanuit het gevoel. Aanpassen en geld belangrijk vinden gaat vaak om de buitenkant, als ego belang te zien. Het eigen innerlijk weet vaak beter wat er voor de eigenheid nodig is, gewenst wordt. Als dit kan worden gehonoreerd zal de weg om het te kunnen invullen volgen. Als er alleen tegenzin is gaat dit niet vanzelf en zonder hindernissen om te overwinnen lukken.

32. Weten vanuit het innerlijk.

De dingen die zich voordoen hebben altijd verschillende kanten, die niet allemaal zichtbaar zijn. Op het eerste gezicht lijkt iets prima, maar even later kunnen er twijfels komen. Deze twijfels negeren lost niets op, ze dienen zich dan toch wel weer aan. Paniek erover lost niets op en het bedenken van allerlei rampscenario's evenmin. Een mens is heel goed in staat dit te gaan overzien en te weten wat te doen, of laten. In het ergste geval kan er hulp van een ander worden gevraagd om het helder te krijgen en eventueel de juiste acties te ondernemen. Toch werkt het innerlijk beleven op deze manier, stukje bij beetje komen de diverse onderdelen aan de orde. De reikwijdte kan overdonderend lijken en juist door dit in stukjes en beetjes bewust te worden kan het totaal duidelijk worden. Als er teveel haken en ogen zijn en het gevoel erbij zwaar en onprettig is kan het beter worden afgeblazen. Dit lijkt allereerst een opluchting te geven en dan kunnen daarna de wenselijke onderdelen aan de orde komen. Uiteindelijk kan het helemaal aangepast worden naar de eigen wensen, als die duidelijk zijn. Geen zin in een verjaarsfeestje geven kan dan met het selecteren van wensen toch heel gezellig worden. Klakkeloos aan allerlei verplichtingen blijven voldoen omdat het zo hoort, heeft herziening nodig. Tenslotte gaat het om rust en vrede in het eigen gevoel en niet die van anderen.

33. Begrijpen met alle factoren.

Alle verschillende gegevensheden lijken vaak een warboel, als een kluwen die niet te ontwarren is. Het een heeft vaak met het ander te maken, als oorzaak of gevolg en dan raakt de draad zoek. Toch is het belangrijk het begin en het einde in de gaten te houden, want dit leidt van het een naar het ander. Zorgvuldig alle factoren onder ogen durven zien, zonder ze te bagatelliseren is ook een kwaliteit. Negeren ervan is uit den boze, wat niet is opgelost verdwijnt nooit zomaar. Juist door alles er te laten zijn komt er helderheid, de kunst is het ook allemaal weer los te kunnen laten. De clou vinden en de lering er uit trekken is een heel karwei waar niemand omheen kan. Al lijkt het vaak muggenzifterij, wanneer gedachten zich over alles aandienen en de innerlijke rust verstoren. Juist door dit er te laten zijn, zonder verzet al is het met tegenzin, wordt een andere kant of mogelijkheid duidelijk. Vaak helpt het door er een nachtje over te slapen om het allemaal te laten bezinken. Als het gevoel goed is bij de oplossing, of de te nemen actie, kan het uit de gedachten verdwijnen. Dan nog kan het allerm minst worden vergeten, want dan dient hetzelfde zich in een iets andere vorm weer aan. Sommige dingen moeten worden rechtgezet, aangepakt of gerechtvaardigd en zelfs vaak meerdere keren. Het eigen innerlijke gevoel geeft de weg aan om tot helderheid en zuiverheid te komen en dat is het leerproces in het hele leven.

HOOFDSTUK 3:

HET LEVEN MENSWAAARDIGE EN BEWUST LEVEN.

Menselijke waardigheid is als torsen van alles in het leven niet altijd vanzelfsprekend. Het leven is vaak niet alleen vreugde, waarbij het hoofd blijven opgeheven. De levenslessen ervaren vereist een innerlijke keuze om dit aan te willen gaan en daarin normerend alle eisen van het leven te eerbiedigen. Waardebepaling is een proces van herhaling, wat eerst waardevol is en lijkt, kan later waardeloos blijken. Op het eigen waardeoordeel vertrouwen is een vereiste om keuzes ten goede te maken, die al is het misschien tijdelijk, waardevol zijn. Het bepalen van de waarde is de mens gegeven voor alles in het leven, zelfs bij de keuze tussen goed en kwaad. Hierin zuiverheid weten, of onwetendheid voorwenden, kan later altijd ten goede worden gekeerd. Innerlijk weten is vaak moeilijk direct in zuiverheid te vatten, omdat het eigenbelang meestal voorop staat. Het geheel overzien met alle consequenties is een proces van vallen en opstaan en gelukkig niet alle builen vooraf zien. Op welke manier ook, de eigenheid tonen en acties hierop durven en kunnen nemen is voor elk mens weggelegd. Besluiten de eigen wensen te honoreren en eigen kwaliteiten ontwikkelen is een keuze van het bewust zijn. Hiermee begint alle actie, wel of niet ergens voor te kiezen is een stap vooruit. Niet ergens voor kiezen betekent iets anders dan geen keuze maken, juist in iets voorbij laten gaan schuilt krachtig bewustzijn.

Deze krachten ontwikkelen tot zuiver te nemen acties is een enorme stap van bewustheid en is te vergelijken met rechtvaardig leven als keuze. Dit kan zijn in armoede, in afzondering, zonder wereldlijke geneugten, of als een gelovig en goddelijk mens. De eigen beoordeling in zuiverheid voor Al Wat Is ten behoeve van de hele mensheid is een weloverwogen keuze. Dit hoeft helemaal niet in armoede te zijn, er is immers van alles en voor iedereen overvloed beschikbaar. Juist de inschatting van wat nog dient om van te genieten, zonder in hebberigheid te vervallen is een valkuil. Elk mens moet dezelfde keuze maken in rechtschapenheid, daarbij is de rechtvaardigheid vaak ver te zoeken. Toch is dit het proces waar de mensheid mee worstelt en dit kan alleen worden hersteld door zuiverheid. Zowel in de geest als in het handelen altijd zuiver zijn is een enorme opgave voor de geest. Dit kan alleen als de eigenheid is bedwongen in liefdevol handelen en eigenbelang is beteugeld.

1. Alle menselijke mogelijkheden gebruiken.

Een mens is tot veel in staat, maar nog niet om bergen te verzetten. Juist de uitdagingen aangaan stimuleert tot meer en bijna roekeloos experimenteren. Welke ontdekkingen en het waarom is vaak een uit de hand gelopen hobby, waarbij alle mogelijkheden worden verkend. Het brein is heel veelzijdig en in staat tot grote uitvindingen, enorme afhankelijkheid, diepe devotie als stappen in de ontwikkeling. Godsdienstfanaten, slavernij en briljant onderzoek lijkt dan ook een zaak van de mens zelf te zijn. In de geschiedenis is dit altijd al zo geweest, de ene mogelijkheid werd door een volgende uitvinding vervolmaakt. Het godsdienstig besef werd volledig ingekaderd in het westen en in een benauwende leer vastgelegd. De vrije geest werd beperkt en wilde weer de eigenheid leven, het eigen beleven vervolmaken. Een mens is tot veel in staat en eigenlijk komt dit allemaal uit de innerlijke kracht, de motor van alles. Het opleggen van beperkingen en sancties maakt een mens creatief en stimuleert zelfs tot recalcitrant gedrag. Vastgelegde rituelen zonder inhoud en innerlijke beleving hebben hetzelfde effect op het menselijk gedrag. De eigenheid moet worden geleefd, zelfs al leidt dit ertoe om in slavernij te leven. Elke handeling, actie is al eens uitgevoerd en verder bewerkt op efficiency ter volmaking. Ieder mens heeft de eigen invloed, bekwaamheid en zienswijze om dit op de eigen manier te doen. Verbeteren wat eerder is uitgevonden is evenveel waard als iets uitvinden, omdat dit hetzelfde proces is. Los van de materie zelf een idee uitwerken kan alleen als de eigen innerlijkheid gehonoreerd wordt. Het vertrouwen in de eigenheid is een voorwaarde voor elke procesontwikkeling. Een mens is niet bedoeld om klakkeloos orders op te volgen en zijn eigen brein uit te zetten. Dat is bijna altijd ten behoeve van andere overwegingen zoals angst de eigenheid aan de kant te zetten. Hierbij is niemand gebaat en dan is er meestal sprake van onderdrukking als er niet vrij gehandeld kan worden. Een mens is van nature oprecht en vindingrijk en leren door afkijken bij anderen is altijd toegestaan. De eer opeisen is iets totaal anders, zichzelf fier op de borst slaan als het een idee van een ander is, is NOT done. Dit geldt niet bij het verder ontwikkelen als verbetering van een bestaande vormgeving. Zelf iets nieuws bedenken kan vaak ook door anderen op hetzelfde tijdstip. Wie dan de uitvinder is lijkt ertoe te doen, maar het gaat erom dat de uitvinding in de wereld is gezet.

2. Waardigheid in elke situatie.

In de loop der eeuwen is waardigheid gegroeid naar een soort Sinterklaasachtige en ouderwetse manier van doen. Echte innerlijke wijsheid werd steeds in diverse oosterse religies ervaren en als eerbiedwaardigheid geëerd. Hieruit is het besef ontstaan dat elk mens waardig is en het waard is zijn eigen goddelijkheid te ontwikkelen. Strengere indoctrinaties hebben nu geleid tot afkeer van alles wat de menselijke ondeugden aan de kaak stelt. De mens van nu heeft gelukkig weer zijn eigen waardigheid gevonden en is zelf verantwoordelijk voor zijn visie en daden. Controle door gezaghebbers heeft zelfs een andere omgekeerde rol gekregen en allerlei jarenlange misstanden komen aan het licht.

Dat dit ook weer als een soort ego- beterweter is te zien zal door vallen en opstaan weer recht moeten groeien. Elk mens is feilbaar, maar het is altijd zijn eigen keus om in onrecht mee te gaan en zijn innerlijk weten te negeren. Jarenlang seksueel misbruik en eigen onmacht wegrekenen, of laten slaan zijn hiervan voorbeelden. Ook hierin zijn wel een aantal nuances, door iemand gedwongen worden met een geweer om iets te moeten doen, tot uit eigen idealisme zich laten meevoeren. De eigenheid inleveren doet altijd het innerlijk weten tekort, bij zowel slachtoffer, als dader zijn. Het geweten sussen is een mens onwaardig en verzet hiertegen kan in de geest altijd worden vormgegeven. Dit heeft als een actieve vorm tot afschaffing van de slavernij geleid, maar kan in elk menselijk brein worden uitgewerkt. Krachtdadige acties, of ze nu met humor, verdriet of tegenzin worden vormgegeven, elk mens is vrij zijn eigen geest te gebruiken. Onbenut laten van oude rituelen doet de geest tekort, dit zijn de diepe mogelijkheden die de menselijke geest kan gebruiken. Uit het dagelijks zijn komen en zelf in respect de verbondenheid met alles en iedereen ervaren, is in rituelen voorhanden. Alleen de eigenheid eren is prima, maar doet de mensheid tekort, want een mens leeft niet alleen op de wereld. Zelf alles uitzoeken kan een verfrissende en mooie ontdekkingstocht zijn, maar het meeste is al voorhanden. Op reis in de geest gaan om te schouwen is wel aan noodzakelijke voorwaarden gebonden. Door schade en schande wijs worden geeft veel builen en kwetsuren die kunnen worden voorkomen. Iedereen hoeft niet naar school, of door een meester worden onderwezen om de weg in zichzelf te leren kennen en hanteren. Zoals een gebruiksaanwijzing hanteren kan ook de innerlijke weg worden ontdekt. Met meerdere mensen ditzelfde ervaren kan tot extra inzichten leiden door de krachtenbundeling.

3. Verbeteren van de eigen mogelijkheden tot verandering.

Er gaat geen dag voorbij of er zijn leermomenten geweest die vaak niet als zodanig worden herkend. In opmerkzaamheid voor alles zijn, is geen optie, dus er is altijd selectie nodig. Toch is het mogelijk te herkennen wat er echt toe doet en om dit in alertheid te ervaren. Door het bos naar het werk fietsen, kan zowel volkomen in gedachten, als in het ervaren van het bos in opmerkzaamheid. Er is dan meestal geen tijd en aandacht om alles en elke boom bewust te ervaren. Soms is er nog wel een vaag gevoel te achterhalen, maar vaak wordt in gedachten het hele bos onbewust doorgefietst. De geest is vaak als voorbereiding en verwerking met andere dingen bezig dan de realiteit. Soms wordt dit soort automatisme doorbroken en wordt de bewuste aandacht getrokken door een dier of leuke band. In deze bewustheid worden getrokken is meestal niet prettig, maar storend voor de gedachteordening. De onbewustheid is erna doorbroken en kan op dat moment een overzicht of inzicht geven. Als een pas op de plaats gezet om te kiezen wat gewenst is, wordt deze ongewenste storing vaak wrevelig ervaren. Uit de onbewustheid worden getrokken, waarbij er vaak in kringetjes wordt gedacht, leidt dit vaak tot keuzes. Door de connecties met het dagelijks leven, kan de werkelijkheid zelf worden geaccepteerd als amper belangrijk. Achteraf kan dit als een nieuwe kijk op alles leiden tot een andere bewustheid. In ervaren hoe het er in het leven voorstaat en het belang van de echte speerpunten die echt van levensbelang zijn. Besluiten vanuit een verstandelijke

overweging is een keuze die in gedachten altijd kan worden herzien. De werkelijke daadkracht om de keuze te verwezenlijken vraagt volledige instemming van de eigenheid in de geest. Dit is bijna weer een nieuw soort keuze, waarbij de inbedding al gestalte heeft gekregen, of niet. Dan kan er nog een aanvulling worden gemaakt die noodzakelijk is. Een heel huis gaan verven zal eerst als noodzaak ervaren moeten worden, voordat er geschilderd gaat worden. Vaak gaat hier enige tijd overheen en kan de storende plek worden verdoezeld, of bijgewerkt. Kleine acties kan een creatieve geest als noodoplossing bedenken, voordat het als grote klus wordt vormgegeven. Dan is er al veel denk- en regelwerk verricht voordat de grote klus begint en het allemaal rustig en volledig is uitgewerkt in de geest. Aanvullingen, of juist inperkingen van acties kunnen worden ingeschat op werkbaarheid en consequenties. Alles hoeft vooral niet tijdens de daadwerkelijke acties te gebeuren, maar kan gepland worden en voorbereid. Dan is er voor calamiteiten genoeg ruimte om te kunnen hanteren.

4. *Weten waar de grenzen liggen van mogelijkheden.*

In het leven zijn veel kansen die kunnen worden benut en in mogelijkheden vorm krijgen. Doorlopend kunnen alle gedachten die zich vormen over alles worden toegelaten. Gelukkig is hierop een rem mogelijk, maar dagdromen is vooral niet iets aards uitwerken. Als de ziel bevrijdt is kan de bezieling overal vorm in krijgen, van het kleinste genoeg tot een gigantische fantasie. Het denken stopt nooit zomaar, maar kan wel worden stilgezet. Soms door de realiteit van het gewone leven, maar meestal door de beperking van de gedachtestroom te weten. Dromen van de loterij winnen is snel voorbij als er geen mogelijkheid tot winnen meer is. De eigen mogelijkheden worden dan als een lot uit handen gegeven en kunnen als een droom weer uit elkaar spatten. Het noodlot is hetzelfde principe, toezien hoe iets zich gaat en heeft voltrokken. Een mens is meer dan dit lijdzaam accepteren van onvervulde wensen en mogelijkheden. Het kiezen om een lot te kopen is hetzelfde als zwijmelen bij een film en uit de werkelijkheid van alledag treden. Toch is dit de bron van het diepste innerlijk eren, in verwachtingsvolle zachtheid voor de eigenheid. Dat is wat een mens graag wil, zichzelf toewenst en het verlangen naar deze stille vreugde is groot. Genoegen nemen met de realiteit van het leven vraagt zelfs de scherpe kantjes glad te strijken om de eigenheid recht te doen. Geen mens kan ijzer met handen breken, maar leren ijzer te smeden in het vuur is allang mogelijk. De zachtheid in het willen is wensen en daar is altijd ruimte voor als het wordt toegelaten. Het gaat dan vaak niet eens erom of het werkelijkheid wordt, de vreugde van de eigen zachtheid in wensen is meestal voldoening op zich. Leren de zachtheid van zichzelf accepteren staat haaks op willen veranderen van de werkelijkheid. De combinatie hiervan is wat een mens mogelijk kan maken in het leven, dromen tot leven brengen in de realiteit van het alledag. Het neerzetten in en op de aarde van geestelijke, als uitgedachte plannen, zijn op inspiratie gebaseerde uitwerkingen. Deze ideeën lijken te komen aanwaaien, maar eenmaal uitgewerkt zijn dit dromen die werkelijkheid worden. Het ligt heel dicht bij elkaar de fantasie en er uitgewerkte plannen van maken, als mogelijkheden benutten in het leven. Vormgeven aan dromen is iedereen gegeven, de mogelijkheden zijn niet altijd

voorhanden. Elk mens is schepper van beide, daar heeft hij de praktische en geestelijke mogelijkheden voor.

5. Vergeten mogelijkheden opnieuw leren toelaten.

Als instinctief innerlijk iets weten op gevoel, zo zijn er ook oude herinneringen en oud zeer in het leven. Het waarom is niet zozeer aan de orde, wel dat het er is en soms hindert of van pas komt. Alsof sommige kennis in de genen verankerd is en als instinctief handelen opeens bewust wordt ervaren. In het lichamenlijk handelen en functioneren is dit geaccepteerd in weten wat goed is en wat niet. Een eerste kind baren en instinctief weten wat er moet gebeuren, wordt als heel normaal ervaren. Evenals dieren heeft een mens ook oud weten vergaard en dit komt op het benodigde moment naar buiten. Hier gaat het om de grens van het instinctieve, gevoelsmatig innerlijk weten en dit is ook nog bij onraad ruiken. Bij het plannen van acties ligt het al anders, dat is verstandelijk vormgeven aan willen weten op het juiste moment. Geheugensteuntjes hierbij gebruiken als agenda's en boodschappenlijstjes is hetzelfde als een knoop in de zakdoek leggen om iets niet te vergeten. Bij herinneringen ophalen ligt het heel anders, daar zit veel gevoel bij wat automatisch meekomt en dan weer wordt ervaren. Fijne herinneringen krijgen in de loop der tijd een andere dimensie, zowel in het pijnlijker als mooier ervaren. Het gevoel krijgt dan vrij spel en bij positief over een vakantie denken, roept dit de wens op van herhaling. Herinneringen en ervaringen kunnen vervagen door het romantiseren van de werkelijkheid. Dan lijken scherpe kantjes te verdwijnen en is het al snel hetzelfde als vroeger was alles beter. De realiteit in het oog houden is alleen mogelijk door het weer te ervaren met alle positieve en negatieve aspecten. Deze erbij voor lief nemen is ook bewust kiezen, negeren geeft teleurstelling achteraf. Om de negatieve aspecten te omzeilen, is met de creatieve menselijke geest altijd nog actie mogelijk. Juist door het vooraf weten, wordt dit dan als door ervaring leren. De eigen wensen en mogelijkheden voorop stellen is als dromen verwerkelijken. Met het weten van de beperktheden kan deze extra informatie worden gebruikt. Het positieve tegenover het negatieve stellen kan dan een reële inschatting geven. Deze mogelijkheden onderkennen kan op basis van eerdere ervaringen worden vormgegeven.

6. Doorleven van veranderingen.

Jong geleerd, oud gedaan lijkt simpel als een stilstaand feit te accepteren en in veel gevallen bijna instinctief handelen. Weten van binnenuit door ervaring hoe het in elkaar steekt, of moet uitgevoerd is een plezierige vaardigheid in het leven. Toch zal er altijd aanpassing nodig zijn, als vernieuwing, verjonging, verandering of aanvulling. Het menselijk lichaam geeft eigenlijk de trend aan, in stand houden door onderhoud, ontwikkelen van vaardigheid en aftakeling. Dit loopt niet synchroon met het leven en de

acties in verschillende periodes of op verschillende leeftijd. Een solide huis moet ook op gezette tijden worden onderhouden en schoongemaakt, evenals het resetten en bijwerken van een computer. Zonder onderhoud en alertheid bij signalen loopt alles spaak en raakt uiteindelijk alle toevoer verstopt. Het onderhoud van de menselijke geest is vaak het moeilijkst, in het eigen ik saneren kan moeilijk worden overzien en vormgegeven. Constaten dat de ramen van het huis, het beeldscherm van de computer of het eigen zicht vervuild is, lijkt simpel op te lossen. Maar hierop de daadwerkelijke acties ondernemen moet uit het innerlijk komen en bewust worden vormgegeven. Negeren, uitstellen en veronachtzamen van het innerlijk weten leidt nooit tot een adequate oplossing, behalve als een ander zich erover ontfermt. Soms komen veranderingen plotseling, maar ze kunnen zich ook gaandeweg ontwikkelen. Meestal is er dan wel eerst een innerlijk proces van inzicht of een duidelijke keuze geweest. Na een mislukte actie is het altijd zaak innerlijk in te keren om te weten wat er is misgegaan en wat beter had gekund. Dezelfde fouten weer maken is nooit de bedoeling, helder krijgen waardoor het komt is altijd noodzakelijk. Soms komt door deze inkeer al een innerlijk weten wat niet meer de bedoeling is en gaat de rest vanzelf. De puinhopen moeten opruimen is van een andere orde en vraagt duidelijker stellingname. Dit kan zelfs worden afgedwongen door de gevolgen van de mislukte actie. Eerder naar de innerlijke stem luisteren heeft veel voordelen, al lijkt het op dat moment niet zo. Het ego wil vaak iets anders, spannender en de uitdaging met beter weten activiteiten. Rustig inkeren is hiervan het tegenovergestelde en lijkt de eigenheid dan tekort te doen. Zoals de snelheid van een auto zelf of laten bepalen en de gevolgen vooraf of achteraf overzien.

7. Groeien in mogelijkheden zien en gebruiken.

Weten dat iets er is als een gegevenheid is anders dan er gebruik van maken in het leven van alledag. Handleidingen up to date houden is geen issue, vaak is alle informatie over de mogelijkheden niet eens bekend. Eigenlijk wordt het meeste voor vaststaand aanvaard zonder erover na te denken. Als een stoplicht, of een verkeersbord dat ooit is geplaatst en wel of niet voldoet. Bijna gedachteloos voltrekt het leven van alledag zich aan het brein en dat is maar goed ook. Elke keer bij alles stilstaan en overwegen en het wel of niet te gebruiken kan maar op beperkt niveau. Daarvoor is het leven te ingewikkeld, veel zaken zijn uitbesteed aan anderen om te onderhouden en er alles van te weten. Ieder heeft zijn eigen kwaliteit, specialiteit, hobby en vaardigheid die hem nu juist zo bijzonder maakt. Dit leidt wel eens excessen in verzamelwoede of vakkennis, maar meestal is het een beroepsmatige en nuttige bekwaamheid. Sleutelmaker, of schoenmaker zijn vergt een kennis en bekwaamheid die niet iedereen hoeft te bezitten. Daarom is het juist zo fijn in een georganiseerde maatschappij te leven waarin alle kennis voorhanden is. De mogelijkheden die zich voordoen om verder uit te werken zijn vaak moeilijk te zien in het grote geheel. Soms komt er als een verrassing de duidelijke voorkeur naar voren, die eruit lijkt te springen. Het gevoel hierover lijkt vanuit het innerlijk willen te komen in een soort opwindende blijdschap en kracht. Deze emotiegolf volgen lijkt de enige mogelijkheid, maar het ego zet er vaak iets omheen zowel in kleinheid als in grootsheid. Twijfels als kan ik dit

wel, is het niet teveel en het omgekeerde denken het wel even te kunnen fixen. Beide reacties vervagen vaak weer en de mogelijkheden die voorhanden liggen worden dan niet gebruikt. Toch zal bij herhaling hiervan in een volgende kans iets naar boven komen van twijfel aan deze reactie. Door dan naar de vorige ervaring te kijken kan soms ineens het inzicht in de mogelijkheden komen. Zowel in spijt het niet te hebben gedaan met verkregen zelfinzicht, als in innerlijk weten dat het te groot zou zijn geweest. Deze beide reacties zijn als vruchtbaar zelfonderzoek te zien en wijzen de weg hoe er nu mee om te gaan. Het innerlijk weten wat wel en niet tot de eigen competenties behoort, wijst zich dan op een rustige manier. Dit hele proces voltrekt zich meestal onbewust en kan pas jaren later worden overzien. Het kan ook een veel heftiger proces worden als er met de conclusies niets wordt gedaan en het inzicht terzijde wordt geschoven als onzin. Worden afgewezen in een sollicitatieprocedure kan dan een hele pijnlijke ervaring zijn, als niet in de kwaliteiten erkend worden. Het toevallig tegen iets aanlopen, of ergens voor gevraagd worden, is het omgekeerde. Dan kan er geen kleinheid of ongeschiktheid meer worden voorgewend.

8. Benutten van mogelijkheden in alles toepassen.

Leren door vergissingen, fouten of omstandigheden betreft meestal een specifiek onderwerp. De verschillende onderdelen, oorzaak en gevolg lijken dan aanvankelijk alleen hiermee te maken hebben. Toch kan het ook inzicht geven en een eyeopener zijn bij andere situaties, in weten waar iets toe kan leiden. In positieve zin is alertheid na een misser geboden, dit toepassen op dezelfde soort situaties is dan bijna vanzelfsprekend. Een bekeuring voor door het rode licht rijden, geeft dan ook alertheid op snelheid en telefoongebruik om een bekeuring te vermijden. Dit gaat dan over rijden in de auto, of breder gezien alle deelname aan het verkeer met als doel geen financiële schade te lijden. Een kind dat de straat op rent ontwijken, voegt daar een andere dimensie aan toe in het vermijden van ongelukken. Alertheid in alles wordt uiteindelijk gaandeweg ontwikkeld en er komt overzicht over elke situatie. Deze bewustheid kan niet altijd en overal, al blijft bij het kleren passen alertheid op de portemonnee geboden. Of het nu over gewichtsbeheersing, eet- of drankgewoonten gaat, oorzaken en gevolgen worden steeds duidelijker. Dat heeft meestal ook met ouder en wijzer worden te maken, al hoeft dat niet. Door ervaring kan wat er eerder is voorgevallen kan een volgende situatie beter worden ingeschat. Het is als door op een laagje ervaring steeds een aanvulling van verdieping het geheel leren overzien en hanteren. In een keer een totale situatie van alle kanten bekijken is nooit mogelijk, de verschillende kanten hebben allemaal een andere invalshoek. De uiteindelijke waardebepaling op basis van het geheel van mogelijkheden kunnen bepalen, kan soms een levenslang proces zijn. Nooit te oud om te leren betekent ook open staan voor andere visies en mogelijkheden. In de beperking blijven van het zelf alles zien en weten, krijgen aanvullingen van anderen, of groeiende ontwikkelingen geen ruimte. Alles is in beweging en blijft geen statische onveranderlijkheid, elk mens is in staat in groei hieraan deel te nemen. Onverzettelijkheid en betweterigheid beperkt een meebewegen met de noodzakelijke ontwikkelingen, waar de menselijke geest toe in staat is. Een opstandige tweejarige peuter kan in halsstarrigheid weigeren iets wat hem niet

zint toch te moeten doen. Later in het leven zal dit overstag gaan zelf moeten worden vormgegeven, al is het oude nog zo vertrouwd.

9. Loslaten van vastgeroeste bezigheden voor nieuwe impulsen.

Jong geleerd, oud gedaan heeft zijn voordelen, maar kan ook beperkend zijn in het leven. Open staan voor nieuwe ideeën kan hierbij aanvullingen geven die nodig zijn. Alles kan en mag worden bekeken en ervaren op werkbaarheid, om de bruikbaarheid te ervaren. Dit is een steeds weerkerend proces dat soms met tegenzin moet worden aangegaan. De belastingaangifte digitaal aanleveren zou twintig jaar geleden een onmogelijkheid zijn geweest. De tegenstand en het onvermogen zouden onoverbrugbaar zijn geweest. Doordat het digitale proces zich in de loop van tijd ontwikkelt, maakt dat het gemakkelijker. De weerstand kan nog leiden tot afwijzing en vaak is dit ook een vorm van starheid. Niemand wordt erg vrolijk van dit soort bezigheden die als een opgelegde druk verplicht moeten worden uitgevoerd. Deze vastgeroeste tegenzin zal nooit een tot een open ontvangen en uitvoeren van de klus leiden. De digitale aanlevering kan hier niet los van worden gezien in tegenzin en onvermogen. In de reclame worden dagelijks nieuwe, verbeterde producten aangeboden die juist vanwege de pluspunten wel worden aangeschaft. Dat deze regelmatig een wassen neus blijken te zijn en oude wijn in nieuwe zakken, maakt niet zoveel uit. Uiteindelijk zal de tijd uitwijzen of de beslissing vast te houden aan het oude de juiste was. Eigenlijk gaat het hierbij om vertrouwen in het nieuwe, de vernieuwing en als dat er niet is, kan er geen keuze worden gemaakt. Verzet tegen een keuze moeten maken levert uiteindelijk niets op, honoreren van het gevoel over de keuze wel. Als het ego in opstand komt door het gevoel dat er iets wordt afgepakt bij deze vernieuwing, dan moet er naar dit gevoel worden geluisterd. Wordt dit een verhard standpunt dan gaat het niet meer over de bedreigde eigenheid, maar wordt het onwil en kortzichtigheid. Met alle winden meewaaien en overal in meegaan is een proces van alle bijkomstigheden afwegen. Het eigen gevoel laten zegevieren en hierop de keuze baseren is altijd juist. Adviezen van anderen in de wind slaan, kan alleen als de eigen keuze anders is vanuit de eigenheid. Als dit vanuit een beter willen weten, vasthouden, opstandigheid en halsstarrigheid is, voelt het ook zo en niet als meegaan in de stroom van het leven.

10. Menselijke mogelijkheden uitbouwen tot kwaliteiten.

De maakbare samenleving laat voor veel mensen te wensen over om altijd in harmonie en tevredenheid te kunnen leven. Het gaat niet alleen om de oorlogen uit eigenbelang, maar ook om de individuele gedragingen. Ideaal zou zijn als alles in het leven alleen in respect en samenwerking was voor het belang van het geheel. Geen honger, dorst of vervuiling ten koste van anderen veroorzaken is ongeveer de helft van dit ideaal. Maar de mens is

tot veel meer in staat en juist hierdoor ontstaan missers in het schenden van andermans belangen. Zelf een droombeeld, of ideaal nastreven voor een goed leven is een wens die kan worden vormgegeven. Om dit zonder schade, of berekenend een ander tekort te doen is al moeilijker en dan gaat het om de grens van goed en een beetje fout. Elke keuze die gemaakt wordt heeft deze componenten, een mens heeft een brein dat alles kan bedenken en uitrekenen. De zuiverheid hierin handhaven is altijd een keuze, die soms maatschappelijk bepaalt wordt. Dienen in het leger is loyaal zijn naar de leiding en de vastgestelde doelen, maar doodschieten heeft ook een hele andere component. De doelen kunnen daarbij ook nog al eens wijzigen, kruistochten werden gemaakt om het geloof te zuiveren. Verrijkt hiervan terugkomen, staat daar haaks op, elk mens staat van oudsher regelmatig voor een ethisch dilemma. Het eigen oordeel is hierbij vaak moeilijk te vormen, al gaat het hier niet eens om het doel heiligt de middelen. Deze uitwassen vormen de uiteindelijke beoordeling, maar hiertussen liggen allerlei keuze momenten. Waar de grens te trekken is wanneer het vervelend gaat voelen en dit komt uit het innerlijk, het er niet plezierig bij voelen. Bijtijds bijsturen op basis van het innerlijk gevoel voorkomt dat situaties escaleren, uit de hand lopen. Het is nooit mogelijk alles altijd bijtijds op te merken en bij te sturen, maar hoe eerder er andere actie wordt ondernomen hoe beter. Denken dat iets OK is voelt goed en rustig achterover leunen is plezierig als het zo blijft. De eerste signalen van onrust, twijfel of onraad geven meestal een soort waakzaamheid die nooit genegeerd zouden moeten worden. Achteraf wordt meestal pas duidelijk waar dit enigszins ongemakkelijke gevoel voor is geweest en even checken is altijd aan te raden. De eigen mogelijkheden benutten door ook naar het gevoel luisteren, is het ontwikkelen van kwaliteiten en er een neus voor krijgen. Onraad ruiken, betekent niet meteen een speurneus te worden, maar alert zijn en blijven. Vooral in rust als alles goed geregeld is kan de waakzaamheid verdwijnen door een soort tevredenheid. Worden opgeschrikt worden door veranderingen kan ook door deze in alertheid opmerken. Zoals het weer bijna ongemerkt kan veranderen, geldt dit voor alles in het leven. Een gevulde beurs raakt ongemerkt leeg, maar ook een relatie kan in te rustige vaarwateren verzanden. Ongemerkt is anders dan onopgemerkt en alle signalen in alertheid interpreteren.

11. Diverse mogelijkheden vergelijken door afwegen.

Voor elke actie zijn er diverse mogelijkheden, zoals direct in actie komen of juist niet. Het is als de schappen in de supermarkt bekijken en een keuze maken wat het best past qua doelstelling en budget. Zelfs als er een goed overwogen keuze is gemaakt, kan dit later nog weer veranderen door andere omstandigheden en inzichten. Dit allemaal bijhouden vergt veel van de geest en kan gelukkig buiten de supermarkt worden losgelaten. Toch is een mens in staat om uit al deze artikelen zijn eigen keuze te maken na verstandelijke overwegingen. Vaak blijven er een aantal over en dan komt het gevoel aan de orde om de doorslag te geven. Thuis gekomen is er meestal nog wel een aspect, zoals de ingrediënten, of houdbaarheidsdatum dat over het hoofd is gezien. Daaruit kan dan geleerd worden voor een volgende keer, of juist de vreugde worden ervaren het goede te hebben gekozen. Dit geldt voor alles, elke gedachte, actie bij iets van twijfel honoreren na een

zorgvuldige afweging. Wanneer het erover willen nadenken helemaal niet aan de orde is, klopt het gevoel meestal. Juist bij twijfel, een soort tegenzin ervaren is het wel aan de orde dit gevoel te honoreren. Excuses voor iets willen bedenken is hiervan een duidelijk signaal. Als het goed voelt, stroomt het in vreugde en is er geen twijfel, als die twijfel later wel komt is dit dan wel een signaal. Juist dit veranderen van gevoel is moeilijk te hanteren, door eerst wel en dan weer niet goed voelen. De enige remedie is het dan te laten rusten: verplichtingen voelen vaak goed en zuiver, maar komen niet altijd uit het hart. Er een nachtje over slapen zonder toezeggingen te doen, geven vaak uitsluitel bij het opstaan. Zelfs dan kunnen allerlei overwegingen worden gemaakt om deze keuze nog weer te overwegen. De consequenties en de zwaarte ervan geven het belang aan wat meestal ego is, zonder het echte willen van binnenuit te voelen. Het is een heel proces vanuit innerlijke waarheid een keuze op het eigen gevoel te maken en dit vast te houden. Dit is een eigenheid honoreren die bijna ten koste van een ander lijkt te zijn, maar dat is nooit de bedoeling in het leven. De eigen keuze, een ja of nee mag altijd worden gemaakt, anders is de vraag een opgelegde eis. Of deze uit het eigen innerlijk, of van een ander komt maakt niet uit. Elk mens heeft keuzevrijheid en mag voor zichzelf kiezen, dit betekent ook durven een ander trotseren.

12. Alle mogelijkheden zoveel mogelijk benutten.

Een keuze moeten maken heeft het nadeel niet van alle andere mogelijkheden gebruik te kunnen maken. Aan elke mogelijkheid zijn meerdere, zowel positieve als negatieve kanten te onderscheiden. De een heeft een beetje meer van dit en bij de ander is weer iets anders mooier, beter, of goedkoper. Van alles alleen de positieve kanten kunnen kiezen, zou een totaal ander product opleveren. Dit is wel hoe de ontdekkingen, of vernieuwingen tot stand komen om te worden uitgewerkt. Zonder ooit een vogel te hebben zien vliegen zouden vliegtuigen er niet zijn gekomen. Het idee dat zich in het brein ontwikkelt, komt altijd ergens vandaan: zonder regen geen behoefte aan een paraplu. Dat deze ook als parasol kan dienen is mooi meegenomen en of het een er nu eerder was als het ander maakt niet zoveel uit. De boekdrukkunst is door verschillende mensen ongeveer tegelijkertijd uitgevonden en dit is niet zo vreemd: het zat blijkbaar in de lucht. Dit houdt in dat hetzelfde idee als gevolg van de ontwikkelingen een bijna logisch gevolg was. Betwisten van het alleenrecht op een uitvinding is met beschikbare mogelijkheden benutten, ook wat vreemd. Wat er al eerder is ontwikkeld staat dan immers al ter beschikking, om verder op voort te gaan. Vernieuwing van verouderde vormen is als de goede basis gebruiken en verder vormgeven. Alles zelf opnieuw uitvinden is vaak verspilde moeite wanneer het er al is. Juist de aanpassingen, wijzigingen maken een concept compleet, als door ervaring bijgesteld. Het zien van een mogelijkheid tot verbetering vereist een goede en scherpe blik, het vormgeven hieraan is weer iets anders. Vaak zijn het ook verschillende gedachtegangen waar de aandacht naar uitgaat. Gaat dit over het gebruiksgemak van een apparaat dan is dit een andere invalshoek als het verbeteren van een architectonische uitwerking. Naast de uitwerking voor verbetering is basiskennis van de mogelijkheden die er zijn nodig, om niet steeds opnieuw het wiel uit te

vinden. Voor de menselijke geest is een ontdekking een ander proces, hij stijgt dan in een Eureka gevoel even boven het aardse uit. Deze ervaring lijkt op die van een kunstenaar, die met de mogelijkheden van inspiratie werkt. Deze inspiratie voelen is een geestelijk gedreven weten en geïnspireerd hiervan gebruik te durven en willen maken. Alleen als het eigen willen, het ego los gelaten kan worden, is de geest in openheid om deze mogelijkheden te benutten.

13. Vergeten mogelijkheden herontdekken.

Vaardigheden die niet worden geoefend worden verleerd, het weten het wel te kunnen is vaak aanwezig en kan worden opgehaald uit het geheugen. Dit kan gaan om liedjes van vroeger uit de jeugdijaren, of lichamelijke vaardigheden zoals een handstand maken. Een soort geheugensteun is het eigen fotoalbum, aan de hand waarvan vaak de herinneringen blijvend vereeuwigd zijn. Ver weg en vaak aanwezig zijn andere herinneringen, die als het ware uit het diepe getrokken weer vorm moeten krijgen. Sommen maken, weten staartdelingen te kunnen maken is na enkele oefening wel weer paraat, maar alle klasgenoten herinneren wordt al moeilijker. Zonder en met de klassenfoto's vervagen veel herinneringen, tot zich plotseling iets aandient. Een toevallige ontmoeting, of een gedachte kan een heel circuit uit het verleden terughalen naar het heden. De gaten in de herinnering kunnen worden ingevuld en de essentie is altijd de eigen persoonlijkheid, die door schade en schande wijs moest worden. Wat er precies is gebeurd indertijd is vaak wat onduidelijk en dus niet meer van belang. Wel belangrijk is wat het met het verinnerlijken ervan heeft gedaan en welke keuzes, eigenschappen of mogelijkheden het betrof. Meestal volgt erna een soort billijking van het huidige gedrag in herkenning dat het altijd al zo is gegaan. Als de basis aan mogelijkheden is voltooid, kan er een volgende laag worden ontwikkeld als vervolg. Basale kennis en vaardigheden kunnen hierbij worden vernieuwd of hernieuwd en worden uitgebreid. Veranderingen die in de geest hierop mogelijk zijn, zijn de nieuwe mogelijkheden om uit te bouwen. Alsof die basis in ruste deze mogelijkheden in de geest al heeft voorbereid, zodat ze kunnen worden opgepakt. Als er alleen herhaling van de eerdere kennis en mogelijkheden is, is dit als het ware een test. De nieuwe mogelijkheden moeten dan nog op basis hiervan worden opgebouwd, er is dan nog geen verdere ontwikkeling geweest. Hiermee kan wel de interesse en de eigen kennis worden geactiveerd, maar het vervolg gaat niet zo snel en als vanzelf. Soms is het dan nog niet de tijd ervoor als het in de geest nog niet is voorbereid, maar deze basis blijft. Wanneer het dan blijft hangen en zingen in de gedachten kan dit even snel verder, als dat het meteen duidelijk is. Het creatieve of het gedegen te werk gaan zijn allebei mogelijkheden, het een is niet beter of slechter dan de ander.

14. Scheppen van mogelijkheden door bezinning.

Vluchtige gedachten en ideeën verdwijnen vaak even snel als ze opkomen en lijken geen echte waarde te hebben. Hoogstens kunnen ze vragen oproepen als hoe kom ik hierbij,

waarom en waarvoor, vooral als ze frequenter opkomen. Dat is hoe de geest zich in het bewustzijn manifesteert, openheid voor bewustzijn door nieuwsgierigheid opwekken. Elk mens heeft zoveel gedachten die kant noch wal lijken te raken en worden genegeerd. Toch kan er later iets gebeuren waarvan dan bijna duidelijk is en dat bekend voorkomt, alsof het al geweten is. Vluchtige gedachten kunnen zich alleen maar op deze manier manifesteren, alles ineens in een compleet plan voorgeschoteld krijgen zou veel te veel overrompelen. Stapje bij beetje maakt de geest de mens gewaar van allerlei mogelijkheden, door inzichten of ideeën. Ongeveer elke week een snufje, als een vaag gevoel, wat uiteindelijk leidt tot een voorgevoel, of een weten. Dit vergt veel geduld en acceptatie om het toe te laten en innerlijk werk om zich ermee te durven verbinden. Als er irritatie ontstaat, of het gevoel er gek van te worden is de geest niet in staat de connecties te maken die noodzakelijk zijn. Dit kan pas als er openheid van geest is en gedachten in respect en verwondering kunnen worden toegelaten. Wanneer een 'vreemde' gedachte zich aandient, los van het eigen gedachtepatroon is dit altijd eerst bevreemdend. Een mens wil graag alles weten en waar deze gedachte, dit idee, of gewoon een woord vandaan komt is het verbazingwekkende. Vooral omdat het vaak hoort bij de situatie, of later blijkt te kloppen en dan vreugde geeft het goed te hebben aangevoeld. Als deze voorproef van inspiratie geaccepteerd wordt en ingebed is, kan het vervolg van breed overzien van alles worden verwerkt. Telkens als er een vorm van afwijzing is, in niet willen, of denken te kunnen wordt er naar de simpele vorm teruggekeerd. Dit lijkt dubbelop, maar is even terug naar de basis van vertrouwen die steeds moet worden aangevuld. Er ontstaat langzaam een innerlijke conversatie waarin alles wordt geselecteerd op waarheid en eigenheid. Het kaf wordt als het ware van het koren gescheiden en vervelende situaties kunnen worden voorkomen of gemeden. Langzaam groeit de mens in zijn innerlijke mogelijkheden te begrijpen en te verwezenlijken. Het uitwerken van ideeën kunnen dan tot steeds grotere plannen worden uitgebreid en verwezenlijkt. Omdat dit allemaal zorgvuldig is verinnerlijkt, is de kans op succes eigenlijk vanzelfsprekend en wordt het niet meer als een wilde gok ervaren. De mens is op weg naar de eigen grootsheid dan verbonden met Al, dat is gekomen.

15. Veranderen van mogelijkheden opmerken.

Niets blijft hetzelfde alles is in beweging, groeit, sterft af en kan weer opnieuw in deze natuurlijke cyclus gaan bewegen. Zoals in de natuur een boom kan groeien en afsterven is er nieuwe aanplant noodzakelijk. Bomen kunnen dat allemaal zelf, maar met wat de mens in de wereld heeft gezet zal het niet zoals in de natuur vanzelf gaan. Veroudering is niet alleen slijtage en reparatie is niet altijd meer mogelijk, dus zullen andere mogelijkheden bekeken moeten worden. Bijtijds de eerste tekenen van slijtage herkennen kan moeilijkheden vaak voorkomen door actie te ondernemen. Een lege band van een fiets of auto groeit niet vanzelf weer vol en zal zonder actie tot problemen leiden. Een steeds zwakker wordend schijnsel van een fiets- of zaklamp vraagt vervanging van de batterij. Sommige acties blijven uitstellen heeft weinig zin en vaak is alertheid geboden om erger

te voorkomen. Soms komt er een flits van waarschuwing uit het innerlijk en is er opeens een soort herinneren, als een boodschap om niet te vergeten. De mogelijkheid is er om dit als reminder op een lijstje te schrijven, maar weer vergeten of negeren kan ook een keus zijn. Dan komt het een andere keer wel en als er dan wat meer schade is ontstaan, kan er opnieuw later wel alertheid zijn. Een mens kan met alle mogelijkheden veel kanten op, maar ongemerkt is het soms niet meer voorradig, of te herstellen. Dan wordt er een andere alertheid gevraagd, zoals een alternatief zoeken, of ermee leren leven. Meestal is een mens druk met allerlei dagelijkse dingen en krijgen en leiden veranderingen alleen maar even tot verbazing. Dit kan zijn buiten, in de natuur constateren dat de bomen kaal zijn en hier hoeft daadwerkelijk niets op worden ondernomen. Het is wel een seintje dat er nogal onbewust wordt geleefd, als verandering van het seizoen nog amper wordt opgemerkt. Alsof het leven verder gaat zonder er aan deel te nemen en bijna ongemerkt lijkt voorbij te flitsen. Dit kan met alles, de eigen keuze om het leven in te vullen kan op veel manieren gestalte krijgen. Soms kan hierover een soort spijt zijn en een voornemen ontstaan niet meer alles in het leven zo onbewust te laten gebeuren. Deze tamelijk bewuste keuze om aan iets aandacht te willen besteden, kan een totaal andere levensinvulling geven. Als deze bewustheid wordt gehonoreerd zijn er op veel fronten allerlei mogelijkheden te ontdekken. Eerder was er hiervoor geen openheid van de geest die druk was met andere dingen. Vaak zijn speciale gebeurtenissen in het leven hiervoor nodig, om de echte waardebeoordeling in het leven te maken. Diepe vreugde ervaren bij het krijgen van kinderen, kan dan leiden tot wandelen, zwemmen en sneeuwballengevechten.

16. Mogelijkheden toelaten, onderzoeken en aanpassen.

Elke mogelijkheid die zich aandient, hoeft niet direct te worden gehonoreerd en uitgewerkt als het niet aanspreekt, of goed voelt. Onmiddellijk hierop actie ondernemen als het goed voelt, is ook weer niet noodzakelijk. Eigenlijk is met elke te nemen actie deze even terzijde leggen, de beste actie door rustig even laten bezinken en de consequenties op uitvoerbaarheid overwegen. Dit lijkt eerst bijna onmogelijk als het ego geraakt is en staat te popelen, dan voelt het als dempen van het enthousiasme. Impulsief meteen in actie komen geeft vaak als een vreugdesprong energie die positief wordt gebruikt, maar alles heeft meerdere kanten. Dat betekent niet dat deze energie er niet mag zijn, maar wel om alle kanten een bredere basis voor uitvoering te geven. Iets direct terzijde schuiven als gebakken lucht, of luchtkastelen is de andere mogelijkheid die ook gekozen kan worden. Een fantastische aanbieding amper bekijken doet daarbij de innerlijke vreugde tekort, in de geest kan er door deze mogelijkheid blijheid ontstaan. Een moment van diepe, hemelse vreugde en verbondenheid ervaren in de wetenschap dat het onmogelijk is, kan ruimte geven voor wat wel mogelijk is. Kordaat alle mentale faciliteiten gebruiken geeft inzicht en weten van de eigen mogelijkheden om valse informatie te doorzien. Met gebruikmaken van het innerlijk weten alle informatie op betrouwbare mogelijkheden te leren en kunnen inschatten. Alle twijfel, of onmogelijkheden elimineren en de benodigde actie ondernemen leidt dan tot het gewenste resultaat. Uitgaan van

beperkingen is niet aan de orde, wel van een realiteitsbesef dat is toegesneden op de werkelijkheid. Een aanbieding van een mooie, voordelige reis kan vreugdevol de dagelijkse sleur doorbreken. Goed checken van alles wat ermee te maken heeft, brengt al realiteitszin door alle mogelijkheden te verifiëren en kan goed doordacht leiden tot vervulling van deze droomwens. Geen aandacht besteden aan iets moois, als te mooi om waar te zijn, geeft als onmogelijkheid weinig vreugde maar een soort gelatenheid. Zelfs als de fantastische, volledig verzorgde, exotische cruise niet doorgaat, kan een dagje naar het strand innerlijke tevredenheid geven. Zonder het aanbod was deze latent aanwezige wens niet aangeraakt, maar heeft het wel tot vervulling van iets anders geleid.

17. Meerdere mogelijkheden inzetten en gebruiken.

Na een zorgvuldige en innerlijke afweging kan de keuze duidelijk zijn en valt de andere mogelijkheid af, wat niet altijd noodzakelijk is. Dat een mogelijkheid wordt verworpen, betekent niet dat dit niet meer dient, of zal gaan dienen. Later alsnog deze mogelijkheid gaan gebruiken is al een optie, maar als het ware ze als twee ijzers in het vuur houden kan ook. Soms kan dit tegelijkertijd, of gepland worden op een later tijdstip als de tijd rijp ervoor rijp is. Het is als de keuze voor de trein kiezen om op de juiste bestemming te komen, waarbij een alternatief ook aan de orde blijft. Alles zorgvuldig plannen kan ook met extra alternatieve mogelijkheden, zoals een taxi nemen als het regent in plaats van ergens naar toe lopen. De afwegingen en het open laten van de eindbeslissing kan zelfs vaak tot een derde adequate mogelijkheid lijden. Vastpinnen op een beslissing is een soort halsstarrigheid waarbij de alternatieven worden verworpen vanwege het gemaakt besluit. Alles kan in een andere belichting worden bekeken, behalve als er vastgehouden wordt aan een gemaakte keuze. Herzien van een keuze vereist openheid, het kunnen loslaten en in een breder perspectief zien van het geheel. Elke mogelijkheid is een deel van het geheel en kan apart worden bekeken. Het ontrafelen van de verbondenheid tussen alle mogelijkheden lijkt onmogelijk. Het een leidt vaak tot het ander en de vele consequenties bevatten is al een enorm en ingewikkeld proces. De verwevenheid doorzien en het ontstaan los te zien van hoe het geheel zich heeft ontwikkeld en ze op zichzelf bekijken is iets anders. Dit vraagt een andere blik om los van de noodzaak te kijken, een ander die los van de verwevenheid staat kan dit soms in een oogopslag ontwarren. Het lijkt een beetje op het buurman en buurman effect, van het een komt het ander en de noodzaak van alles aanpakken leidt vaak tot vreemde resultaten. Juist de verschillen van de diverse mogelijkheden maakt elk project hanteerbaar, het skippen van overbodige acties en regels kan tot helderheid leiden. Dit betekent beperken van elke actie en bij de les blijven zonder afdwalen in allerlei extra actie vereist inzicht en standvastigheid. Het hele huis willen verven vereist planning en zal met voor- en nawerk stap voor stap moeten worden uitgevoerd. Het resultaat zal dan misschien duidelijk zijn, maar meteen de kwast in de verf dopen is meestal niet het goede begin.

18. *Meer mogelijkheden zoeken en scheppen.*

Een alternatief bedenken is voor alles mogelijk, meerdere mogelijkheden overwegen is altijd een optie. Diverse offertes aanvragen, prijzen vergelijken is gangbaar, maar alternatieven voor gedragingen minder. Ik ben nu eenmaal zo, zo gaat het altijd lijken vaststaande gegevens te zijn en onveranderbaar. Dromen over hier bovenuit stijgen en willen veranderen, komen meestal niet verder dan het kopen van een lot. Het eigen lot is ook altijd omkeerbaar, ondanks en met de verschillende beperkingen die er zijn. Bij elke beperking is er altijd evenals in de natuur een schaduwzijde en een zonzijde. Deze beide altijd en overal helder op het netvlies hebben en kunnen hanteren is iets anders. Het kunnen en willen zien en het liefst veranderen van de huidige situatie, vraagt om overstijgen van het beperkte, eenzijdige zicht. Het is te vergelijken met het verschuiven en uit de schaduw gaan zitten bij het zonnebaden, of juist de luwte opzoeken. Het willoos laten verbranden kan voorkomen worden door maatregelen te treffen op welke manier dan ook. De zon niet zien schijnen en opzoeken waar wel zonneshijn is, is een altijd hierbij een mogelijkheid, al kost het soms meer investering. Het kan betekenen een mooie reis boeken en ergens anders genieten van de zon, of het dichterbij huis te houden. De gegevenheid en de beperkingen komen al om de hoek kijken over tijd, geld en mogelijkheden die hier allemaal bij komen kijken. Moedeloos opgeven kan een optie zijn, maar van binnen uit de zon willen zien schijnen kan op allerlei manieren worden ingevuld. Innerlijk weten dat er altijd een andere mogelijkheid voorhanden is, of komt vraagt een vorm van willen ontdekken, openheid en nieuwsgierigheid. Vastzitten in een gedachtestroom dat het allemaal maar niets is en ook nooit meer iets zal worden en is een depressief patroon dat soms kan worden doorbroken met woorden. De tijdelijkheid van deze situatie, het dieptepunt ervaren is allemaal veranderlijk evenals de huidige situatie, zoals het nu is. Dit nu is de sleutel tot alle verandering en uitzicht op verbetering in het weten dat het niet veel erger kan worden. Als alle moed bijna is verdwenen en weggezakt, kan dieper zakken immers niet in de golfbeweging van het leven. Nu betekent niet voor altijd en eeuwig, want alles is altijd in beweging en als een natuurlijke golfbeweging. Het is wel zaak om tot klaarheid te komen wat er veranderd moet worden en niet meer gewenst is, om deze situatie te kunnen vermijden. Meestal geeft de innerlijke stem wel het antwoord hierop, maar ook iemand anders kan dit soms feilloos benoemen. Vaak is de eigen worsteling voor een ander wel duidelijk en vrij simpel om te zien waar het door komt, of wat er veranderd moet worden. Meestal is dit ingegeven door eigen ervaring en kan totaal zonder enige schaamte allemaal worden benoemd. Dit overzicht en het weten dat er een draai moet worden gemaakt, vraagt andere mogelijkheden gaan benutten.

19. *Checken op uitvoerbaarheid van mogelijkheden.*

In gedachten is alles mogelijk en lijkt het uitwerken van diverse mogelijkheden een fluitje van een cent, al bijna gedaan. Dit is een soort voorwerk om het daadwerkelijk in de

wereld te zetten en maakt dat er geen onoverkomelijke verrassingen zijn bij de echte uitvoering. Het kan als overbodig en onnodig zorgen maken worden gezien om elke actie vooraf uit te denken, alvorens in actie te komen. Toch scheelt het om in gedachten de boodschappen in een winkel een soort innerlijk voor te scannen om niets te vergeten. Onze geest kan dit vrijblijvend doen en als het ware de ijkpunten even vastzetten, als met een vlaggetje markeren iets niet te vergeten. Zo kan een aanbieding vaag worden onthouden, uiteindelijk over het hoofd gezien en worden vergeten. Om bewust te blijven hiervan en dit even in de vorm op het schap te visualiseren, kan het beter worden herinnerd. Dit is dan te vergelijken met een boodschappenbriefje, of een knoop in de zakdoek vastgezet in het denken. Het denken over iets geeft meestal inspiratie, als het overdenken is en niet nadenken. Juist losjes alles de revue laten passeren geeft ruimte voor andere invullingen. Bij inplannen is dit tegenovergesteld, dan worden de vaststaande mogelijkheden vastgelegd in tijdstip, op werkbare uitvoerbaarheid. Extra aanvullende mogelijkheden zijn dan moeilijk te verwerken en worden als lastig ervaren: dit is nooit een bodem voor inspiratie. Juist in de flow van de vrije gedachten kunnen deze vleugeltjes krijgen als dromen die worden verwezenlijkt. Weer met de voeten op de aarde kan de bruikbaarheid van dit geestelijke uitstapje worden beoordeeld en met de (on)mogelijkheden worden bekeken. Blijkt het een luchtkasteel te zijn geweest, dan mag het fantasiebeeld weer verdwijnen, dan kan het later wellicht nog eens in een andere vorm terugkomen. Als het idee wel potentie heeft om te worden verwezenlijkt, kan de werkbaarheid worden afgecheckt en in mogelijkheden worden vormgegeven. Soms kan elimineren en inperken van mogelijkheden later weer worden herzien, zodat het ingeperkte idee meer het oorspronkelijke beeld benaderd. Het totaalbeeld kan aanvankelijk te groots zijn om in de vorm neergezet te worden, dan is kleiner beginnen met wat wel werkbaar is en kan dit erna groeiend vorm krijgen. Een grote, weelderige tuin in gedachten als ideaal vorm gaan geven, vraagt een planning van allerlei mogelijkheden en rekening houden met beperkingen. Midden in de winter bloemen en bomen aanplanten is dan geen goed idee en het jaargetijde biedt dan de beperking al aan. Bovendien is het onbelangrijk wanneer het gerealiseerd is, de weg naar realisatie is wellicht een grotere vreugde dan het doel.

20. Waardebepaling van de diverse mogelijkheden.

Eigenlijk is alles mogelijk, het moeilijke hiervan is dat dit teveel is om te kunnen uitvoeren. Stukje bij beetje geeft steeds wel wat bezieling, maar het grootse is dan verloren als er geen zicht meer is op het geheel. Dan is er altijd de mogelijkheid dit mooie beeld als een droom toch te verwezenlijken. Door er rustig naar te kijken en het de aandacht te geven, vormt zich altijd een aspect wat wel uitvoerbaar is. Het kan eerst lijken alsof het grootse door deze kleinheid teniet wordt gedaan, terwijl het al een aanvullende uitwerking is. Een pen en een rustige ruimte lijken ver af te staan van vol begeestering een boek te willen schrijven. Toch zijn dit essentiële voorwaarden die de droom mogelijk kan maken, zelfs al is het opruimen en schoonmaken van de ruimte als eerste actie. Om de droom vast te houden is het ook handig dit vast te leggen van wat zich in de geest heeft ontwikkeld,

bijvoorbeeld in een tekening, of met een symbool. Door iets te visualiseren en de uitwerking ervan zichtbaar te maken, kan het elke dag als een soort reminder de vreugde van de droom weer oproepen. In een vorm van dagdromen kan de uitwerking in de dagelijkse praktijk van het leven dan steeds verder worden verfijnd. Alle aspecten kunnen de revue passeren en soms maar enkele uitgewerkt, toch houdt dit de droom levend. Soms lijkt een van de mogelijkheden eerst totaal niet in het geheel te passen, maar in een verder gevorderd stadium onontbeerlijk te zijn. Juist door het passen en meten van alle mogelijke alternatieven kan het geheel zich langzaam aan verder ontvouwen. Vaak dringen de praktische mogelijkheden zich meteen aan en verdringen de overstijgende punten. Een verzameling van alle mogelijkheden op te schrijven, geeft een compleet beeld van het geheel wat het moet gaan worden. Wanneer het steeds alleen maar in gedachten teruggehaald kan worden, maakt dit het geheel onoverzichtelijk en leidt vaak tot alleen maar onmogelijkheden gaan zien. Constructief met alle mogelijkheden omgaan en er mee spelen, geeft een totaalplaatje. Als het geld een te dominante factor wordt van deze onmogelijkheden, kan deze een poosje terzijde worden geschoven ter wille van de droom. Alleen een financieel plaatje maken is beperkend en zal later altijd bijgesteld moeten worden. Door alle mogelijkheden vrijblijvend te inventariseren en op belangrijkheid te schikken komen meestal onvoorziene mogelijkheden te voorschijn.

21. Afwachten tot de mogelijkheden zich voordoen.

Een mens is geneigd elk idee meteen te willen uitvoeren, alsof er geen tijd te verliezen is. Van binnenuit is er vaak die bijna onbeheersbare drive de uitvoering te willen verhaasten om er mee aan de slag te kunnen gaan. Juist de inperking van deze drive is dan bijzonder moeilijk te hanteren, wachten wordt als uitstel ervaren en van uitstel kan afstel komen. Nu moet het in de vorm worden gebracht en zonder dralen dit ontdekte idee uitvoeren, om deze unieke mogelijkheid te realiseren. De plannen moeten als het ware tegen de zin in worden teruggehouden, op een laag pitje staan, terwijl ze schreeuwen om uitvoering. Het enthousiasme heeft dan een vuurkracht, die moet worden aangewakkerd in vormgeving van binnenuit. In deze haast is inbegrepen dat het idee kan vervliegen als het geen vorm krijgt op dat moment en dat de kans van slagen van het moment lijkt af te hangen. Zolang het niet verwerkelijk is, lijkt het niets te zijn en te vervliegen met elke ademdeug. De egoïsche kracht wil zo graag dit verwezenlijken, als met opwinding niet kunnen wachten een cadeau uit te mogen pakken. Afremming en geduld, bevordert het enthousiasme voor het idee immers niet als het dan wordt tegengehouden om uit te werken. Het lijkt alsof het idee met de mens aan de haal gaat en elke realiteit verdwijnt als het niet kan worden opgepakt. Dit is geen constructieve aanpak voor een goede uitwerking en daarom is een rem erop noodzakelijk en te zien als rijping. Pas als het idee in de geest is uitgerijpt kan er aan de vormgeving worden begonnen en het ervaren van alle obstakels. Was het nog een vluchtig idee en niet beklifd, dan zou er al snel de brui aan alles worden gegeven. De onwerkbaarheid zit dan dus niet in de vormgeving aan het prachtige idee, maar aan de hindernissen niet adequaat kunnen hanteren. De voorwaarden voor uitwerking zijn nooit alleen maar leuk, maar vaak moeilijk, soms

zorgelijk en vragen als tegenkracht om hierin de verantwoordelijkheid durven en willen nemen. Bij financiële zaken is dit als voorbeeld duidelijk te scheiden van de motivatie, als er geld voor de uitvoering is houdt alles op. Deze tegenkracht zal altijd eerst overwogen en uitgewerkt moeten zijn voordat er iets van het idee kan worden vormgegeven. Door eerst zorgvuldig alles te bekijken kan er misschien een stappenplan voor de uitvoering worden gemaakt. Blijft het idee dan nog een inspiratiebron die vreugde geeft, is dit de eerste afweging die zorgvuldig een uitgangspunt kan zijn.

22. De mogelijkheden leren zien als ze zich voordoen.

Vaak is achteraf pas duidelijk wat er zich in een situatie afspeelt, alsof in de situatie staan het zicht op de totaliteit verhinderd. In het innerlijk alles nog een keer de revue laten passeren, levert soms nieuwe inzichten op die later ook nog kunnen worden uitgevoerd. Zoals geen compliment, of bedankje te hebben gegeven aan een ander, waar dit wel op zijn plaats was geweest. Dit kan later alsnog worden gedaan en dan heeft het immers nog dezelfde waarde. Deze mogelijkheid in gedachten niet verder uitwerken en opzij duwen is vaak de eerste ingeving, omdat het allemaal al verleden tijd is. Gebeurt is gebeurd lijkt gemakkelijker, maar niets is onveranderlijk en de juiste gevoelens aan een ander tonen is achteraf ook prima. Dan is er zelfs een soort rijping ontstaan in het innerlijk weten, met het gevoel erbij in rust gecombineerd van wat het mag zijn. Dit hoeft ook weer niet bij alles en met iedereen, maar waar de gedachten bij blijven hangen kan dit altijd opnieuw worden vormgegeven met allerlei nieuwe inzichten. De eerste stap in dit proces is hierbij accepteren dat er meerdere mogelijkheden zijn, er is bijna nooit alleen een ja, of nee mogelijk. Een nee kan een tenzij worden en dit is dat de voorwaarden dienen te veranderen en om te kunnen accepteren. Vaak betekent dit in de eigen gedachten hier ruimte voor te willen scheppen door gewenning aan wat zich voordoet, om dit te kunnen accepteren. Dat kan als het eigen beter weten los te durven laten en de vrijheid nemen iets los van de gewone kaders te bekijken op werkbaarheid. Een selectie van de diverse mogelijkheden schiften in positieve en negatieve, is dan een uitstekende manier. Wat de uitkomst dan wordt, maakt niet veel uit als vanuit het innerlijk het geen goed gevoel geeft, is dit dan een goed overwogen beslissing. Meestal is de verdeling tussen de positieve en negatieve kanten niet zo duidelijk en blijft er iets hangen met een ander gevoel erbij. Deze mogelijkheid kan voortkomen uit het al afgewezen, of juist waar nog geen beslissing over is genomen. Op deze manier wordt recht gedaan aan alle mogelijkheden die op het levenspad komen en te snel afwijzen en accepteren is nergens voor nodig. Alleen als in het gevoel duidelijk is dat dit wel of niet is wat moet worden opgepakt, kan er van binnenuit een duidelijkheid zijn die gehonoreerd moet worden.

23. Terug naar het begin om elke mogelijkheid opnieuw te bekijken.

Elke visie is aan verandering onderhevig, niets staat vast of is voor altijd onbeweeglijk vastgeroest en zo is het ook met allerlei mogelijkheden. Wat op het eerste gezicht totaal onmogelijk lijkt, kan later wel tot de mogelijkheden gaan behoren. Soms doordat er andere mogelijkheden zijn geweest die het pad geëffend hebben, of inbegrepen zijn in een andere optie die is veranderd. Alles zit vaak ingebed in het totaal en dit ontrafelen is al een hele klus. De gevolgen die het een en ander op elkaar hebben is weer een andere, soms schept dit weer nieuwe mogelijkheden. Daarom is ook tussentijds terugkijken en de stand van zaken in het oog houden van het grootste belang. Een kamer behangen kan een enorme klus zijn en leiden tot steeds andere, nieuwe gezichtspunten en combinaties. Alles kan en mag wisselen in de gedachten en de voorbereidingen, maar het blijft wenselijk de oorspronkelijke plannen steeds hierbij in het oog te houden. De keus voor een kamer behangen kan veranderen in verven, of een combinatie hiervan: de consequenties kunnen allerlei gevolgen hebben bij dit eerste concept te veranderen. Langzaamaan ontvouwen zich steeds andere mogelijkheden als luchtkastelen, die in gedachten voorbij komen en al of niet worden opgemerkt. Wanneer het droombeeld vaak genoeg voorbij komt, blijft er door de herhaling ervan uiteindelijk iets hangen. Als er binnen een kamer wordt geschilderd, steken de andere kamers er kaal bij af en in de geest kan het hele huis al in een bepaalde tint al worden gezien. De diverse tinten en combinaties kunnen zonder verplichtend moeten vrijelijk worden bekeken en uitgevoerd. Alles lijkt dan mogelijk en de bijkomende benodigde mogelijkheden worden ook van de zonnige kant gezien. Dit kan tot gevolg hebben dat het hele project juist vanwege de omvang wordt afgeblazen. Langzaamaan kunnen erna dan de verschillende onderdelen op werkbare mogelijkheden in planning, als kleur en materiaal worden vormgegeven. Uiteindelijk vormt er zich een project waarin alles is voorbereikt in gedachten, zoals de kleuren, het benodigde materiaal, alle werkzaamheden en het financiële plaatje. Juist door de vrijheid van gedachten mogen alle tegenwerpingen worden uitgewerkt in haalbaarheid, zonder dwang of verplichting. Deze vrijheid van keuzes in de gedachtewereld kan als voorwerk worden benut voor allerlei uit te voeren mogelijkheden.

24. Steeds betere mogelijkheden ontdekken en vormgeven.

De wereld is vol mogelijkheden om te ontdekken, van te genieten, te gaan uitwerken, te selecteren, of te verwerpen en om van af te wenden. Dat kan al met een dagelijkse boterham eten als een bewust proces met diverse mogelijkheden te zien en ervaren. De keuze van het brood, wel of geen boter, zoet of hartig met alle mogelijkheden die voorhanden zijn. Wanneer het oud brood is, of misschien al een beetje gaat schimmelen dit niet meer verkiezen te eten, of zomaar toch liever een beschuitje te willen eten. Overal zit een keuze in wat ermee te doen in de geest of in de uitwerking, of vormgeving aan het leven. Het gaat om de bewustheid van het ervaren, gedachteloos of aan iets heel anders denken is vaak al een gewoonte geworden. Twee dingen tegelijk doen lijkt als multitasking

handig, zoals tijdens het eten het nieuws kijken, of juist klakkeloos dan een stuk chocolade naar binnen werken. Hierin zitten veel mogelijkheden en keuzes die altijd gemaakt moeten worden, zoals het honoreren bij het ervaren van een misselijk gevoel, of juist nog een biertje nemen. Het lichaam protesteert vaak en geeft veel signalen, maar deze bewust zijn en er aandacht aan geven is een eigen keuze. Ook om tijdens een gesprek wel of niet reageren op een binnenkomend berichtje, de bewustheid en dit niet te honoreren vraagt een enorme wilskracht. Veel dingen lijken een mens te overkomen, terwijl er zonder alertheid en actieve bewustheid allerlei signalen zijn genegeerd. De eigen keuze is hier aan de orde om bewust te leven en de eigen mogelijkheden te overzien. Appen op de fiets, of in de auto gebeurt nooit onbewust, maar is een overschatting van de eigen mogelijkheden. Multitasken en te denken dit beide te kunnen combineren is een misvatting, de ogen kunnen maar een kant uit kijken. Kijken en luisteren is een goede, mogelijke combinatie, in het verkeer is appen een levensgevaarlijke actie. Daarbij speelt de verslaving aan berichten direct te willen lezen een rol, terwijl dit heel goed kan wachten en deze drive door innerlijke kracht kan worden gehanteerd. Keuzes maken op basis van mogelijkheden en deze zuiver te kiezen en hanteren vraagt vooral standvastigheid, waarbij even hier van af wijken niet aan de orde is.

NAWOORD:

WAAR BEGINT EEN KEUZE.

Waar ook ter wereld, overal zijn er ontwikkelingen ten goede, of ogenschijnlijk niet dienend voor de mensheid. Alles overzien is hierbij onmogelijk, omdat er altijd vanuit de eigen visie en achtergrond naar wordt gekeken. Dit geeft per definitie een gekleurde visie en iets wat er wel, of niet is ontwikkeld want een mens kijkt vanuit de eigen ervaringen en interpretaties naar de dingen. Zoals alles zich voordoet wordt alles beleefd, herkend en ervaren. Als een mens tot wasdom is gekomen en het vermogen tot onderscheid heeft ontwikkeld kan alles anders worden beleefd. In het begin van het leven wil bijna elk kind zo groot worden als de vader, moeder, of verzorger. Dit is als een eerste identificatie in bewustwording en nauwelijks als kritisch te zien. Als keuze het leven anders in te vullen en te groeien in bewustzijn is elk mens gegeven. Zich identificeren met rijkdom naar buiten gericht, of innerlijke goedheid nastreven zijn eerst amper keuzes. Bewust kiezen voor de eigen levenswijze en te ervaren dat er andere mogelijkheden zijn is een levenslang leerproces.