

ELK LEVEN HEEFT ZIN EN
IS ONDERDEEL VAN DE
ONTWIKKELING NAAR
VOLMAAKTHEID.

VOORWOORD

Een oud Bijbels beeld is de Christus met een lammetje op de schouders en veel gebruikte uitdrukkingen in de Bijbel betreffen het hoeden van schapen. Behalve ontroerend, is het aan de orde dit beeld te verhelderen om het volledig te kunnen begrijpen. Door de erachter verscholen betekenis te achterhalen, kan er meer inzicht komen en de eigen zingeving worden vergroot.

INLEIDING

Alle leven op aarde heeft een functie en dient om te evolueren tot het uiteindelijk hoogst mogelijk bereikbare bewustzijn. Om tot een volwaardig mens, of dier uit te groeien is naast begrip, ondersteuning en koestering bij dit proces noodzakelijk. Een kind dat is geboren, heeft om te groeien zowel geestelijke als lichamelijke voeding nodig. Elk mens en dier heeft een eigen groeiproces om zich te kunnen leren verwezenlijken. Veel hiervan is voor mens en dier een soort gebonden standaard ontwikkelingsproces, waarbij de kenmerkende eigenschappen van de ouders worden uitgewerkt. De ontwikkeling is op de genenstructuur afgestemd, waarbij allerlei factoren van invloed kunnen zijn. Zowel een optimale, als een minimale groei is hierbij mogelijk, die afhankelijk is van allerlei factoren die de groei kunnen bevorderen en belemmeren. Om tot volmaaktheid uit te groeien is het niet noodzakelijk om tot hoge ouderdom te komen. Veel groei kan sneller en eerder in de verschillende benodigde ontwikkelingen worden uitgewerkt en vormgegeven. Daarbij is iedereen en alles als een lam Gods die gesteund wordt, om de groei naar de eigen persoonlijkheid te kunnen vormgeven. Een dier wekt gevoelens die de menselijke persoonlijkheid herkent en erkent, zowel om te overleven als om het leven inhoud en vorm te geven.

HOOFDSTUK 1: LEREN KOESTEREN VAN HET LAM GODS

INLEIDING

De eigenheid van ieder mens wordt gaandeweg het leven gevormd en is een ontwikkelingsproces. Door vallen en opstaan, genetische aanleg en allerlei andere factoren wordt de persoonlijkheid gevormd. Een koningskind heeft andere mogelijkheden dan een kind dat opgroeit in een ontwikkelingsland. Dit betekent niet dat er minder van gehouden wordt, of dat alle eigen mogelijkheden kunnen worden ontwikkeld. Veel uiterlijke schijn is juist voor de eigenheid een dubbele last om te verwerken om tot een zelfstandige persoonlijkheid uit te groeien. Tot volwassenheid komen is niet altijd gegarandeerd en volledig volgroeien kan niet, als er een vroegtijdig einde aan het leven komt.

1.1. Alle leven is waardevol.

Doorgaans is er verschil in beleving van wat mensen denken te kunnen categoriseren in belangrijkheid van het leven op aarde. Een mier beoordelen kan vanuit verschillende gezichtspunten en waardering is er niet voor alle kwaliteiten. Om het grotere geheel van alle kwaliteiten te kunnen beleven is de mens in het dagelijks leven niet in staat. Vanuit de eigen beperkte visie gaat het vooral om de beoordeling in veroordeling en het eigen gezichtspunt. De samenwerking van mieren onderling is op zich al een studie waard met veel leerpunten hoe een levensvorm en maatschappij optimaal kan functioneren. Grote wilde dieren die een mutatievorm hebben ondergaan, boezemen wel ontzag in, terwijl de liefdevolle verzorging van welpen amper opgemerkt wordt. De eigen bevolking denken te kunnen domineren heeft een totaal verkeerde wending in oorlog voeren gekregen, zowel in het groot als in het klein. In gezinsverband heersen in vaders wil is wet, doet elk gezinslid tekort. De rol van de vrouw is in plaats van als een wonder van het schenken van leven en in liefde kinderen groot brengen gedegradeerd. De maatschappelijke waarden zijn niet gericht op het welbevinden van allen, maar vanuit machtsdoeleinden volledig scheefgetrokken. Oorlogen, vernietigen of domineren van andere mensen is niet zoals het leven is bedoeld. Uithongeren of vergiftigen door verkeerde experimenten is een pad dat alleen tot de ondergang van alle leven leidt.

1.2. Verschillen in ontwikkeling.

Vanaf de conceptie is de ontwikkeling van elk leven soort specifiek en verloopt de groei tot levensvatbaarheid als vanzelf. Invloeden van buitenaf zijn hierbij beperkt en alle soort specifieke eigenschappen kunnen zich vormen. Erfelijke eigenschappen die in de aanleg aanwezig zijn, worden overgedragen en kunnen in dit nieuw te vormen leven verder worden uitgewerkt. De genen combinatie met een partner geeft wel altijd een specifieke toevoeging die een aanvulling van de eerdere vorm is. Geen enkele uitwerking geeft precies dezelfde ontwikkeling bij elk soort zich vormend leven. Alle leven is uniek en kan zich vrij ontwikkelen in de soort specifieke mogelijkheden verwezenlijken. Welke eigenschappen de voorkeur krijgen, hangt af van een willekeurige lijkende groei in elke ontwikkelingsfase. Dit is te vergelijken met de groei van een pasgeborene, die gemeenschappelijk en specifiek is. Er is een overeenkomst in de uiteindelijke groei en vormgeving, maar bij de ene gaat dit gemakkelijker dan bij de ander. Dit is als een onderdeel van de uniekheid van elk wezen te zien in de uitbouw en versterking van de aanwezige mogelijkheden. Erfelijke eigenschappen, handicaps, innerlijke en uiterlijke kenmerken worden hierdoor specifiek voor elk wezen ontwikkeld. Een vogel die uit het ei komt met een handicap aan de vleugels, is vanaf de geboorte niet levensvatbaar: later kunnen door een ongeluk gebroken vleugels soms wel weer met veel zorg worden opgelapt.

1.3. Gewoontes aanleren.

Nieuwe ontdekkingen doen vereist openstaan om een kunst te willen leren en dit verder te kunnen uitwerken. Langzaamaan ontstaat er gemak om dit in de praktijk te brengen en kan er zelfs gewenning optreden, die als een verworven eigenschap gaat voelen. Dit is als een vorm van gewoontes aanleren, maar niet de meest gangbare manier. Gewoontes zijn meestal afgesleten acties die eigenlijk niet meer dienen, er gaat geen actieve energie meer van uit. Als basis om iets te veranderen is het een goed uitgangspunt, maar om iets vast te houden omdat het een gewoonte is, geeft weinig inspiratie. Elke gewoonte regelmatig onder de loep nemen, of het op deze manier nog dient geeft andere energie. Vaak ontstaat er door het ernaar kijken al ruimte om er iets aan toe te voegen. De menselijke geest is in principe creatief in het bedenken, aanpassen, veranderen of volledig terzijde schuiven van alles wat een gewoonte dreigt te gaan worden. Gezond eten is een uitstekende actie, maar zo nu en dan van verboden vruchten eten, scherpt de geest in het goede voor het lichaam doen. Actief en bewust handelen kan een andere uitvoering bewerkstelligen, zomaar gedachteloos een boterham smeren met jam is geen uitdaging. Juist de eigen keuze tot verandering, of het handhaven van het oude kan inspirerend zijn. Een levendige geest kan alle factoren inschatten en op basis hiervan eigen nieuwe beslissingen nemen. Gewoontes handhaven die niet meer dienen verrijken het leven niet.

1.4. Beginnen bewust te leven.

Veel in het dagelijks leven gaat op de automaat, als vanzelf vaak zonder erbij na te denken en voorbij aan het innerlijk beleven. Dit is een aangeleerde gewoonte van waar eerder wel over nagedacht moest worden en wat erna als vanzelf en normaal wordt beschouwd. Op een klok kijken hoe laat het is, is een verworven internalisatie van verkregen inzicht. Het is niet alleen maar de kennis van de cijfers combineren, maar juist het interpreteren van tijd en alles wat hiermee verbonden is. Een trein missen door te laat komen heeft veel consequenties, leren op vaste tijden te eten is een ander tijdsgebruik. Ervaren wat tijd met een mens doet en deze impact bewust willen gebruiken, geeft vaak vreemde ervaringen. Soms lijkt een half uur eindeloos te duren bij moeten wachten, terwijl het voorbij vliegt bij intensief ergens mee bezig zijn. Juist de verschillen in beleving maken alle gebeurtenissen kleurrijk, ook verveling tijdens het wachten. Iedereen kan zelf bepalen of dit dan nutteloos en niet ingevulde tijd is, of besluiten een boek te gaan lezen. Vaak verzandt moeten wachten in irritatie en ongeduld. Het lijkt dan alsof het ego dit niet kan veranderen en als het ware nutteloos moet afzien, maar dat is nu juist het ego dat dit bepaalt. Elk mens is immers vrij om zelf invulling te geven in eigen gedachten aan alles wat er gebeurt. De echte slavernij dat een ander bepaalt, speelt in het eigen hoofd vaak nog als een gevoel van onderdrukt en tekortgedaan worden.

1.5. Besloten keuzes heropenen op werkbaarheid.

Alles is in beweging en kan veranderen in ongunstige of wenselijke richtingen naar gelang een situatie waarin een keuze is bepaald. Wanneer er een nieuw product op de markt komt is een mens als consument snel geneigd dit betere nieuwe artikel te proberen. Eigen gedragingen kunnen ook altijd worden verbeterd en oude keuzes worden heroverwogen. Soms is het met spijt dat er een koop gesloten is en lijkt er geen weg terug, behalve accepteren en leren te leven met deze achteraf verkeerde keuze. Hierbij is elk mens vrij om de miskoop weg te geven, of weg te gooien, omdat het niet optimaal dient waarvoor het is aangeschaft. Iets wat geen vreugde, maar ergernis geeft dient een mens immers niet. Zo is het ook met onplezierige situaties in persoonlijke confrontaties die het plezier in het leven kunnen vergallen. Alert zijn op ongewenste acties, of uitingen geeft soms al duidelijkheid zonder dat er grootse stappen moeten worden ondernomen. Oude en niet meer dienende rolpatronen kunnen altijd worden veranderd door hier niet meer in mee te gaan. Hoe de ander daarmee omgaat, kan erna aan de orde komen. De beslotenheid is dan openheid van zaken geworden en geen onbespreekbare gevoelskwestie meer. Iets wat onder de tafel geveegd wordt, vermeerderd zich op een onfrisse manier. Zo is ook het gevoel een bron die overzichtelijke n schoon moet zijn voor de persoonlijke huishouding. Borrelende bronnen van ongenoegen schonen zichzelf nooit op en beperken de werkbaarheid.

1.6. De binnenkant even mooi als de buitenkant maken.

Het uiterlijk laat zien wie we zijn en hoe we in de wereld staan, verborgen blijft wat we niet aan de buitenwereld willen laten zien en waarom. Elk mens is uniek en goed zoals hij is, toch worden er zowel uiterlijk als innerlijk veel eigenschappen verborgen en weggepoetst. Een pukkeltje of huidskleur lijkt een bijna onoverkomelijk drama, om volgens de eigen standaard volmaakt te zijn is nooit haalbaar. Terwijl een mens van binnen de zuiverheid zelf is, denkt zijn ratio dat er van alles aan mankeert. Dit is dus niet het verstand gebruiken, er zal niemand van een pukkeltje, of kleurtje meer of anders onder de indruk zijn. De innerlijke eigenheid is waar elk mens het mee moet doen en dit zelf- vertrouwen bepaalt het hele leven. Hoe in de wereld de eigenheid vormgeven kan op zoveel verschillende manieren, dat het ondoenlijk is overal op te kunnen anticiperen. De mode-industrie is een voorbeeld hoe dit totaal verdraaid is: graatmagere modellen wiebelen op te hoge hakken om kleding te showen. Elk normaal mens ziet net als in het sprookje van de kleren van de keizer, dat dit hele gebeuren een volledig uit de hand gelopen wanstaltig gebeuren is. Toch is er een norm door ontstaan dat broodmager mooier is dan een welgevormd lichaam. De uiterlijke vorm belangrijker maken dat het eigen innerlijk weten OK te zijn, moet weer overwonnen worden. Ik ben wie ik ben en dat is OK zoals het is, blijkt moeilijk te begrijpen als er door de norm van een afkeurend oog naar de eigen kwaliteiten en volmaaktheid wordt gekeken.

1.7. Veranderingen in het leven toestaan.

Oude overtuigingen moeten het hele leven bijgesteld worden, want niets blijft hetzelfde. Tegen veranderingen is meestal een aversie, omdat vooraf nooit het resultaat bekend is en er daarom veilig voor wat er is, wordt gekozen. Vaak gaan veranderingen gepaard met loslaten van oude dingen die niet meer dienen, maar dat voelt als een ongewild losscheuren van gehechtheden. Pas veel later, als het nieuwe wat ervoor in de plaats is gekomen is ingebed, kan het resultaat worden gezien. Vrijwillig was dit nooit gekozen, maar achteraf is de balans meestal als groei positief te zien. Tegenstand bij veranderingen die niet gewild worden, is heel normaal als het goed voelt om lekker te blijven zitten maar dit daagt niet uit. Niets staat stil, zelfs dit behaaglijke zitten verandert langzaam in uitgesleten gewoontes met erna verveling en dan is het hoog tijd voor een nieuwe stoel. De uitdaging die er door de noodzaak op een andere manier is gekomen, maakt actie noodzakelijk om uit die luie stoel te komen. Verzet is nu zinloos, wat geweest is heeft zijn diensten bewezen en kan in dank worden losgelaten voor iets nieuws. Nieuwigheden geven uiteindelijk plezier bij het ontdekken van vaardigheden om er mee om te kunnen gaan. Blijven hangen in het oude geeft weinig levensvreugde als er vastgehouden wordt aan het oude. Daar is immers niets meer aan te ontdekken en dit stimuleert de menselijke geest niet, maar is te zien als stilstand en achteruitgang.

1.8. Volkomenheid leren leven.

Alles in het leven moet worden geleerd, ontdekt of worden aanvoeld als een goede actie om te ontwikkelen. Stimuleren is daarbij een enorme motor om te kunnen doorzetten als alles even niet van een leien dakje gaat. De eigenheid vormgeven gaat altijd gepaard met hobbels en valkuilen, dit leert het correcte pad blijven weten in een zo gaat het niet goed. De menselijke geest is creatief en kan veel zijwegen bedenken die allemaal ook kunnen worden ingeslagen in het ontwikkelingsproces. Vaak voegen deze achteraf nog wel iets toe door ze te elimineren, weten dat het niet die kant op moet, kan dan richtingbepalend zijn. Vergeten regelmatig even teruggaan naar de basis, het idee waar het allemaal om draait, kan ook inspiratie geven die telkens op een ander niveau komt. Daardoor wordt de volledigheid adequaat ingevuld, vanaf het begin het hele plaatje helder hebben en houden is bijna onmogelijk. Door het groeien in het proces en het uitwerken van deze mogelijkheden kunnen later de onmogelijkheden opeens wel helder worden. Dan lijken ze zelfs de brug naar volmaaktheid te zijn, als pijlers die erbij wel alles kunnen dragen. Dit proces afdwingen is in het begin onmogelijk, want de geest is dan nog gefixeerd op het totale resultaat. Alle noodzakelijke pijlers zijn pas later zichtbaar om te kunnen aanvullen en overzien en niet te worden gestoord door wat aanvankelijk futiliteiten lijken als een proces van voortschrijdend inzicht.

1.9. Concessies incalculeren.

Elke mening en overtuiging uitdragen, geeft consequenties die moeten worden overzien voor er tot actie wordt overgegaan. Het meest simpele en lastige is geld, als het er is of er niet is maakt voor alles in het leven verschil. Overal zit een financieel plaatje aan vast en veel kan er niet doorgaan als er gebrek aan geld is. De eigen energie ergens insteken kan als het betaald wordt prima zijn, onbetaald klussen is een andere actie die vaak ook nog geld kost. Vanuit een diepe overtuiging geld nodig hebben om iets van belang in de wereld te willen zetten kost veel energie die bijna als onnodig voelt. Iets ondernemen wat niet aankomt zoals het bedoeld is, is dit een andere tegengestelde emotie als dweilen met de kraan open. Vooraf het resultaat inschatten is vaak ondoenlijk en daarbij gaat het vaak juist helemaal niet om geld. Geld is energie en omgekeerd, maar de andere kant hierbij is dat het ook vaak een (levens)voorwaarde betreft. De wijde wereld ingaan om het eigen ik te volgen is al een hele stap, maar een gezin achterlaten kan onverantwoordelijk zijn. Alles wat vanuit het gevoel naar boven komt, zal gedegen pijlers in de aarde moeten krijgen voor het kan worden uitgevoerd. Vormgeven aan de eigen wensen betekent niet dat anderen dit ook zo zien vanuit dezelfde visie. Waar dan de sleutel tot de realiteit vandaan moet komen kan alleen het eigen innerlijk aangeven, zelfs als dat voor een ander niet gewenst is. De eigen verantwoordelijkheid leven is wel een keuze op eigen argumenten durven maken.

1.10. Alles heeft betekenis om te leren duiden.

Vaak gaan aan vervelende gebeurtenissen signalen vooraf, die nog niet eenduidig kunnen worden begrepen. Vlak na vertrek uit huis twijfelen of alles goed is afgesloten, even teruggaan en als vanzelf een paraplu, of regenkleding meenemen. Wanneer er dan halverwege de ondernomen tocht opeens een regenbui losbarst, is er bijna verwondering over de toevallig meegenomen bescherming. Dit soort doodgewone gebeurtenissen ervaart iedereen, meestal zonder er acht op te slaan in een soort onbewustheid. Bewuste keuzes maken is zo algemeen gangbaar en noodzakelijk, dat deze onbewuste toevalligheden alleen maar even een verrassend gevoel geven. Leren duiden van het onbewuste zijn is heel simpel, zoals voor vertrek even in gedachten stilstaan en innerlijk afvragen of er iets wordt vergeten. Wat dan te binnen schiet kan wel, of niet worden gehonoreerd en die keus is vrij om te maken. Als dan later blijkt dat de paraplu wel wenselijk was geweest, is dit al honoreren van het eigen innerlijk weten. Erg ingewikkeld is het niet en elk mens kan zelf alles bedenken, de extra toevoeging van het innerlijk weten is voor elk mens toegankelijk. Kiezen om het zelf beter te weten en dit in de wind slaan is vrij, wel of niet het eigen gevoelsweten honoreren heeft amper consequenties. Bij terugkijken op een situatie die niet verloopt zoals verwacht, kan er van dit innerlijk weten dan ook wel gebruik worden gemaakt.

1.11. Bevlogenheid leren vormgeven.

Warmlopen en enthousiast zijn over iets is een enorme kick, het ontstijgt het gewone alledaagse leven in plezier en opwindning ervaren. In het hoofd plannen maken is een idee in fantasie uitwerken met onbegrensde mogelijkheden. Doodgewone begrenzingen en beperkingen spelen dan amper mee en het brein voorziet hiervoor in simpele oplossingen. Het wordt ook wel dagdromen genoemd waarbij de eigen kwaliteiten naar voren komen met alle potentieel dat in principe aanwezig is. Doordat erna het gewone leven zich weer aan dient met alle beperkingen om het vorm te kunnen geven, vervliegt alles weer. Toch is het zinvol erna deze fantasie te bewoorden en op te schrijven om het vast te houden. Niets ermee doen is anders het idee als onmogelijk en verloren energie beschouwen. Door het in de aarde te zetten, op schrift te stellen blijft het idee bestaan en gaat het alleen om de vormgeving uitwerken. In een tekening ervan maken kan deze fantasie, dat briljante idee ook min of meer gedoseerd vormkrijgen. Dan is het geen verloren energie meer, maar door deze echte actie een soort plan dat kan worden uitgewerkt. Er zijn allerlei uitwerkingen mogelijk, in het klein als een miniatuur de vorm schilderen, uit hout, klei of ander materiaal. Opmerkzaamheid om een zichtbaar verschijnsel dat zich voordoet te filmen, of te beschrijven houdt het idee levend en de eigenheid hierbij intact. Dan kan met een tastbare vorm het met anderen worden gedeeld en besproken en dit is ook een vormgeving.

1.12. Verloren ideeën terughalen en uitwerken.

In het eigen brein passeren dagelijks onnoemelijk veel gedachten en ideeën die zomaar weer in het niets lijken te verdwijnen. Als wolkjes die even door de zon worden beschenen en vervolgens opgaan in de grote wolkenmassa. Soms komen ze in ongeveer dezelfde soort omstandigheden terug en worden eerst maar amper herkend. Alsof het een groeiproces is, herhaalt zich dit vaak een aantal keren tot het moment daar is om tot realisatie te komen. Het lijkt dan of er vanuit het niets een idee naar voren komt dat meteen uitgewerkt moet worden. De herkenning uit die vorige momenten is meestal maar heel flauwtjes aanwezig, maar de materie is waar het om gaat is dan helder. Bijna als een voldongen feit in plaats van een serieuze overweging, die nog moet worden bekeken. Het brein is zeer zorgvuldig in doseren en uitwerken van gedachten tot de vorming van werkbare ideeën. Veel ruis wordt op voorhand al afgewezen, soms door humor over de eigen gedachtegang. Juist door het relativeren van de eigen fantasie kan de eigen creativiteit worden vormgegeven. Oude gedachten kunnen aan deze nieuwe ideeënvorming bijdragen, soms blijkt er al eerder een soort voorwerk te zijn geweest. Als een droom vervliegen ook de gedachten die ergens omheen zijn gevormd, om ze te pakken en vast te kunnen houden moeten ze vormkrijgen. Tekeningen of op schrift zetten van deze gedachte-uitwerkingen kunnen deze vormen tot uitdrukking brengen en later weer zichtbaar maken.

1.13. Eerdere ervaringen meenemen in het leven.

Nare herinneringen kunnen het hele leven negatief beïnvloeden als ze niet worden uitgewerkt en opgelost. Welke oplossing er ook komt, pas erna kan er in vrede mee worden geleefd als er vergeving kan zijn. Pech hebben valt hier ook onder en geldt als het moeilijkst te verteren, omdat het willekeurig lijkt te zijn. Vaak is het een kwestie van duidelijkheid en inzicht, terwijl het anders wordt gevoeld. Waarom moet ik dit meemaken op deze manier, is een vraag die nooit zomaar beantwoord kan worden. Allerlei factoren beïnvloeden de levenslessen en de lering die eruit getrokken moet worden. De eigenheid is in staat te relativeren en oplossingen als aanpassingen te bedenken en vorm te geven. Waarom ik, is een vraag die wentelen in de eigen misère nooit oplost. Elk mens krijgt zijn portie ellende, verdriet en eenzaamheid, maar ook de mogelijkheid om te accepteren van dat wat er is. In creativiteit leren accepteren van dat er is en in deze situatie het beste ervan te maken is als opgave een uitdaging om het leven weer op de rails te krijgen. Juist van het onmogelijke leren en kleine successen waarderen is een waardevol proces om de tegenslagen te kunnen relativeren. Leren om de eigenheid met beperkingen vormgeven is hetzelfde als de mogelijkheden voorhanden hebben en moeten uitwerken. Tegenslag en moeilijkheden uitwerken geeft tevredenheid om ook de kleine dingen te leren waarderen.

1.14. Beïnvloeden van positieve gedachten.

Altijd vrolijk zijn en de zon zien schijnen is onmogelijk, net als het weer is het leven niet altijd zonneschijn. Kommer en kwel is het andere uiterste en vaak is de gulden middenweg het beste alternatief om goed te kunnen leven. De uitersten geven wel het meeste plezier en verdriet, maar dat middelt zich uiteindelijk altijd weer. Dan is er gewenning opgetreden en vooral voor verdriet is dat een verzachtend vooruitzicht. Bij somber weer is vaak de stemming wat sneller somber en niet zo vrolijk als bij een stralende zonnige dag. Toch is de beïnvloeding door het eigen brein van belang hoe dit ervaren kan worden. Als alles tegenzit, kan de zon helpen om volledig op te beuren en bij regen en storm is alles niet altijd alleen maar somber. Om in jezelf licht en vreugde te kunnen ervaren, of alles donker in te zien is eigenlijk een keuze. Het laten voor wat het is en de mogelijkheden negeren uit het donkere gevoel te komen is ook een keuze. Soms is het even nodig om alles op een rij te zetten, evenals blijven hangen in zelfmedelijden. Een mens is tot veel meer in staat en vooral om de eigen gedachten te bepalen en stoppen met in somberheid te blijven. Lichamelijke inspanning is dan niet de meest aantrekkelijke actie, maar kan alles veranderen. De tegenzin ervaren als onwenselijk, de buitenlucht zien als medicijn, maar vooral door de eigen gedachten te bepalen. Dit gaat vaak niet vanzelf, of gemakkelijk dat sturen van het eigen denken. Toch is door volharding hierbij mogelijk de zonnige kant van het leven te willen beleven.

1.15. Eigen acties bekijken vanuit zorgvuldigheid.

Bij jezelf blijven is een draai in de persoonlijke visie maken, naar een ander kijken en beoordelen is meer zichtbaar. De eigen gevoelens door de bril van een ander bekijken is ook mogelijk, maar onmogelijk om uit te werken. Dat moet ieder voor zich doen en de ander heeft altijd andere eigen gevoelens en belangen, die zijn verstrengeld. Zelf de eigen zuiverheid leren hanteren is al een hele klus, door de bril van de ander naar de eigen acties kijken, levert veel inzicht op. In de eigen acties bezig zijn vraagt concentratie en dan is er niet veel ruimte om te voelen wat een ander ervan vindt. Vooral als er passie in het handelen, speelt en de eigen acties worden verheerlijkt. Dan is de reactie van een ander nooit wat er zelf gevoeld wordt, dus eigenlijk altijd teleurstellend. Hierover heen kijken vraagt letterlijk en figuurlijk afstand houden om de eigenheid los van de waardering van die ander te zien. Goede sier met iets kunnen maken geeft een goed gevoel, rekenen op de waardering van een ander is niet altijd mogelijk. De ander zal vaak verzachtend reageren, maar dat is vaak al als een teleurstellend gevoel van onderwaardering. Vanuit de eigenheid kritisch kijken naar de eigen rol en acties levert uiteindelijk vanuit eerlijkheid zorgvuldigheid op. In de passie van het vormgeven is het zo goed als onmogelijk om dit te doen vanuit de waardering van de ander. Een opdracht uitvoeren kan wel vanuit de visie van een ander en tot beider tevredenheid leiden.

1.16. Besloten acties uitvoeren, uitwerken en vormgeven.

In gedachten lijkt elk idee simpel uitvoerbaar, maar door de simpelheid vervliegen deze gedachten even gemakkelijk als ze zijn opgekomen. Wat achterblijft, wordt steeds vager en steeds moeilijker terug te halen en vorm te geven. Tenslotte vervaagt het geheel in onuitvoerbaar en ongrijpbaar als een soort fata morgana. Vaak blijft het hier niet bij en doet het verschijnsel zich weer voor op ongeveer dezelfde, vreugdevolle manier. Het is van belang dit te herkennen en te weten het vast te moeten houden. Hier een vorm voor vinden om er uitdrukking aan te geven en niet weer te vergeten, hoeft er alleen maar als wens te zijn. De uitdrukkingsvorm zelf maakt niet uit, meestal is het passend bij de eigenheid, een muziekliefhebber kan er een muziekje aan verbinden. Telkens als dit weer in gedachten komt, is de herinnering eraan verbonden. Dan blijft het bijzondere idee levend in de fantasie en kan het in gedachten zich steeds verder vormen. Direct vanuit diepe inspiratie van deze innerlijke vorm een schilderij maken, een beeld boetsen, of een melodie ontwikkelen ligt dan nog niet voor de hand. Toch komen alle kunstwerken op deze manier tot stand, het eerste idee in de vorm laten krijgen en het laten uitgroeien. Hoelang het duurt tot wat het moet worden, is vervolgens een proces dat ingegaan wordt vanuit die eerste verbinding die is gevoeld. Die verbinding met het innerlijk weten koesteren kan de enige goede vorm ontwikkelen die hierbij past.

1.17. Het proces van innerlijke vormgeving volgen.

Eigen gedachten opschrijven geeft de eerste vorm aan wat erna dan langzaam kan groeien tot iets groters, tot het goed is, klaar en af is. Dit is een momentopname, een volgende keer kan dit weer verder worden vormgegeven met iets wat nog ontbrak. Dit proces kan zich diverse keren herhalen tot het werkelijk voldoende is. Al is het een extra lijke verf, wat punten en komma's of bijschaven is, dit maakt het uiteindelijk volmaakt. Ook gedachten ergens over, een probleem, of een ingewikkeld vraagstuk kan zo langzaam tot inzicht worden uitgewerkt. Als groeien op basis van het niet in een keer kunnen en willen omvatten, maar alles onder de loep nemen wat ermee te maken heeft. Het gaat dan niet om zekerheid, maar om volledigheid die tot volmaaktheid kan uitgroeien. Juist door klein te beginnen kan iets uitgroeien, van klein naar groot en het geheel nog worden overzien. Van groot naar klein vraagt het eerdere te minimaliseren en vaak zelfs te verwijderen, zelfs al geeft het een extra dimensie die dan verloren gaat. Inperken is een beetje kwijtraken van de eigen overschatte grootsheid en kan pijnlijk aanvoelen. Groeien naar het volgende in overzicht, waarbij de delen worden ingevuld lijkt het omgekeerde proces. Weten van de grootsheid geeft innerlijke vreugde en voelt als uitdaging om aan te gaan. Wanneer de uitwerking niet wordt wat het moet zijn, zal het geheel vernietigd worden. Bij klein beginnen past dan alleen het laatste er dan niet in, of bij en kan al het eerdere blijven bestaan. Een plan met een indeling vooraf maken helpt hierbij om overzicht te behouden.

1.18. Geen concessies doen aan de eigenheid.

Veel actuele zaken hebben een impact op het leven en de acties die wel of niet noodzakelijk zijn om te overleven. Wat goed voelt als actie is dat meestal ook, maar juist die tegenstaande en ingewikkelde situaties vragen om andere acties. Vanuit het hart volmondig en goedgehumt een actie beginnen, staat lijnrechte tegenover tegenzin en huiver over de afloop. Alsof de eigenheid het helemaal niet wil, zijn diverse acties noodzakelijk om uit te voeren tegen het eigen gevoel in. Hierbij is het schipperen met de innerlijke eigenheid om vanuit het hart alles vorm te willen en dit te moeten doen. Als vrijwillig gedwongen worden in een richting die niet is gekozen soms niet kan worden teruggedraaid. Innerlijk weten wat wel of niet te doen, heeft vaak vanuit goede bedoelingen ook in zich dat een beetje over de grens gaan niet erg is. Deze minimale concessie aan de eigenheid groeit bij herhalingen van dit soort situaties en groeit dan uit tot waarachtige tegenzin. De eerste keer de hindernis nemen voelt vaak nog als een goede daad, maar langzaam groeit het naar een gevoel van misbruikt worden op welke manier dan ook. Wanneer gebruikt worden gaat voelen als niet meer correct en liefdevol, wordt de eigen innerlijke beleving tekortgedaan. Dit als respect kunnen opeisen is moeilijk en vraagt een soort hardheid en zakelijkheid die tegenover het innerlijk beleven lijkt te staan. Uiteindelijk is dit vaak wel nodig om trouw aan de eigenheid te blijven.

1.19. Achteraf bijstellen van gedane zaken.

Meestal wordt elke actie goed overwogen en ook uitgevoerd volgens plan en naar tevredenheid. Dan is het afgerond en klaar en hoeft het niet meer actief in de geest te zijn, anders heeft een mens te veel aan zijn hoofd. Wel kan dan later deze actie nog eens terug in de aandacht komen en met andere ogen worden gezien. Als beschouwend kan dan de gang van zaken nog eens los van alles onder de loep worden genomen. Zonder enige druk, of spanning maar bijna neutraal opnieuw naar iets kijken levert vaak andere inzichten op. Er kan dan met tevredenheid worden gekeken, of een ander aspect zien dat eerst verborgen was. Alsof het er nu door vrij van emoties en een oplossing zoeken nu anders uit ziet, soms simpeler en overzichtelijker dan dat het toen is gegaan. Dan kan het zijn dat er opeens een nieuwe actie naar voren komt die de hele situatie kan verhelderen. Alsof er door het licht erop te laten schijnen iets wat verborgen was, nu opnieuw naar voren mag komen in de aandacht. Dan is het blijkbaar nog niet allemaal klaar en afgerond, maar kan het weer worden opgepakt met nieuwe inzichten. Vaak betreft dit los van emoties en tijdsdruk het geheel kunnen overzien in een ander licht, waar de schaduwen zijn verdwenen. Simpele aanvullingen in de eigen beleving ook aan anderen kenbaar maken, geeft dan als een soort achteraf recht zetten naar de andere betrokkenen voldoening. Het is met een simpele actie alles recht trekken wat scheef was.

1.20. Verwachten van inzicht in problemen.

Groeien naar volwassenheid betekent inzichten gaan verwerven in alle zaken die het leven betreffen en die zich gaandeweg het leven voordoen. Als kind spelen gezin, school en de eigen wensen een grote rol, later worden dit meestal geliefden, werk en maatschappij. De eigen belangen staan altijd voorop en alles in het leven is altijd doorspekt met omfloerst eigenbelang. Zoals een kind van binnenuit zich wil manifesteren in kundigheid om alles te leren en groot te willen zijn, zal dit aanpassingen van de eigenheid vragen in leren met vallen en opstaan. Geliefd willen zijn is een totaal andere vorm dan de beste op school willen zijn, maar vaak is er een combinatie mogelijk om dit te bereiken. Niet op je kop laten zitten is om de doelen in het leven te bereiken is voor iedereen van belang. Geliefd willen zijn kan in een subtiele uitvoering andere vaardigheden vragen dan een vechthouding om dit doel te bereiken. Elk mens heeft beide componenten in zich, zich voor de lieve vrede schikken in de mogelijkheden, of afdwingen en onder protest de eigenheid bewaken. Meestal is het een levenskunst om deze combinatie van vaardigheden te realiseren die in het latere leven de vruchten afwerpt. Altijd is er bij alles een andere kant die ook gekozen kan worden en afhankelijk van de eigen visie vorm kan krijgen. Met problemen dealen en naar oplossingen streven is een andere manier dan vanuit trouw zijn aan de eigen visie een probleem in stand houden.

1.21. Overhouden van energie na investeringen.

Alle activiteiten geven en vragen energie, meestal is er hiertussen een balans om de eigen energie in evenwicht te houden. Geven van steun, hulp, alert inspringen en helpen van een ander vraagt beschikbaar stellen van de eigen energie. Om de balans te bewaren moet deze energie weer worden aangevuld om in balans te blijven. Dit kan door hiervoor zelf zorg te dragen, of door een ander die automatisch jouw energie door een of andere actie aanvult. Het is een proces van een soort geven en nemen dat vanzelf lijkt te gaan, maar te veel goed doen eist wel zijn tol. Problemen van anderen op de eigen schouder nemen verlicht de ander, maar verzwaart de eigenheid. Dit tijdig onderkennen voorkomt een burn out, al is actie hierop nemen moeilijk voor de zwaar overbelaste geest. Vaak komt er dan een vorm van lichamelijke instorting, waarin er weer rust en kracht kan worden opgebouwd. Dit zijn vaak simpele griepjes, een verdraaide pols, of te moe zijn en lusteloos. De eigen energie leren bewaken is als het ware leren voelen van de eigen moeheid en hierop anticiperen met rust. Lichamelijke signalen onderkennen en rust nemen, of rustig aan doen om het eigen energiepeil weer op te laden. Vaak is dit dan een vrije dag, of vakantie nemen, maar op den duur lukt dit niet meer zomaar vanzelf om dit te laten gebeuren. Dan is er meer innerlijke kennis nodig over het hoe en waarom en naar binnen leren kijken is een ingewikkeld proces. Wat geleerd moet worden is eerst ingewikkeld, maar na er ervaring mee opdoen niet meer.

1.22. Koesteren van de eigen ontwikkelingen.

Het leven is een ingewikkelde vormgeving van veel componenten die hun vorm moeten krijgen. Naast de diverse ontwikkelingsperiodes uitgroeien tot volwassenheid, betekent niet dat de klus geklaard is. De waardering over de bereikte vaardigheden geven aanvankelijk een trots innerlijk weten, maar gaandeweg verslapt die waardering. Dan zijn er ultieme school, leer en sportresultaten die wel of niet bereikt kunnen worden en die tot ontevredenheid kunnen leiden. Relationele zaken, lichamelijke ongemakken en andere gezinsperikelen kunnen daarbij het leven vergallen waarbij waardering voor ontwikkelingen ver te zoeken is. Van binnen is het er wel aanwezig als blij zijn met wat er is en hoe het gaat al is dit vaak ook een materiële waardering. De eigenheid wordt in het leven veel op de proef gesteld, er zijn veel verlokkingen om dit te verstoren. In een moderne wereld veranderen veel oudere waarden en er zijn nog niet altijd overal nieuwe vormen voorhanden. Door een diep dal heengaan, geeft achteraf overzicht, maar de kater na veel drank en geestverruimende middelen moet altijd worden overwonnen. Hierbij gaat het niet om de moraal, erbij horen en nieuwsgierigheid, maar zelf niet meer weten hoe en wat. In de eigenheid zijn alle verlangens en mogelijkheden aanwezig, ze aanboren in proberen en uitwerken zit de kracht van het mens-zijn. Hierop vertrouwen en het verstand gebruiken bij wat er gebeurt, geeft zelfinzicht en dan is bijsturen naar tevredenheid altijd mogelijk.

1.23. Vergeten waarden opfrissen.

De eigen visie op specifieke gedragingen om deze te veranderen en te verbeteren, kunnen weer verzanden door ongebruik. Langzaamaan, als een versleten herinnering die aan het vervagen is, verdwijnt dan het nieuwgekozen alternatief. De keuze voor een speciale visie kan altijd worden bijgesteld als het nodig is, maar standvastigheid erover is dan wel noodzakelijk. Vooral als het een nare gewoonte is, zoals vaak de neus ophalen en even snuiven, die als bewuste keuze kan worden onderdrukt. Een ander en beter alternatief kan dan zijn even de neus te snuiten. Wanneer dit prima werkt, kan toch erna de keus weer verzwakken en sluipt ongemerkt deze nare, oude en afgewezen gewoonte er weer in. Bewust worden hiervan geeft een soort verbazing en herstellen is dan gewoon weer mogelijk tot het betere alternatief. Bij een kind gaat dit ook zo, als een soort verbeteren is het van belang dat de opvoeder oplettend blijft. Zo blijft dit het hele leven en eigenlijk is het eigen bewustzijn heel goed in staat door alertheid dit weer te integreren. Vaak komt dit naar voren als een ander dit aangeeft door een simpele opmerking. Eerst is er dan een soort verwondering, met een halfslachtige innerlijke ontkenning, want dat was immers al veranderd. Deze aanwijzing niet in de wind slaan is dan de geboden actie en gratis advies van anderen kan elk mens zijn voordeel meedoen, als het een opfrisser is. Zelf is het bijna onmogelijk om alle gemaakte keuzes te blijven volgen op daadwerkelijke uitwerking.

1.24. Vernieuwingen in bestaande gedachtepatronen inbedden.

Niets blijft hetzelfde en blijft altijd op dezelfde manier werken, er zal altijd flexibiliteit noodzakelijk blijven om toe te kunnen passen. Zo verandert ook het verstandelijk vermogen gedurende het leven in groeiend inzicht, al is dit in het loslaten van moeten en willen begrijpen. Ook door gewenning ontstaat er een soort genoegzaamheid, alsof het in tevredenheid onveranderlijk is en altijd zo zal en kan blijven. Een nieuwe laptop, TV, of een gebruiksvoorwerp zal steeds weer door een nieuw snufje worden ingehaald. Toch heeft niets het eeuwige leven en telkens weer zal de gehechtheid van tevredenheid herzien moeten worden. Alles verandert en groeit uit en de eigen kennis zal op peil gehouden moeten worden, of bijgespijkerd. In het leven verandert alles vaak geleidelijk en een mening over iets zal vaak herzien moeten worden. Nieuwe kennis opnemen en leren uitvoeren is iets heel anders dan de eigen gedachten ergens over wijzigen. Meestal als iets wordt begrepen, gebeurt dit als vanzelf, met soms wat meer, of minder moeite. Aanvullen van gedachtegoed heeft vooral te maken met het nut dat het oplevert te kunnen zien. In tegenstand en verzet kunnen er onzuivere gedachten een rol spelen, zoals iets nieuws op voorhand onzin vinden. De onzuiverheid is hierin door de eigen ontkenning het nieuwe af te wijzen en niet op waarde te schatten. Openstaan voor eigen nieuwe ervaringen en inzichten kunnen elk mens op een hoger plan van inzicht brengen.

1.25. Bestaande voorwaarden regelmatig herzien en aanpassen.

Iets wat ooit besloten is en goed was, kan op den duur toch aan slijtage onderhevig raken. Het is hetzelfde als met een nieuwe auto die regelmatig een onderhoudsbeurt nodig heeft om goed te kunnen blijven rijden. Juist de controle van allerlei onderdelen brengt de zwakke punten aan het licht, die meestal kunnen worden gerepareerd en bijgesteld. In een snel veranderende tijd moet steeds regelmatig worden bekeken of alles nog voldoet en kloppend is. Een verouderd onderdeel in een goed werkend systeem als geheel niet op tijd vervangen, geeft narigheid. Het past dan niet meer feilloos als vanzelf en hierdoor gaat alles rammelen en uiteindelijk schade ontstaan die had kunnen worden voorkomen. Alert zijn op alle onderdelen binnen een groter geheel, vraagt een bijna onmogelijke aandacht voor allerlei onbelangrijk lijkende aspecten. In de opvoeding de regels niet bijstellen lijkt vanzelfsprekend, het lijkt heel simpel dat een puber krijgt geen slab meer krijgt bij het eten. Andere regels zoals niet met volle mond praten, blijven een leven lang gehandhaafd, al lijkt dit door de vingers zien bijzaak. De regels bijstellen vraagt kritisch kijken naar wat er wel goed gaat, wat kan vervallen, bijgesteld en of het nog een samenhangend geheel is. Alle afspraken die los op zich deugen, moeten wel met elkaar in overeenstemming zijn. Dan kan er verwarring worden voorkomen bij een nieuw te maken afspraak of overeenkomst. Op basis van eerdere missers in het oude kunnen dan consequenties worden getrokken.

1.26. Gekozen uitwerkingen bijstellen op werkbaarheid.

Veel in het leven is aan slijtage onderhevig en moet regelmatig behalve gecheckt, ook wel of niet vervangen worden. Soms is het nog een dienende factor, maar vaak is het ook voldoende geweest en is iets anders wenselijker. Reparaties zijn vaak wel mogelijk om het nog een poosje vol te houden, dit geldt behalve voor attributen ook voor relaties en vriendschappen. Het hele leven door zijn er veranderingen die de loop bepalen en al of niet vrijwillig plaatsvinden. Wendingen die abrupt plaatsvinden, moeten worden verwerkt, de meeste veranderingen gaan geleidelijk en kunnen gemakkelijker worden ingepast. Soms zijn ze totaal vrijwillig, zoals de aanschaf van een nieuwe fiets, of jas die sleets is geworden. Dan dient de verandering het levensgemak als een vrijwillige wending naar een gekozen vernieuwing. Ongemerkt kunnen relaties uitslijten en eigenlijk niet meer dienend zijn voor de eigen ontwikkeling, als vasthouden aan een oud patroon voor de gezelligheid. Grote of kleine irritaties worden weggemoffeld en als niet van belang zijnde voor het grotere geheel. Alle relaties op werkbaarheid opnieuw bekijken klinkt te zakelijk bij een vriendschap, maar geeft wel de keuze om de oude eigenheid te willen vernieuwen. Als alles bij het oude blijft, komt er geen of weinig nieuws bij en zal er weinig onderhoud plaatsvinden. Op den duur kan het worden losgelaten, of gedwongen afstand doen vragen. Dan is er een keuze mogelijk om dit vanzelf te laten gebeuren, of verzet tegen de veroudering aan te tekenen.

1.27. Genoten vreugde vasthouden en bestendigen.

Alles gaat voorbij en verdwijnt dan in de vergetelheid, maar het is vaak wel mogelijk om gebeurtenissen terug te halen. De meeste gebeurtenissen zijn te onbelangrijk en kunnen ook worden vergeten, ze kunnen soms ook als vanzelf weer naar boven komen. Dat lijkt dan willekeurig over wat ze weer helder in de geest brengen, over iets dat zo goed als vergeten was. Leerprocessen hebben veel kanten en soms is het vervallen in een oude fout of gewoonte weer even aan de orde. Vaag komt dit dan naar boven als een nog weten en in een soort herkennen met de vraag waarvan ken ik dit van. Eerder aangeleerde vaardigheden kunnen naar boven komen als een niet vergeten handigheid, in een gewoon weten hoe het moet. Bewust kiezen om iets nooit te willen vergeten vraagt een andere vastlegging, foto's zijn hierbij een goed hulpmiddel. Herinneringen kunnen later met een hernieuwde blik soms andere facetten naar voren halen. Wanneer er iemand is overleden is het een andere herinnering geworden dan de oorspronkelijke situatie. Meegroeien van herinneringen kunnen totaal andere gevoelens naar boven brengen. Dan is het daarbij handig om eerdere innerlijke omschreven gevoelens erbij te kunnen betrekken. Opschrijven wat belangrijk is en dit in een andere situatie herlezen, geeft vaak heling van wát eerder omschreven is. Uiteindelijk is het de bedoeling dat alle leerervaringen die eerder zijn beleefd, met innerlijk mogen doorgroeien in verzachting.

1.28. Verworven aspecten blijven koesteren.

Zelfs iets wat bijzonder was om te weten en te ervaren wat deze kennis waard was, kan weer in de vergetelheid raken. Door ongebruik zakt het als het ware uit het bewustzijn en wordt er verder niet mee gedaan om het te activeren. Zonodig is alles wel weer beschikbaar en in noodsituaties meteen voorhanden, maar soms is het bijna hetzelfde proces om het weer ter beschikking te kunnen krijgen. Vaak is er dan wel in een iets andere vorm en die kan dan op regelmatige werkbaarheid worden uitgetoetst. De urgentie van veel zaken is op dat moment van belang om verder vorm te geven, vaak is alles niet direct weer noodzakelijk om te gebruiken. Bij de herhaling van het proces is een betere verankering van de kennis noodzakelijk om niet weer in deze zelfde situatie te geraken. De menselijke geest is complex in kennis direct, tijdelijk, en altijd beschikbaar te stellen als het geheugen groot is. Dagelijkse kennis is voorhanden, kunnen lezen, koken of klokkijken kan niet een poosje op de zoveelste plaats komen. Beschikbare kennis kan vaak in een naslagwerk worden opgezocht en dan is het meestal direct weer duidelijk om te gebruiken. De grote bibliotheek in een menselijke hersenpan is nog maar klein vergeleken met het totale overzicht van alles wat er ooit is voorgevallen, beleefd en uitgewerkt. Herinneringen uit vervlogen tijden kunnen puzzels oplossen door in te gaan op alles wat opeens zo bekend een vertrouwd lijkt. Dit geheugen is niet zomaar te pas en te onpas beschikbaar als een computerbestand.

1.29. Voorvallen in gedachten leren begrijpen en oplossen.

Gebeurtenissen hebben vaak een diepere impact dan op het eerste gezicht lijkt te zijn ervaren. Wanneer er later onduidelijkheid is, of een naar gevoel kan in gedachten de hele gang van zaken worden teruggehaald. Vaak gaat dit met horten en stoten, vanaf het begin start dit meestal met wat er eerst gebeurde. Dan wordt vaak duidelijk dat er eigenlijk ook al iets anders heeft meegespeeld vooraf. Weer terug naar het oorspronkelijk begin is dan moeilijk, door wat erna allemaal gebeurd is. De volgorde van het gebeurde moet steeds opnieuw worden teruggehaald en dit werkt verwarrend. De eigenlijke gebeurtenis is vaak omweven met eigen gedachten en interpretaties, het weer precies terughalen is dan meestal nogal subjectief. Wat er gebeurde wordt zo ontkleedt van het vooringenomen standpunt en langzaamaan groeit het geheel door een objectieve blik. Elke gebeurtenissen heeft meerder kanten en slechts weinigen hebben alleen al een goed zicht erop. Alles op de juiste manier objectief interpreteren is daarbij ook erg moeilijk, zoals bij een vechtpartij partij kiezen voor de dader of het slachtoffer. Het is als een puzzel waarbij er steeds een ding tegelijk kan worden uitgezuiverd, over hoe het gebeurde, voelde en wat er allemaal meespeelde. Het lijkt zinloos om het allemaal te ontrafelen, maar uiteindelijk komt er helderheid, zicht en begrip op de situatie, maar vooral op de eigen rol hierin. Een visie is meer dan als op een foto beoordelen, waarbij meestal ook uitleg moet worden gevraagd.

1.30. Gedachtenvorming stimuleren.

Elk idee hoeft niet te worden uitgewerkt, maar regelmatig de eigen waarden en normen onder de loep nemen is wel van belang. De mind staat nooit stil en denkt en weet feilloos wat er OK is en waar nog aan gesleuteld moet worden. Behalve dat alles aan verandering onderhevig is, kunnen oude waarden juist weer dienend zijn en worden. Eerlijkheid is een kwaliteit die ruimte nodig heeft om te handhaven, bij onderdrukking hiervan begint er iets te wrijven. Beleefdheidsnormen om niet alles te zeggen en gevoelens te onderdrukken, kunnen gaandeweg het leven totaal anders worden beleefd. Onderdrukking geeft meestal stoom in de ketel die dan weer ontlucht moet worden over wat er gevoeld wordt. Gedachten over gevoelens in woorden formuleren is al moeilijk, vaak kan dit alleen maar in een uitbarsting voor iedereen duidelijk worden. Kleine wrevelpunten kunnen jarenlang schuren en worden verdragen, tot de eigenheid het overneemt en in oprechtheid schoon schip wil maken. Dan kunnen er familieverbanden moeten worden verbroken en dat geeft een enorme impact op het hele leven. Behalve de eigen waarden trouw zijn, zijn er ook vaak veel andere zaken die recht gezet moeten worden vanuit oprechtheid. Het hele leven lijkt dan op de schop te moeten gaan vanuit een zuivere gedachtegang. Voor leugentjes om bestwil is dan geen plaats meer en de eigenheid in klein maken ontrouw zijn, is als een heilige opdracht die moet worden uitgevoerd.

1.31. Rust in beweging van de gedachten ervaren.

Het hoofd denkt de hele dag door en niet alleen vrolijke positieve gedachten passeren de revue. Leren en proberen gedachten te sturen is een proces van vallen en opstaan, maar door bewust zijn en concentratie goed te leren. Niet om een oplossing uit te denken, maar allerlei vaagheden te combineren om in de consequenties ervan te kunnen zien. Niets doen en alles passief te laten en ondergaan kan heel lang goed zijn, want overal meteen bovenop zitten is ook zinloos. De noodzaak tot duidelijkheid willen en in actie willen komen om het op te lossen dient zich vanzelf aan. In een gevoel en nu is genoeg, ik word er gek van en het willen begrijpen gaat vooraf aan het hopeloos, hulpeloos en verdrietig beginnen te voelen. Elk mens is in staat de eigen gedachtenkoers te onderbreken en te bepalen welk gevoel er mag zijn, of onverdraagbaar wordt. Dit vraagt wel zelfreflectie en het eigen denken richting te geven, om een situatie echt en eerlijk onder de loep te nemen. Het eigen gelijk en ongelijk zijn dan al eerder aan de orde geweest en heeft niet tot een oplossing en rust geleid. Leren kijken naar de eigen acties en de reacties van anderen los van gelijk, of ongelijk kan dan tot dieper inzicht leiden. Vooral de eigen acties rustig bekijken levert veel duidelijkheid op in het proces van terugkijken. De invloed van anderen, de hele situatie en allerlei factoren spelen vaak mee en geeft verwarring die maar moeilijk inzichtelijk te maken is. Ook de eigen rol en reacties doen hier volop aan mee en maakt elke handeling duidelijk.

1.32. Gedachten leren sturen in objectiviteit en zuiverheid.

Alle gedachten zijn niet altijd vrolijk, soms wel en dan geeft dit naast plezier en vreugde een vredig gevoel. In het hoofd passeren dag en nacht grote hoeveelheden gedachten over van alles en nog wat. Vaak zelfs niet een keer, maar vele keren komt een onderwerp voorbij en dan worden allerlei mogelijkheden afgewogen. Er zijn diverse afleidingsmanoeuvres om dit te stoppen, de uitgedachte conclusies opschrijven is er een werkbare vorm van. Afleiding zoeken door een spannende film te gaan kijken, kan de zinnen soms tijdelijk wel even verzetten. Maar zelfs dan kan de stroom van gedachten doorgaan, of na de film weer in alle heftigheid zich aandienen. Tijd nemen om die gedachten er gewoon even te laten zijn en de stroom hierdoor zelf bepalen, geeft een soort overzicht waar het in de kern omgaat. De eigen vragen, bedoelingen en meningen kunnen dan als het ware door ze niet te negeren en te bagatelliseren, worden geventileerd. Keuzes maken en gericht naar oplossingen zoeken, lijkt eerst naar een naald in een hooiberg zoeken. Per onderdeel een onderwerp in gedachten nemen, beperkt de chaos al: met de eigen gedragingen en gevoelens beginnen is een eerste stap. De situatie zien voor wat het is geweest, geeft al objectiviteit om de eigen handelingen en gevoelens te begrijpen. Soms blijkt dat het grote onzin is en spijkers op laag water zoeken en dat lucht enorm op. Meestal moet het vaker onder de loep genomen worden, als dan duidelijk is wat de eigen gevoelens zijn is dat een goede start.

1.33. Nooit opgeven in het eigen innerlijk te geloven.

Wat binnenin het eigen ik en weten zit verborgen, is onzichtbaar voor anderen maar wel vaak hoorbaar aanwezig door de innerlijke stem te laten horen. Hiernaar luisteren en handelen is een kunst om te leren begrijpen en de boodschap ter harte nemen. Vaak is er pas achteraf het duidelijk weten, dat er een soort waarschuwend stemmetje was. Dit komt van binnenuit en hoeft niet ontkend te worden, of op waarheidsgetrouwheid getoetst. Het is altijd een eigen vrije keus om zelf te beoordelen wat er wel en niet te doen staat. Het ego is weliswaar ook beter weten, maar daarin is sterk het willen kunnen en bewijzen aanwezig. Als tegen de stroom ingaan in is het een soort overmoed, of juist uit angst vermijden en onderschatten en van de eigen mogelijkheden. Het verschil is alleen maar te voelen en te leren begrijpen en ernaar luisteren. Alle situaties hebben impact op het eigen innerlijk, of het nu mooi weer is of regent en stormt. In het innerlijk wordt dit ervaren en ernaar luisteren is als een gegevenheid. Vanuit onbewustheid ervaren dat het regent geeft zelfs te denken en een dialoog aangaan met het innerlijk, al is het in verwijten. Nat worden door de regen, of door de zon verbranden heeft altijd een innerlijke component van eigenlijk dit hebben geweten. Zelfs vergeten van het meenemen van een paraplu en nat worden, of nog even langer in de zon blijven zitten en verbranden, zijn alleen levenslessen om ter harte te nemen.

HOOFDSTUK 2:

UITWERKEN VAN HET EIGEN ONTWIKKELINGSPROCES.

In elk mensenleven zijn er verschillende stadia die moeten worden doorlopen, om de totale mens te ontwikkelen. De volwassenheid bereiken betekent meer dan simpel leren lopen, maar ook te leren klauteren en rennen. Het totale scala van ontwikkeling geeft voor elk mens een individuele en diverse uitwerking van talenten en onmogelijkheden. De beperkingen in het eigen zijn leren verwerken is het tegengestelde van uitblinken en alle talenten kunnen uitwerken. In beide gevallen is het leren en omgaan met beperkingen en successen. Vaardigheden onder de knie krijgen is dan bijna hetzelfde als een recordpoging beloond zien. Dit lijkt maatschappelijk gezien weliswaar mijlenver uiteen te liggen. Het eigen proces uitwerken kan nooit door een ander op precies dezelfde manier, al lijkt de grootste gemene deler de norm te zijn. Elk individu zal de eigenheid leren inleveren om zich in de samenleving te kunnen handhaven. Voor de een is dit simpeler dan voor de ander, evenals de eigen beperkingen moeten leren accepteren. De leerschool van het leven is voor de eigenheid een van vallen en opstaan, met leren erkennen van de eigen mogelijkheden en beperkingen.

INLEIDING.

In het dagelijks leven zijn er veel situaties die moeten worden vormgegeven, omdat alles niet vanzelf en vanzelfsprekend gaat. Altijd de juiste bewoordingen weten en beleefd reageren op het juiste moment is niet voor iedereen weggelegd. Bij alles speelt het ego een grote rol, of het groots en in daadkracht is, of juist in kleinheid en wegcijferen vorm krijgt. Om alles altijd op de juiste manier, vanuit de enige goede visie uit te werken is ook nog eens inwisselbaar, soms is het de beste manier om zo te reageren en later kan dit totaal verkeerd uitpakken. De eigenheid durven vormgeven vanuit een innerlijk weten wat er wanneer het beste is en een proces durven aan te gaan van leren vallen en opstaan.

2.1 Accepteren van de eigenheid.

Voor iedereen zijn er andere lessen op een specifieke manier te leren, die afhankelijk zijn van de levensopdracht. In een gehandicapt lichaam geboren worden, of een beperkt leervermogen hebben vraagt overwinnen van veel tegenstanden. Dit staat los van alle moeilijkheden die in het leven zelf zich voordoen en alle aandacht vragen. De eigenheid kan voor veel ingewikkelde problemen zorgen, zoals alles zelf willen doen en geen hulp, advies kunnen accepteren. Later blijkt dit vaak al een enorme stap naar zelfstandigheid te zijn, maar eerst geeft dit veel onbegrip. Accepteren van de eigenheid van de ander is hierbij ook een obstakel, zoals het afwijzen van hulp voelt als negeren van goede raad. Elk persoon heeft daarbij een specifieke persoonlijkheid en gevoeligheid: waar de een een grap kan waarderen, voelt de ander zich diep gekwetst. Laveren tussen alle kwaliteiten en hieraan groeien, vraagt van elk mens heel specifieke vermogens. Om de eigen persoonlijkheid te leren kennen, accepteren en uitwerken is een uniek proces in het leven. Elke levensopdracht heeft bijzondere uitdagingen die met de eigen mogelijkheden en kwaliteiten vormgegeven moeten worden. Het leerproces is daarbij ook nog eens nooit af, met het verstrijken der jaren verandert dit steeds. De eerdere leerervaringen helpen wel om hiermee te kunnen dealen, de eigenheid is immers hiertoe in staat. Er komen steeds andere uitdagingen op het levenspad en een mens is nooit te oud om te leren.

2.2. Volmaaktheid nastreven.

Er is altijd bij alles een keuze die in vrijheid gemaakt kan worden, wil ik dit wel of niet en daarop kan de nodige actie worden ondernomen. Elk mens is vrij om te kiezen wat hem schikt, al is dit vaak gericht op wat anderen ervan vinden. Iemand een plezier doen vanuit levenservaringen is meestal niet altijd in vrijheid kiezen. Er zijn veel sociale verplichtingen en geldende normen waaraan voldaan moet worden. Het gevoel hoe het is om zelf geëerd te worden, staat vaak haaks op aan de verwachtingen voldoen. Om alles zo goed mogelijk te doen vraagt veel kunst en vliegwerk om origineel te zijn, vaak met allerlei financiële componenten. Simpel een bloemetje geven vraagt al veel voorwerk, los van het kopen, of bestellen, wel of niet laten bezorgen is vooral de keus welk soort en de prijs van belang. Alle factoren kunnen leiden tot stress en door het zo goed mogelijk te doen worden er vaak vreemde keuzes gemaakt. Zomaar even een bosje bloemen uit de tuin plukken voldoet vaak niet meer en bestellen voorkomt dat probleem. Laten bezorgen kan ook een uitvlucht zijn, om zelf niet verantwoordelijk te willen zijn. Een lieve lach bij het geven van de eigen gemaakte keus, is een aspect dat zo ondergesneeuwd raakt. Aan alle normen voldoen betekent dan niet automatisch dat het dan ook volmaakt is, maar wel door een oprechte toevoeging van de eigenheid.

2.3. De eigen grenzen leren kennen en bewaken.

Door schade en schande, vallen en opstaan, leert een kind waar grenzen liggen die gerespecteerd moeten worden. Of dit thuis door ouders duidelijk wordt gemaakt, of op school wordt verwacht, in een maatschappij leven vereist gezag accepteren. Er zijn verschillen om te straffen als er overtredingen zijn, een tik van een ouder, strafwerk op school, ontslag van werkzaamheden en boetes bij overtredingen. Hierbij is het de bedoeling dat deze straf leidt tot verbetering van het gedrag in een ordelijke maatschappelijke samenleving. Dit vraagt van elk individu inleveren van de eigenheid en aanpassen aan opgelegde regels en wetten die de vrijheid inperken. Voor de een is dit gemakkelijk en al is het met tegenzin te accepteren, waar dit voor een ander als vrijheidsberoving voelt en tot rebellie leidt. Aanpassen aan de maatschappelijke normen is voor elk individu geen vrije keus, maar voor de samenleving een gegeven. Eigenlijk spelen vanaf de geboorte al dilemma's die tegen de eigenheid ingaan en individueel moeten worden overwonnen. In de puberteit lijkt dit alles nog door te protesteren individueel uit te werken, maar de conclusie is nu eenmaal onontkoombaar. De individuele vrijheid zal anders vorm moeten krijgen en in een acceptabele vormgeving gegoten door zelfontwikkeling, waarmee geleefd kan worden. Dit vraagt creativiteit en doet een beroep op de eigen slimheid om tot een tot tevredenheid stemmende invulling te komen. De eigenheid inleveren is nooit aan de orde, de eigen vrijheid kan in alles worden uitgewerkt.

2.4. Gegevenheden zonder negeren accepteren.

Roeien met de riemen die je hebt is in het hele leven van belang en het is als overal het beste uithalen en van maken. Onvolkomenheden uit het leven halen is moeilijk, het proces van opmerken en de onvolkomenheden aangaan zijn, geeft groei van de eigenheid. Het vraagt opmerkzaamheid en bewustheid en het willen verbeteren, niets doen en alles laten gaan is dan geen optie. Dit betekent niet overal direct op ingaan en als tegendraads acties ter verbetering inzetten. Juist het opmerken, kunnen zien en aanvoelen is een proces van bewustheid en reflectie zonder een actie van het ego in te zetten. Doen alsof het er niet is, is iets anders dan vanuit het innerlijk beschouwen zich laten vormen. Wanneer een kind iets onverwachts doet, of zegt zonder dat het levensbedreigend, of tegen afgesproken regels ingaat, is hiernaar luisteren van belang. Alleen al het innerlijk afwegen en proberen te begrijpen, is een zielsactie door het er te laten zijn. Er kan dan in rust zonder actie door een stapje terug te zetten in gedachten, de reikwijdte en betekenis voor het kind worden begrepen. Als bezinnen en beschouwen is dit een andere opvoedingsmethode om het te begrijpen door het kind de ruimte te geven. Het eigen innerlijk beleven toestaan is een leerproces en kan ervaren worden bij een kind dat dit spontaan uit zichzelf kan. Leren beschouwend kijken is als de eigen vrijheid van denken uit het innerlijk er kunnen laten zijn. Zonder oordeel, moeten, of ingrijpen zien en ervaren in openheid en als een kind de wereld kunnen bekijken.

2.5. Bewust en alert in het leven staan.

Alles wat er gebeurt in het leven verdient aandacht, in opmerken zonder verder oordeel hierover. Zien dat een ouder een kind een klap geeft, is dan weliswaar moeilijk om neutraal naar te kijken. Zo is ook alles wat er achter de eigen voorkeur speelt en die van een ander niet voor een ander om te veroordelen. Veel instanties zijn als hulpverlening opgezet, vanuit een diepe en zuivere visie om behulpzaam te zijn. Ter ondersteuning en verbetering van gezinssituaties en hulpbehoefendheid kan dit in strijd zijn met de eigenheid en menselijke waardigheid. Zorgvuldigheid bij de inschatting is altijd met de normering en beleving van de situatie. De eigen bril is hierbij altijd zoals iets door de eigenheid wordt beleefd, als gekleurd door de eigen normen. Het innerlijk van elk mens kunnen inschatten is niet mogelijk, evenals de eigen normering neutraal te kunnen laten zijn. Elke poging tot objectiviteit verdient hierbij lof door zorgvuldig afwegen van de situatie en op welke manier, er met welke activiteit ingrijpen noodzakelijk is. Bij een straatruzie is hierbij voorzichtigheid geboden voor de eigen veiligheid en inzicht om geen escalatie uit te lokken. Een gezinssituatie heeft weer totaal andere redenen om tot inmenging over te gaan. Toch is niets doen ook geen optie, maar elke situatie vraagt ook van de eigenheid de eigen vaardigheden en kwaliteiten te weten en te leven. Het voorbeeld van een ongeoefende zwemmer die in een reddingssituatie het leven laat, is onwenselijk. Iedereen kan wel zonder zelfoverschatting om hulp vragen en dat is altijd OK.

2.6. Leren de weg te vinden vanuit de eigenheid.

De eigen weg leren vinden in het leven is bijna een dagtaak, om alles in zorgvuldige zuiverheid proberen te zien en te leven. De eigen acties en gedachten zuiver houden is al een hele klus, naar anderen ditzelfde handhaven vraagt veel afwegingen. Alle factoren die meespelen zijn bepalend voor het eindresultaat en om de balans altijd te vinden naar rechtvaardigheid is vaak afwegen wat het zwaarst moet wegen. De eigenheid hierbij te handhaven en niet te kiezen voor wat een ander het meest comfortabel gaat vinden, geeft vaak dilemma's. Een prachtig plan, of goede actie kan dan door alle haken en ogen in duigen vallen. Soms gaat dit maar om een kleinigheid die over het hoofd is gezien, maar wat grote gevolgen kan hebben. Alle details spelen een rol, maar moeten passend zijn voor een compleet geheel. Hierbij is een goede voorbereiding weliswaar een vereiste, maar alertheid blijft geboden. Steeds vanuit de eigenheid in een vorm van samenspraak met het innerlijk afstemmen en wat er verder nog speelt en van belang is. Juist die informatie is nodig om het onvolledige tot volmaaktheid te kunnen laten komen. Wat de eigen ogen niet zien en het verstand niet kan bedenken, zijn de innerlijke tips tot compleetheid. Door deze kennis en innerlijk weten in de wind te slaan, of te vergeten staat dit de zo gewenste volledigheid in de weg.

2.7. Opleggen van vrijheid aan het innerlijk.

De eigen gedachten kunnen beperkend zijn op de acties die worden bedacht en vormgegeven. In inspiratie zijn de mogelijkheden onbeperkt, als fantaserend zijn beperkingen bijna vanzelf op te lossen en kan alles worden uitgevoerd. Terug in de werkelijkheid van daadkracht en actie, zijn er dan vaak hindernissen die moeilijk te nemen zijn. De geestkracht moet dan sterk aanwezig blijven om de verwerkelijking te kunnen vormgeven en tegenslagen, of onmogelijkheden te overwinnen. Toch zal de ervaring om hiermee aan de slag te gaan tot vindingrijkheid leiden, vaak als een gevoel geleid te worden. Soms lijken de hindernissen zich als vanzelf op te lossen om alle mogelijkheden te kunnen vormgeven. De eigen gedachtenvorming is van groot belang om alle wegen open te houden. Wat in eerste instantie onmogelijk leek te verwezenlijken, kan via een omweg in de gedachten soms goed uitvoerbaar te zijn. Een prachtig plan in een keer vormgeven is vaak te groots, klein beginnen met een onderdeel geeft naast ervaring, vaak ook zicht op de uitwerking van het geheel. In een tijdsplanning maken kunnen ook de onderdelen duidelijker worden en worden aangepast, alles is immers in gedachten mogelijk te bedenken. De werkelijke uitvoering en de obstakels zijn dan nog gemakkelijk te omzeilen. Meteen tot actie overgaan heeft geen enkele zin en in de schulden steken al helemaal niet.

2.8. Vertrouwen op het eigen innerlijk kompas.

Verstandelijk beredeneren van een keuze is meestal afwegen van de positieve en minder acceptabele componenten. De voorselectie is dan al geweest om wel of niet over te gaan en met de eigen instemming iets te willen vormgeven. Een oprechte keuze en een ja van binnenuit zet een proces wel in gang, maar de vorm van de verdere uitwerking is er meestal nog niet. Als een vaag weten deze vorm tastbaar te kunnen uitwerken, vergt strakke discipline om de zijwegen lost te laten. De hoofdweg is en blijft niet altijd meteen duidelijk en kan steeds weer vervagen. Door regelmatig innerlijk af te stemmen kan de te volgen weg duidelijk blijven. In de actie het eigen innerlijk raadplegen is moeilijk vanwege de totaal andere energie bij vormgeving. Meestal wordt dit pas duidelijk als er iets misgaat, of alles gewoon stagneert en de eigen motivatie stilvalt. Op eigen kracht en zonder het gevoel gedragen te worden verdergaan, valt dan zwaar. Afstemming met het innerlijk is geboden, zeker nadat anderen al suggesties aangeven dat het allemaal ook niet meevalt. Soms is het alleen maar een rustpauze inlassen, of een nieuwe wending meenemen in het proces. Vaker betreft het in de daadkracht het eigen ego de regie laten bepalen en dat is totaal andere energie dan die vanuit het eigen innerlijk. Bij denken te moeten en iets te willen zouden de alarmbellen al af moeten gaan. Willen voelt als vreugde vanuit de innerlijke stroming en vanuit het ego is willen hard werken. Tegen de stroom in moeten zwemmen is ook anders dan als vanzelf laten drijven op de golven.

2.9. Vergeten mogelijkheden weer gebruiken.

Vaardigheden leren is niet alleen in de kindertijd noodzakelijk, maar blijft het hele leven belangrijk. Meestal ontwikkelt dit zich het hele leven verder en is de basis uit het zicht verdwenen. Na een ongeval opnieuw moeten leren lopen is een hele klus, evenals op oudere leeftijd het berekenen van breuken opnieuw moeten opdiepen. De ontwikkeling gaat verder, basale kennis raakt geïntegreerd en verdwijnt bijna in de vergetelheid. Soms komen herinneringen boven van eerdere belevenissen die bijna vergeten zijn, alsof de eigenheid selecteert wat nog van belang is om te onthouden. Meestal is deze basis uit het zicht evenals de fundering van een huis, het weten dat het er is geeft voor het gevoel al de benodigde stevigheid. Oude bekwaamheden zijn vaak zo weer op te pakken, alsof het een verdergaan is na een onderbreking. Gaandeweg komen de eerder geleerde en benodigde lessen weer naar boven om te gebruiken. Als een herkansing en opfrissing stemt dit vaak tot vreugde om deze bekwaamheden te herontdekken. Daarbij is hierbij ook een mengeling van trots en verbazing over de herontdekking van de eigen mogelijkheden. De herinneringen van het eigen ontwikkelingsproces is meestal op bijzondere gebeurtenissen gebaseerd. De mogelijkheid om uit de herinnering en zomaar weer een geleerd rijtje woorden, trucjes of cijfers nog weten is een blijvende bekwaamheid.

2.10. Voornemens uitvoerbaar maken.

Gedachtenvorming is een proces dat in de geest van het een naar het ander flitst, als in een logische opeenvolging dat het een tot het ander leidt. Alles lijkt vanzelf op elkaar in afstemming te kloppen en zo afgestemd dat uit het een zich het volgende vormt. Geen strobreed van aardse beperkingen liggen op deze geestelijke weg, het ene idee na het andere kan zo probleemloos zich vormen. Het wordt ook wel dagdromen genoemd, want later terughalen van het idee en de uitwerking is bijna onmogelijk. Tenzij er meteen actie wordt ondernomen als het nog vers in het geheugen staat: want het voelt zo vanzelfsprekend dat deze nieuw ervaren leidraad klopt. Naderhand komt de verstandelijke beoordeling en verdwijnt het enthousiast ervaren idee meestal in de vergetelheid als onuitvoerbaar. Aardse vastlegging is nodig om deze geestelijke mogelijkheden, als onmogelijk verder te kunnen uitwerken. Een fantastisch idee voor een verbouwing, scholing, het schrijven van een artikel en andere activiteiten in een opeenvolgende gedachtegang lijken zichzelf te vormen. Hoe, welke weg te volgen en obstakels zijn er dan niet, maar achteraf alles ook willen uitvoeren wordt er wel door verhinderd. Ineens van niets zo'n grandioos idee kunnen bevatten en vastpakken, is ook niet mogelijk. Stapje voor stapje, eerst onderdelen werkbaar maken is de enige mogelijkheid om tot uitvoering te komen.

2.11. Zuivere gedachten leren selecteren.

Getob en boze gedachtegangen kunnen worden onderbroken en door bewustheid worden vervangen. Juist getob levert door er steeds over na te denken niets op, het blijft dan in een kringetje rond en steeds verder de put indraaien. Door de gedachten te sturen en het eigen innerlijk aan te spreken, kan deze neerwaartse spiraal worden gestopt. Boosheid waarbij geen inzicht komt en alleen maar escaleert, kan ook worden doorbroken. Het eigen innerlijk willen is de baas en soms moet het een paar keer opnieuw worden gedaan, uiteindelijk heeft de eigenheid de teugels in handen. Het gevoel meegesleurd te worden in getob en nare gedachten is overweldigend, met het idee er niets aan te kunnen veranderen. Alsof boosheid een kracht is die bepalen kan wat er gedacht wordt, maar dat is het niet. De regie kwijtraken in de eigen gedachten kan weer worden opgepakt door de eigenheid, het eigen innerlijk. De innerlijke kracht bepaalt en kan selecteren welke gedachten kunnen blijven en wat niet gewenst wordt. Het is een enorm leerproces om tijdig alert genoeg te zijn en de draaikolk van ongewenste gedachten niet in te gaan, of te onderbreken. De eigen zuiverheid is hierbij van groot belang om te weten dat dit niet is wat wenselijk is. Getob en boze gedachtegangen stoppen kan door vanuit het innerlijk dit te bepalen. Hardop uitspreken bekrachtigt DIT IS NIET WAT IK BEN EN WIL ZIJN.

2.12. Fluisteringen van het innerlijk leren horen.

Vaak is er een innerlijk weten wat goed en niet wenselijk is, hoe een reactie te gaan geven. In een schriftelijk proces is dit goed te analyseren, de eigen gevoelens te onderkennen en acties hierop te bepalen. Dan is er tijd en kan in rust alles worden gevoeld wat meespeelt en van belang is. In een gesprek wordt vaak het eerste gevoel wat opkomt gehonoreerd. Dat is meestal niet waar het altijd echt om gaat en later wanneer alles op een rijtje staat, kan er een andere conclusie komen. Toch is dit ook mogelijk in het heetst van de strijd, om het gevoel te kanaliseren in rustig vaarwater. Een onterechte beschuldiging is moeilijk te objectiveren zonder emoties, maar kan nog wel eerst worden geverifieerd. Door het eigen innerlijk te raadplegen of de beschuldiging klopt, kan de emotie al verminderen en ook door wat de innerlijke fluistering is. Als wat gezegd is als ja voelt en klopt is het zaak om er verder serieus op in te gaan. In vervolgens innerlijk de vraag te stellen is dit zoals ik het nu begrijp, kan dan hierna de ander zich corrigeren, of afzwakken van wat er gezegd is. Vaak geeft deze nuancering al een minder beladen beeld van de situatie en duidelijkheid, waardoor de emotie afzwakt. Beide partijen kunnen dan met een begripvolle verontschuldiging de eigen visie aanvullen. Blijkt dat de eerste reactie van verontwaardiging terecht was, dan is opeisen van rechtvaardigheid van belang.

2.13. Vergeten waarde opnieuw toelaten.

Eerdere processen die zijn doorleefd kunnen langzamerhand in de vergetelheid belanden. De toegekende waarde ervan is niet veranderd, maar door de werking is de waarde bewezen en het proces mede hierdoor voltooid. In elk leven worden alle processen in stukjes en beetjes verwerkt, omdat in een keer het grootse wat er vaak achter zit te veel is om te behappen. Wanneer een soortgelijke situatie zich voordoet, kan het eerder ervaren inzicht, in onbewustheid weer worden aangesproken. Leren en weten zijn processen waar steeds iets dieper en verder inzicht wordt gevormd, zoals bij een kind door vallen en opstaan. Door ervaring kan er inzicht, handigheid, of vaardigheid worden ontwikkeld die mede de persoonlijkheid vormt. Als alles altijd als vanzelf en perfect gaat, zal er een persoonlijkheid ontstaan die denkt alles te kunnen en weten. Bij veel tegenslag, zal er vaak een laag zelfbeeld met veel onzekerheid en twijfels aan het eigen kunnen en weten zijn. Dit soort leerprocessen zijn een indicatie om de eigenheid te gaan vormen met specifieke voorkeuren. Kiezen voor een eenvoudig leven als basis en genieten van kleine dingen is vaak een bewuste keuze, om van daaruit veilig te kunnen groeien. Alles bereiken zonder al te veel moeite, met steeds meer en beter geeft niet altijd deze tevredenheid. Het eigen kunnen en willen respecteren is de eigenwaarde liefhebben en behouden.

2.14. Vooringenomenheid herkennen.

Eenmaal ervaren gebeurtenissen blijven in het geheugen met het uiteindelijke resultaat aanwezig en gemakkelijk op te diepen. Het heeft vaak de functie van extra beschikbare kennis, als een hoe was het ook alweer. Het herinneren van namen valt hieronder, waarbij het vaak gissen is en graven in de herinnering. Toch is deze functie niet totaal onbelangrijk, hiermee wordt een proces in gang gezet van herinneren van ervaringen. Dit vormt zich meestal langzaam en kan een poosje doorgaan, totdat het totaal weer helder is met de diverse gebeurtenissen en herinneringen. Het gevoel erbij is meestal de leidraad en achteraf wordt vaak pas de essentie duidelijk in een soort conclusie. Dan kan het worden afgesloten als het in staat zijn en kunnen opdiepen van het verleden. Elk mens heeft veel geestelijke bagage paraat, maar deze functie is er niet zomaar. De essentie van de herinnering brengt iets naar boven, dat verder vorm kan krijgen in het totaal van interpreteren, accepteren, negeren of afwijzen als een alles wel al weten. Ergens niet aan herinnerd willen worden, heeft meestal een reden en dit onderzoeken is mogelijk en interessant. Vergelijken door het naast de huidige situatie te leggen kan inzichten opleveren, of om het ontwijkgedrag van deze conclusies vervolgen. Het verleden kan niet worden overgedaan, maar karaktertrekken kunnen wel worden veranderd.

2.15. Verborgene kennis opnieuw gebruiken.

Het verleden zit vol met geheime kennis die zo goed als weggezakt is, omdat het niet meer gebruikt wordt en niet meer nodig is. Ook oude wijsheden vallen hieronder en weten welk kruid voor welke kwaal kan worden gebruikt. Machinaal verwerkt voedsel heeft de oude manier van het vergaren en eten van wat het seizoen schaft, verdrongen. Daarbij is alles bijna het hele jaar door verkrijgbaar en hoeft niemand hiervoor zelf meer het bos in te gaan. Gelukkig hebben bossen voor wandelaars een recreatie invulling gekregen en genieten hondenliefhebbers dagelijks van de zuiverheid in het bos. In de oertijd was het leven anders, maar dat is veranderd in een overvloed aan altijd voorradige, meestal machinaal vervaardigde voorraad. Deze luxe is vaak als overvloed amper hanteerbaar en veel producten hebben een korte doorloop, voor het in de vuilnisbak verdwijnt. De constante overvloed en beschikbaarheid van eten is nu ook een nieuw probleem, waarbij matigheid als oubollig wordt gezien. De eigen grenzen leren kennen en de benodigde kennis van verspilling is een moeizaam proces om te leren. Het eigen innerlijk weten wordt als het ware is slaap gesust in beter weten, dan wat een mens en het lichaam dient om goed te kunnen functioneren. Wakker worden nadat het mis is gegaan, betekent dat er niet eerder en op tijd naar de eigen innerlijke stem is geluisterd.

2.16. Achteraf benodigde acties ondernemen.

Vaak zijn gebeurtenissen niet volledig te bevatten, het hoe en waarom met de gevolgen kunnen moeilijk worden overzien. De eigen gedachten erover zijn dan het meest belangrijk en dat heeft met het innerlijk gevoel te maken. Wanneer een mooie muziekuitvoering is bijgewoond, zal er daarna meestal een vredig gevoel zijn. Na een heftige discussie, waarbij iedereen het beter weet en alle gemoederen zijn verhit, is het tegenovergestelde het geval. Om zelf weer in rust te komen zal alles wat er is ontstaan nog eens innerlijk moeten worden afgewogen. Vaak zijn er dan nog een paar heikele punten die niet kunnen worden overzien en waarop actie genomen moet worden om weer in rust te komen. Terughalen van de belevenis kan duidelijkheid geven over het hoe en waarom, maar dit is vaak niet voldoende. Vanuit de eigenheid is er een vorm van rechtvaardigheid, dat moet worden rechtgezet wat nu krom aanvoelt. In daadwerkelijke actie komen, kan ook weer dezelfde narigheid opleveren en dat voelt dan als een zinloze actie. Niet om het gelijk te bevechten, maar als onbegonnen werk en als water naar de zee dragen. Uiteindelijk gaat het om de eigen innerlijke rust die is verstoord weer op orde te krijgen. Welke koers er gevolgd wordt maakt niet uit, alles opschrijven en een erover nachtje slapen geeft vaak al een ander perspectief.

2.17. Verdwenen kennis weer opdiepen.

Herinneringen aan vervlogen tijden komen uit het binnenste en dienen zich onwillekeurig aan, met een soort verrassingseffect. Als een soort herinnering iets nog wel te weten, het hoe en wat kan variëren van praktische handigheidjes tot diep inzicht. De eigen verbazing is dan groot dat dit wat wel belangrijk was, zomaar in de vergeethoek is beland. Dat een mens niet alles kan onthouden, of alles altijd paraat heeft is een gegeven en iets opschrijven geeft hieraan al houvast. Ook zo'n notitie kan weer uit het zicht verdwijnen, of zoekraken met dezelfde gevolgen. Dan is vaak het nut, of de noodzaak niet helemaal duidelijk om er een andere vorm aan te geven op dat moment. Graven in het geheugen is een moeilijke klus, om te beginnen is vaak al bijna te groot om het echt aan te pakken. Toch is deze aanzet tot willen opdiepen, vaak al genoeg om iets wat er mee te maken heeft onverwachts te herkennen. Dit lijkt allemaal erg toevallig en dat is het ook, verdwenen kennis kan als het ware weer toevallen, als in de schoot geworpen krijgen. De werkelijke invulling wat er mee te doen is dan erna als leerpunt uit te werken, wat uiteindelijk verlichting geeft. Aangeleerde gewoontes die niet meer passen bij de persoonlijkheid, kunnen dan herleid worden waar dit ontstaan is en op werkbaarheid nu worden getoetst of dit zo moet blijven.

2.18. Gewonnen positieve veranderingen inbedden.

Gedachten zijn vluchtig en kunnen snel weer verdwijnen, ook als ze heel belangrijke informatie bevatten. Het brein staat nooit stil, alles wat er niet schort kan vaak in de gedachten voorbijkomen. In tegenstelling tot plezierige gedachten geeft dat een vervelend gevoel vooral om er vaak mee geconfronteerd te worden. Veranderen van deze gedachtegangen kan alleen door ze uit te pluizen en recht te zetten, anders wordt het onopgelost oud zeer. Aspecten ervan zijn dan in allerlei andere dingen te zien en het eigen innerlijk wordt hiermee vervuild. Leuke ervaringen om trots op te zijn kunnen niet vaak genoeg naar boven komen om vreugde te brengen. Nare zaken geven een gevoel van incompetentie en dat ebt meestal niet vanzelf weg. Pas als er na innerlijke verwerking vrede mee gesloten is, na het begrijpen van het eigen aandeel en de eigen rol hierin kan er weer rust komen. Accepteren van deze oplossing en er lering uit trekken kan dan verzachting geven. Iets wat in het verleden gebeurd, of gezegd is kan dan geaccepteerd worden met alle aspecten. Weten vanuit het innerlijk dat niemand volmaakt is, helpt bij het leren dit te accepteren. Elk mens heeft goede en minder sterke kanten, de balans opmaken wil wel helpen om ze allemaal te accepteren. Volmaaktheid is een levenslang proces en het leven is er om al doende te leren, overal van te leren en dit te bestendigen.

2.19. Gevolgen leren overzien.

Verstandelijk iets weten is anders dan iets aan voelen komen, alsof er verschil is in een zichtbare dreiging en invoelen wat er mogelijk aan te doen is. In actie komen bij dreigend gevaar is ook kunnen inschatten van de gevolgen en of in actie komen zin heeft. Afwachten is soms een duidelijke actie, zomaar ergens uit angst voor weg lopen, of op ingaan verandert de situatie meestal niet. Vanuit vertrouwen op de goede afloop de situatie inschatten, kan door invoelen. In een soort stand by stand staan om veilig te zijn en te blijven. Het is altijd van belang om alert te zijn op ontwikkelingen die zich voordoen en dit vanuit rust eerst te bekijken. Inschatten hoe het zich gaat ontwikkelen en of het de wenselijke kant op gaat vereist de eigen innerlijke rust kunnen bewaren. Overzien van de situatie en door een beeld te vormen van alles wat er speelt, waarop dan wel, of geen actie moet worden ondernomen. Van het een komt altijd het ander, alles kan zich altijd ten goede of ten kwade ontwikkelen. Elk mens heeft weet van oorzaak en gevolgen en kan inschatten wat de beste actie is op welk moment. Bewust kunnen reageren, vraagt alertheid en in actie willen komen als dat nodig is. Soms kan het gevaarlijk zijn en dan is afzijdig houden de beste optie en dat is ook een reactie. Zichzelf onbekwaam achten om actie te ondernemen, kan ook een hele juiste beslissing zijn.

2.20. Zuiverheid vanuit het innerlijk weten toelaten.

Vaak is er twijfel wat de beste keuze is uit verschillende alternatieven, de nadelen afwegen tegen de voordelen is vaak moeilijk. Het eigen gevoel geeft altijd uitsluitel, maar ernaar luisteren is een leerproces. Door de ogen van anderen kijken en dan kiezen is meestal niet de wenselijke, eigen keuze. Anderen weten het ook alleen maar beter voor zichzelf, vanuit de eigenheid die nooit dezelfde is. Afwegen om de juiste keuze te maken is een proces dat uiteindelijk leidt tot zelf de eigen keuze te maken. Wat de doorslag geeft hangt uiteindelijk van het eigen gevoel af wat goed voelt en zonder weerstand. Toch is het afwegingsproces vaak als een onsje meer van dit en wat minder van dat om tot een besluit te komen. Is er geen gevoel van innerlijk zeker weten, dan zal alles even moeten worden losgelaten uit de gedachten. Als vanzelf komt er dan ruimte om vanuit het gevoel en innerlijk zeker te weten wat de juiste keuze is. Door te sterk te concentreren op de goede keuze maken, kan het afwegingsproces geblokkeerd raken. Dit gebeurt wanneer dezelfde vragen en keuzes opnieuw voorbijkomen, zonder dat er een goed gevoel bij komt. Te zwaar tillen aan een gemaakte keuze is niet nodig, als het niet de juiste was kan het vaak later probleemloos weer worden veranderd. Zuiverheid is alleen mogelijk als het gevoel aangeeft welke de juiste keuze is en dat is niet af te dwingen.

2.21. Geleerde vaardigheden blijven oefenen.

Herinneringen vervagen als ze niet worden gekoesterd en opgehaald, maar daar gaan vaak jaren overheen. Als ze niet levend blijven door regelmatig gebruik, zakken ze weg, vervagen en verdwijnen ze tenslotte in de vergetelheid. Zo is het ook met alle vaardigheden, die verdwijnen wanneer ze niet door gebruik worden onderhouden. Dan moeten ze als nieuwe vaardigheid weer worden aangeleerd om te kunnen gebruiken. Kennis als trucjes en weetjes zakken ook snel weg, zelfs basisschoolkennis verdwijnt als het niet meer dient en wordt onderhouden. Opeens kan er soms een weetje weer naar boven komen, die een bepaalde extra inzet heeft gevraagd, zoals veters strikken en geleerde vervoegingen. Vaak zijn dit de meest simpele en basale dingen die als uitdaging weer kunnen worden vormgegeven en moeiteloos zijn uit te voeren. Een luchtkus kan weer plezier geven, ook door herinneren en iets geven waar iemand van houdt. Juist door deze wederkerige kennis wordt contact dan kostbaar, als stilletjes van binnen genieten. Wat belangrijk is in het leven en eigenlijk op de eerste plaats zou moeten staan, vervaagt ook vaak. Dan kan het een proces van opeens ontwaken ineen andere, dan de eerder als ideaal gekozen leefwijze. De draai terug naar de eigenheid maken en de eerder gekozen principes weer trouw zijn, kan een grote opluchting geven.

2.22. Verdedigen van de eigen zuiverheid.

Innerlijk weten het goede te willen, is een uitgangspunt voor zelfvertrouwen in de eigenheid. Allerlei keuzes dringen zich de hele dag door op, altijd de juiste, beste te kiezen is onmogelijk. Alles heeft daarbij ook nog eens meerdere kanten en om hieruit te kiezen is vaak een duivels dilemma. De eigenheid trouw zijn, betekent niet tegen de eigen voordelen en voor de nadelen te kiezen. Bescheidenheid hierbij speelt vaak ook een rol uit angst voor te hebbertig zijn, altijd eerst een ander en dan zelf is meestal aangeleerd gedrag. Bij een acute reddingsactie eerst aan de eigen veiligheid denken voelt dan vaak als een omgekeerde reactie. Het blijven vasthouden aan de eigen keuzes die in zuiverheid zijn gemaakt is ook niet simpel. Het zuivere uitgangspunt kan erna door de ogen van anderen totaal anders worden bekeken. Eigenlijk is dan het verdedigen van de eigen zuiverheid water naar de zee dragen, een ander kijkt altijd door de eigen bril. De eigen overtuigingen die naar eer en geweten vanuit het innerlijk weten zijn ontstaan staan nooit ter discussie. Als een zo is het voor mij, is het altijd een zuiver argument en de ander kan een andere mening hebben. Hierover hoeft nooit onduidelijkheid te zijn, ieders mening is immers evenveel waard. Meestal gaat het dan om een ego beter willen weten, maar dat komt niet vanuit de eigenheid.

2.23. Innerlijke verbondenheid leren voelen.

Bij het maken van een keuze is de voorwaarde om de innerlijke component van het eigen willen hiermee te willen verbinden. Wanneer er geen verbinding is, kan er geen enthousiasme zijn en inspiratie. Veel keuzes hoeven deze innerlijke verbinding niet op te roepen, bruin of wit brood kiezen is als voorkeur een vorm ervan. Bij mensen ligt dit duidelijker, iemand wel of niet mogen kan nog even ter zelfbescherming de kat uit de boom kijken zijn. In alles is er een verbinding te voelen, in grote afkeur en ook in idolaat worden van iets, fan zijn van de een en niet van de ander. Het waarom is vaak niet duidelijk, maar het is een vorm van geraakt worden in het gevoel. Uitpluizen wat precies en een omschrijving ervan geven is hierbij zo goed als onmogelijk. Wel kan het gevoel steeds prominenter worden, bepaalde kleuren dragen kan een soort innerlijke ondersteuning zijn. Dat bepaalde kleuren voor verschillende seizoentypes al een soort standaard zijn geworden, maakt het duidelijker. De eigen persoonlijkheid speelt overal in mee, een koel wintertype kijkt graag de kat eerst even uit de boom. De beschermende, activerende, behoudende invloed van de kleuren op zich is een vorm van gevoelsontwikkeling. Is de voorkeurkleur al bekend, dan is deze verbinding voelen en accepteren als een soort eerste stap van erkenning en bewustwording.

2.24. Verworvenheden koesteren.

Veel geleerde verworvenheden vervagen zonder het onderhouden ervan, maar kunnen meestal ook snel en gemakkelijk weer worden opgepakt. Alles wat niet wordt gebruikt gaat op den duur vervagen om ruimte te maken voor nieuwe vaardigheden. Niets staat stil en er zijn bewust of onbewust altijd ontwikkelingen op allerlei gebieden, vaak gaat dit langzaam en geleidelijk. Herinneringen uit de jeugd geven een overzicht van de eigenheid, die zich met vallen en opstaan heeft ontwikkeld. Niemand krijgt van tevoren een programma hiervan, alleen door ervarend leren wordt de mens wijs en er is geen ander die exact hetzelfde wordt en is. Als unieke persoonlijkheid, wat elk mens is, kan de eigen innerlijke ontwikkeling gestalte krijgen in een vrij gekozen richting. Een kind wat vaak boos is, kan deze eigenschap al of niet leren beteugelen, voor de een wordt dit een herinnering en voor de ander een levenslange uitdaging. Het eerste lijkt het beste, maar het andere kan een voorbeeld zijn voor anderen om van te leren. Uit de keuze nooit zo te willen worden kan er een krachtige levenshouding ontstaan, die er anders niet was gekomen. Voor iedereen ligt met de eigen mogelijkheden de wereld open, met of zonder handicaps waar elk mens voor komt te staan. Het leren van verworvenheden is voor iedereen een leerproces en wanneer het te gemakkelijk gaat wordt de diepte vaak gemist.

2.25. Vermoedens honoreren.

Leren invoelen en begrijpen begint altijd met een soort onzekerheid, als een vaag gevoel wat nog niet duidelijk uitgekristalliseerd is. Dit gevoel ebt meestal snel weer weg en verdwijnt dan uit het bewustzijn tot het zich weer aandient. De contouren ervan zijn dan iets minder vaag, als een vleugje inzicht in waar het om gaat. Op dat moment is er nog geen dringende noodzaak dit te specificeren, maar er ontstaat een soort herkenning en het begin van een verbinding. Alsof er van binnenuit een fijn web geweven wordt, dat na de herkenning via erkenning langzaam in het bewustzijn gaat komen. Het vage gevoel honoreren kan dan langzaam vanuit het vermoeden vanuit vaagheid naar duidelijkheid groeien. Opeens kan dan in het bewustzijn duidelijk worden welke gevoelens er spelen, nog zonder dat duidelijk is wat er speelt. Erna kan vanuit groeiend inzicht naar inmiddels innerlijk weten, deze vermoedens als gevoel worden benoemd. Dit langzame proces kan erna vaak worden ingekort door opeens te weten wat er waarom speelt. Dan is het al een weten dat is ontstaan zonder (on)bewust innerlijk proces, maar dat vanuit een diepe zuiverheid in het bewustzijn komt. Alle vaagheid is dan verdwenen en als duidelijkheid van de materie kan dit naar buiten worden gebracht. Het innerlijk weten wordt dan gehonoreerd en vage vermoedens, gevoelens kunnen worden benoemd.

2.26. Verborgen krachten activeren.

Aan de oppervlakte is nooit alles waar te nemen, wat er in de verte is blijft vaak onbekend en meestal onbereikbaar. Zo is het ook het innerlijk van de mens, wat zich in het innerlijk afspeelt is voor de mens zelf en de buitenwereld niet zichtbaar. In de eigen gevoelswereld spelen zich gedachtegangen af, afwegingen worden daar gemaakt om al of geen acties te ondernemen. Soms zijn deze door anderen van het gezicht af te lezen, zoals tranen van verdriet. Onbedaarlijk lachen heeft ook een uiterlijke component, het plezier barst als het ware uit het innerlijk hoor- zichtbaar naar buiten. De meeste gedachtegangen spelen zich in het innerlijk af, waarbij de eigenheid tot keuzes komt en de eigenheid raadpleegt en honoreert of negeert. Altijd keuzes maken om anderen te behagen, doet de eigenheid tekort, maar voorkomt confrontaties met de eigen innerlijke standpunten. Zichzelf tekort gedaan voelen heeft altijd twee kanten, de eigenheid accepteren in deze ook naar buiten toe dit te honoreren. Innerlijk weten niet naar buiten brengen is een keuze die meestal uit voorzichtigheid wordt genomen. Behoudende in gevoelens naar buiten brengen kan als aangeleerde voorzichtigheid altijd goed hebben gefunctioneerd. Soms is dit weten van het innerlijk niet in te houden en mag het ware ik zich laten zien. Dit voelt als een explosie waar veel lef voor nodig is en zelfvertrouwen in en op de eigenheid.

2.27. Verborgen bronnen ontdekken en exploreren.

Iedereen heeft kwaliteiten en naar gelang de persoon kunnen deze zich ontwikkelen en worden vormgegeven. Een verlegen mens zal zich terughoudender opstellen dan een zelfverzekerd persoon, het een is niet beter dan het ander. Kwaliteiten die aanwezig zijn kunnen altijd verder worden uitgewerkt en vorm krijgen, al naar gelang de omstandigheden en mogelijkheden. Onder de gegeven omstandigheden is er altijd in vrijheid een keuze te maken om iets wel of niet te doen. Dat heeft niets met de kwaliteiten te maken, maar met de eigen zekerheid vanuit de eigenheid over de te ondernemen actie. Spontaan iemand zomaar een bos bloemen geven, is al een naar buiten treden van de persoonlijkheid. Vanuit de eigenheid kan dit al een enorm dilemma betekenen, vooral over hoe de ander dit zal opvatten. Innerlijke afwegingen maken, vloeit dan samen met de spontaniteit en vaak gebeurt er dan niets. Wat de ander ervan zou kunnen denken en van vinden is een beperkende gedachtegang, waardoor veel spontaniteit verdwijnt. De eigen visie verruimen is dan de manier om deze verhoogde drempel te slechten. Zuivere afwegingen, zonder dat het ego meespeelt vormgeven is vaak een hele kunst. Dan gaat het niet om wat de ander ervan vindt, maar is het een leerproces voor de eigen zuiverheid leren vormgeven.

2.28. Veranderingen in visie vasthouden.

Alles wat in de geest als inzicht vluchtig voorbijkomt, vervliegt meestal weer even snel als het is opgekomen. De diepst verkregen inzichten kunnen dan niet meer worden herinnerd en terughalen kan dan alleen in losse vage flarden, zonder de essentie. Wanneer er actie op is ondernomen, blijft het aanwezig als heldere kennis die bijna concreet tastbaar is gemaakt. Het is hetzelfde als heldere dromen kunnen herinneren, die zonder verwarring duidelijk zijn, maar zonder actie weer kunnen vervagen. Vaak betreft het herinneringen die gerelateerd zijn aan eerdere gebeurtenissen en inzichten in een soort herhaling, als was het bekende informatie. Doordat er geen logische volgorde is, wordt het terughalen vaak moeizaam en erg ingewikkeld. De eigen betrokkenheid die centraal staat, lijkt dan geblokkeerd om de logische volgorde te zien en over de gebeurtenissen heen te kijken. Dit geheel ontrafelen kan vaak door een ander te raadplegen, die niet emotioneel in de wirwar is betrokken en de grote lijnen wel kan zien. Om zelf tot een groter en dieper inzicht te komen is andere actie nodig en dat is vastleggen wat er allemaal speelt. Door de wirwar te ontrafelen kan de puzzel worden opgelost. Dan past het een bij het ander, wat er eerst gebeurde en wat later krijgt dan vorm in de tijd: eerst dit en daarna dat. De eigen visie groeit dan tijdens dit proces, met openheid voor verandering.

2.29. Het verleden zuiveren door opschonen.

Wat er allemaal eerder is gebeurd, is verleden tijd en meestal wel afgerond naar tevredenheid. Ook met de eigen beperkingen zijn de meeste oplossingen en keuzes als de best mogelijke, acceptabel. Er blijven helaas ook altijd enkele onopgelost en niet naar eigen tevredenheid en die voelen als beperkingen van de eigenheid. Vaak betreft het dan een soort onmogelijkheden die niet naar volle eigen tevredenheid zijn opgelost. Toch is dit later vaak wel mogelijk door er vanuit meer afstand en tijd, naar te kijken. De eigen gevoelens erover zijn dan minder sterk om te zien dat er ook wel een andere keuze gemaakt had kunnen worden. Het verleden wordt vaak verzacht door de tijd en de eigen veranderende emoties. Alles kan met andere ogen door het tijdsbestek en met meer afstand worden bekeken en alsnog worden rechtgezet. De tijd heelt alle wonden is weliswaar niet altijd mogelijk, maar wel zelf vrede voelen over het gebeurde. Wat er gebeurd is, is gebeurd lijkt als definitief standpunt onwrikbaar, maar dat is het nooit en het is altijd mogelijk er anders naar te kijken. Daaruit volgt vaak in een soort overschouw en een anders soort acceptatie van het eigen reageren en dat van de ander. In gedachten spelen met alternatieven die er ook voorhanden waren geweest, geeft veel inzicht in de situatie. Sommige ervan kunnen heel simpel nu nog worden rechtgezet door dit voortschrijdend inzicht.

2.30. Oude onvolkomenheden opzoeken en bekijken.

Herinneringen dienen zich ook vaak onverwacht aan, dit is anders dan zelf vanuit de herinnering iets opzoeken om weer te willen weten. Dat is een soort graven waar bewust bij nagedacht wordt als een vorm van reconstructie van het verleden. Het verschil om iets te herinneren van korte tijd geleden en wat zomaar uit het niets voorbijflitst is de eigen bewustheid. Iets zelf uit het bewustzijn tevoorschijn halen en willen weten is een verstandelijk proces, terwijl flitsjes herinneringen vaak ongewild en onbewust opdoemen. Als een soort groeiproces vormen beide langzaam de complete herinnering en kan er inzicht komen. Pijnlijke herinneringen zijn altijd moeilijk te verwerken, ook jaren nadat iets zich heeft voorgedaan. Een vrolijke bruiloft in gedachten terughalen en weer beleven is anders dan nagaan wat de oorzaak van een (innerlijk) conflict is. De eigen rol die naar voren komt is anders in het eerste geval en er is dan geen terughouding in wat er opdoemt. Dat is totaal anders dan het eigen gevoel, verdriet of pijnlijke gebeurtenissen weer inleven. Het effect is wel precies hetzelfde, maar vaak omgekeerd: de bruiloft kan opeens minder vrolijk worden beleefd met de kennis van de jaren die erop gevolgd zijn. De flitsjes uitwerken door terug in de tijd het geheel proberen te achterhalen, kunnen vaak een verheldering van de totale situatie geven.

2.31. Verdrongen waarheden achterhalen.

Het zelfbeeld wordt gevormd door gegevenheden die zijn aangeboren en allerlei gebeurtenissen die in het leven hebben plaatsgevonden: mede hierdoor wordt de persoonlijkheid gevormd. Zowel door lichaam en de geest, wordt ook door gender, plaats in de geboortेरij, intelligentie, armoë, honger en handicaps het leven bepaald. Beperkt kunnen invullen van de eigenheid lijkt bij het een zwaarder te wegen dan het ander, maar wordt als beperkend ervaren. Dan gaat het er niet om dat bijna elk kind de beperking moet leren ervaren en accepteren niet als prins, of prinses te zijn geboren. Alle mogelijkheden in het leven kunnen ontwikkelen en vormgeven kan nooit, een droom is daarbij nooit de werkelijkheid want alles heeft schaduwzijden en is een leerproces. Als koning geboren worden, betekent niet dat de klus dan is volbracht, of alles zelf te kunnen bepalen. Het sprookje van de kleren van de keizer die dacht dat zijn kleren de allermooiste waren, bleek een vreselijke misrekening en dan is het diep door het stof moeten gaan. Beperkingen ervaren kan wel inventiviteit opleveren, ergens hard aan en voor werken geeft meestal meer voldoening en resultaat, dan het niet eens willen proberen. Geloven in de eigen capaciteiten en met beperkingen aan de slag gaan, is de beste manier om iets te logenstraffen. Maar vooral ook om naast de eigen beperkingen het beste uit eigenheid te halen, door de eigen kwaliteiten te ontdekken en leren vormgeven.

2.33. Compleetheid nastreven in alle acties.

Naast de aangeboren kwaliteiten is het van belang deze aan te spreken wanneer de situatie zich hiervoor leent, dat is als oefening baart kunst. Elke keer dezelfde fout maken, vraagt om hierover in te keren en achter de oorzaak en het gevolg te komen. Vooral het niet weten wat te doen geeft aan dat er iets vanuit het innerlijk verborgen wil blijven. Door dit te accepteren in niet weten wat te doen, blijft deze situatie onveranderd. Elke ander soort actie kan worden uitgetoetst om de onwetendheid op te lossen, als het maar beweging in de situatie brengt. Afwenden en er niets mee doen is een keuze, wanneer dat niet (meer) werkt is er een verandering mogelijk. Dit kan van tevoren heel creatief in gedachten worden uitgewerkt en al of niet worden uitgevoerd. Alle mogelijke gevolgen van een mogelijke actie hebben bestaansrecht om onder de loep te nemen. Aftroeven of juist te voorzichtig zijn, niet durven, boos worden, niet op ingaan en negeren, of accepteren en lief reageren. De diverse mogelijkheden waarbij alles in de eigen gedachten als beste optie wordt goed, - of afgekeurd, kan vanuit het innerlijk worden bekeken. Niet lijdzaam afwachten in het weer laten gebeuren en er niets aan doen, dit is geen optie meer en kan worden geschrapt. De persoonlijke eigenheid mag altijd vrij de vorm bepalen die het beste past.

HOOFDSTUK 3: ZINGEVING LEREN VORMGEVEN.

Elk leven heeft een andere vormgeving en invulling, sommige zijn nauw verwant en lijken op elkaar. Voor elk persoon is de eigen zingeving anders en op een unieke manier uit te werken, ondanks alle overeenkomsten die er zijn. Deze eigen zingeving kunnen en durven leven vergt veel moed en doorzettingsvermogen. De eigen weg gaan en vormgeven is in een samenleving niet altijd eenvoudig. Verscheidene eigenschappen zijn hiervoor nodig om te weten, kunnen en durven gebruiken. Iedereen gaat in het leven zijn eigen gang al lijkt dat hetzelfde als die van anderen. Vanuit de eigen gedachtegang zelf het eigen leven invullen is vaak voor anderen niet te bevatten.

INLEIDING

Normen en waarden bepalen het leven in een maatschappij en lijken vaak de individualiteit te dwarsbomen. Elk individu is als mens in staat om zich te verwerkelijken, op welk niveau dan ook. Voor anderen is dit vaak onzichtbaar en amper in te leven en dit kan als een keurslijf worden ervaren voor elk mens. Aan normen voldoen is als onderdanig accepteren van leiding die niet altijd respectvol van binnen gevoeld wordt. Verbieden van het leven vanuit de eigen individualiteit, strookt vaak niet met het innerlijk weten van de eigenheid.

3.1. Verborgen eigen kwaliteiten eren en gebruiken.

Altijd het achterste van de tong laten zien en alles uitspreken wat in de gedachten opkomt, wordt niemand in de opvoeding bijgebracht. Hiervoor afgestraft worden is daarbij meestal niet aan de orde, maar soms wel als leren alleen te mogen spreken als er iets gevraagd wordt. Daarbij zijn er wel altijd de eigen gedachten en die kunnen vrijelijk bedenken wat ergens van te vinden. Heel soms wordt er tot ieders verbazing door een kind iets gezegd over wat er speelt, dat wel als wijs gewaardeerd wordt. Dat kinderen vaak de waarheid kunnen spreken wordt niet altijd gewaardeerd. Door de normering van alle gedragingen in de opvoeding verdwijnt veel van het eigene van een kind. Dagdromen en fantasie uitleven is dan een mogelijkheid om de eigen gedachten vrijelijk vorm te geven. Vaak wordt de uitwerking ervan gebagatelliseerd door allerlei ver- en geboden. Het kind ontwikkelt hierdoor de eigen innerlijke visie op wat er zoal speelt en dit is meestal verstandiger dan ouders en opvoeders kunnen accepteren. Wat er in de fantasie is bedacht en uitgewerkt, kan soms later verrassend adequaat worden vormgegeven. Door met blokken, of lego te bouwen komt er het ervaringsweten wanneer iets te hoog is en gaat instorten. Dit is niet altijd plezierig en om mee te pronken wanneer de blokken steeds door de kamer vliegen en ook moeilijk om dan te zien als een zich ontwikkelende kwaliteit. Tekenen geeft ook een deel van het innerlijk beleven vrij, maar dit gekras kan ook niet als mooi worden beoordeeld. Daarentegen kan het als expressiemogelijkheid van het innerlijk voelen wel de eigen ontwikkeling dienen.

3.2. Eigenheid gaan vormgeven vanuit innerlijk weten.

De eigen gedachten kunnen allerlei kanten opgaan om te inventariseren, wat de juiste keuze is om te maken. Honoreren van het eigenbelang en dat van anderen vergt altijd veel inzet in nauwgezette afstemming. Voor alles en iedereen het beste willen, is vaak de belangrijkste en eerste prioriteit die gesteld wordt. Vanuit het innerlijk speelt altijd de zuiverheid de grootste rol, ook om de eigen kwaliteiten op waarde te leren schatten. Onmogelijkheden worden vaak al afgeserveerd, omdat het niemand zou dienen. Door omgekeerd vanuit de eigen kwaliteiten te beginnen, is er een andere ingang mogelijk. Dan kan de vraag zijn wie hierbij gediend is en het waarom ervan door de eigen innerlijke stem worden beantwoord. Dit is als innerlijk in gedachten de eigen gestelde vragen beantwoorden en door de vaak verrassende, zuivere antwoorden altijd op het juiste been worden gezet. Het antwoord kan dan volkomen onbekend zijn, waar veel over nagedacht moet worden. Dan kan het zich gaan vormen door open in een andere richting te kijken, waar eerder nooit speciale belangstelling voor was. Soms is het een zoektocht waarbij het ego graag snel resultaten wil en dat is dan niet mogelijk, maar wel ingewikkeld. Leren het eigenbelang los te laten en in de eigen zuiverheid te blijven is al een hele kunst om te leren. Het ervaren van deze andere, soms bijna omgekeerde manier met een anders gerichte blik, vanuit het innerlijk weten, voelt bijna altijd als een vreugdevolle verrassing.

3.3. Optimaal eigen kwaliteiten leren waarderen.

Aangeleerde vaardigheden verliezen vaak aan waarde door onderwaardering, in een dat doe ik wel even. De moeite die het heeft gekost om de vaardigheid te leren totdat het een bedrevenheid is, is vaak een proces van vallen en opstaan geweest. Hierbij is vaak het ego aangesproken om het te kunnen, willen en te moeten leren. Waardering is een ander soort proces en vooral niet meer zichzelf op borst slaan met verbazing over het eigen kunnen. Onderwaardering hierbij is als kleinheid en die sluipt vaak in gedachten over de eigen mogelijkheden. Door erbij te relativiseren, zo bijzonder is het niet en een kind kan de was doen verdwijnt de eigen trots op de verworven vaardigheid. Vaak verdwijnt deze kunde, als waardering van een kunstje dan snel in de vergetelheid. Wanneer jaren later dit weer aan de orde komt, is er verbazing over de eigen eerder ontwikkelde mogelijkheden en kwaliteiten. In denken altijd alles te kunnen en alles te weten is weer een overwaardering van de eigen mogelijkheden en vaardigheden. Om de balans hierbij te zoeken en te vinden, is een reëel kunnen inschatten van de eigen mogelijkheden nodig. Gaandeweg het leven worden de eigen kwaliteiten meestal wel duidelijk, maar blijven er ook vaak veel mogelijkheden verborgen. Als ze opeens aan de oppervlakte komen vanuit de eigenheid, kan er verbazing zijn over deze verworvenheid. Dan is er alom verbazing wanneer iemand opeens een carrière- switch maakt. Dit kan een totaal andere toekomst inhouden, door het later pas realiseren wat er werkelijk vanuit het innerlijk te doen staat.

3.4. Kwaliteiten leren uitbreiden.

Verworvenheden die als kwaliteit zijn gevormd, kunnen steeds verder worden ontwikkeld. Niets staat stil en als alles in beweging is, kunnen hieruit steeds weer nieuwe vormen uit ontstaan. Als iets goed afgerond lijkt, blijken er later vaak toch nog verdere mogelijkheden te zijn. Dit is als een proces naar vervolmaking, waarbij eerst de basisvormen moeten worden uitgewerkt. Vanuit het begin het geheel als de totaliteit te zien is onmogelijk, bij benadering kan dit als een droombeeld de leidraad zijn. Een luchtkasteel is wel de start om aan de slag te gaan, om te proberen dit visioen in het dagelijkse leven in een vorm te zetten. Er is dan nog geen enkele beperking, alles vormt zich vrij in gedachten en wacht op aardse invulling. Als het droombeeld sterk genoeg blijft, kan dit in het echt ook worden aangegaan, maar de meeste vervliegen met de tijd. Toch zijn dit in deze vorm de eerste overstijgende gedachten, om de eigen grootsheid te verwerkelijken. Om hierbij de eigen mogelijkheden en kwaliteiten te leren kennen, is dit altijd een zoekproces dat wisselt van onder- en overschatting. In gedachten kan dit proces worden geverifieerd aan de werkelijkheid en wel, of niet uitgevoerd worden. Meestal blijft er weinig van over, behalve als onderdelen ervan die wel kunnen uitgevoerd worden. Een weggezakte vorm van een droomkasteel, kan in het klein bouwsteentjes worden neergezet, of in een tekening. Dan blijft het idee, de droom behouden en ongeacht het verdere verloop, kan dit als bouwsteen het hele leven dienen om de eigen kwaliteiten te leren vormgeven en ontwikkelen.

3.5. Bedreven blijven in kwaliteiten gebruiken.

Er is een voortdurende wisseling in het gebruik van diverse kwaliteiten en sommige verdwijnen in de vergetelheid. Het is zelfs mogelijk zelf niet eens meer te weten dat een vaardigheid eerder is geleerd, maar wel is op te diepen. Alsof er een gaatje in het geheugen te constateren is in dit totaal vergeten zijn. Dat is een manier om voldoende kennis beschikbaar te houden en in het dagelijks leven de benodigde kennis wel paraat te hebben. Het korte geheugen kan kennis en informatie over gebeurtenissen tijdelijk bewaren en erna in het grote geheugen opslaan. Met heel veel moeite zijn deze herinneringen wel weer te reconstrueren, te gebruiken en erna weer te vergeten. Alles te weten en paraat hebben zou veel te vermoeiend zijn, maar wanneer het nodig is om alles in compleetheid weer te weten, is het wel beschikbaar. Oude aangeleerde gebruiken kunnen ook uit het niets soms naar boven komen en weer dienen, zoals schoenen poetsen en uitwrijven. Een mens heeft zelf veel kennis en mogelijkheden en moet zelf doseren wat wel en niet van belang is om te behouden en te vergeten. Dit gaat vaak meestal allemaal in onbewustheid, soms is het opeens weer beschikbaar komen van oude kennis een verrassing. Vervolgens zakt het toch ook door ongebruik weer weg en blijft het weten de vaardigheid of kennis te hebben over, wat genoeg is. **Dan wordt meteen ook duidelijk dat altijd alles te moeten en weer willen weten, overbodig is. Alles wat van belang is om te weten, komt als het nodig is wel weer boven drijven.**

3.6. Eigenheid in kwaliteiten uitwerken.

Elk mens is anders, allerlei factoren beïnvloeden de eigenheid en de mogelijkheden die zich voordoen. Iemand die blind geboren is en met deze handicap moet leren omgaan heeft een specifieke ontwikkelingsweg te gaan. Voor iedereen is het leven verschillend, zelfs tweelingen hebben een eigen ontwikkelingstraject. Altijd en door iedereen is er een vrije keus te maken om de eigen keuzes te maken, of juist niet. **Aangeboren kwaliteiten lijken soms het leven te kunnen vergemakkelijken, maar dan is er ook hierbij altijd een keerzijde. Door het leven van anderen te bekijken kan er vaak ook zicht op de eigen kwaliteiten worden gekregen. Eigenheid ontwikkelen is altijd een persoonlijk proces, waarbij iedereen met vallen en opstaan moet leren. Als alles vanzelf en gemakkelijk lijkt te gaan, kan er weer behoefte zijn aan uitdaging die moet worden gezocht. Uitwerken van de eigenheid en vormgeven aan kwaliteiten levert naast voldoening ook altijd struikelblokken op. De eigen beperkingen tegenkomen en hanteren, ook al is het in op tijd te kunnen stoppen, is vormend voor de persoonlijkheid. Door iedereen moet vanuit de eigenheid met kwaliteiten en beperkingen het eigen pad worden gekozen. Wat voor de een moeilijk lijkt, kan voor een ander gemakkelijk lijken om te kiezen. Dit betekent op het eigen gevoel durven vertrouwen en dat vraagt overgave om de eigen kwaliteiten te kunnen uitwerken. Zelf, vanuit het eigen ik deze te weten en leren erkennen, om in bewustheid en wilskracht de eigenheid te durven neerzetten.**

3.7. Bedrevenheid levend houden.

Wat geleerd is, verdwijnt al snel weer naar de vergetelheid als het niet gebruikt wordt. Door het eerdere intense ervaren wat zo vreugdevol voelde, kan het een volgende keer nooit dezelfde ervaring geven. Doordat het dan minder sterk en krachtig lijkt te zijn geworden, kan dat soms als een soort sleur worden ervaren. Alsof door het gebruik als een gegevenheid de aangeleerde vaardigheid aan waarde inboet. In een soort innerlijke selectie verdwijnt het dan vaak naar de achtergrond en uiteindelijk in de vergetelheid. Door de eigenheid bij alles toe te laten, in innerlijk de vraag te stellen wat de beste remedie, of oplossing is kan dit weer terug worden gehaald. Door in rust, of meditatie in innerlijke afstemming kunnen vergeten kwaliteiten weer naar boven komen en opnieuw worden vormgegeven. Vaak blijken deze kwaliteiten nog verder te kunnen worden uitgebreid en dan voelen ze weer bijna als nieuw, met een diepere zingeving. Vanuit de oude vorm kan het innerlijk leerproces verder worden vervolgd, want de basis is al aanwezig en ingebed. Toelaten van wat soms in het begin voelt als hetzelfde proces, vereist telkens weer dezelfde openheid en afstemming. In een keer de totaliteit van iets ervaren is niet mogelijk, de details kunnen dan niet volledig worden onderscheiden en uitgewerkt. Juist wanneer het als het ware vergeten is en weggezaakt, kan er een nieuwe invulling aan toegevoegd worden. Dit vraagt elke keer weer vrij gekozen opperste inzet en inspiratie toelaten vanuit het innerlijk weten. Dan kan dit een toegevoegde bedrevenheid van de eigenheid worden.

3.8. Geestelijke inspiratie uitwerken.

Alle ideeën komen voort uit gedachtenvorming, als combinaties van innerlijk weten en dit vertalen in praktische mogelijkheden. Dit is iets anders en grootser dan inspiratie die vormgeeft aan begeestering en waaruit iets onverwachts voortkomt wat in deze begeestering tot stand komt. De vertaalslag van inspiratie door de eigenheid naar het eigen innerlijk weten komt bijna verstandelijk tot stand. Het past vaak al binnen een soort raamwerk om verder vorm te krijgen in een groeiende uitwerking van mogelijkheden. De schilder met inspiratie laat als het ware de eigen gedachten los en de uitwerking vormt zich als vanzelf. Het ligt heel dicht bij het eigen gevoel leren honoreren in wat de mens te doen staat in het leven. Leven in zuiverheid is eigenlijk vanuit het innerlijk weten de eigenheid te eren in een soort gehoorzaamheid. Innerlijk weten wat goed en niet goed is, is daarvan de eerste stap die kan uitgroeien naar leven vanuit de eigenheid. Dan is alles in harmonie en de aansturing vanuit het innerlijk weten is daarbij als een groeiproces van leren aanvoelen om te weten wat te doen. Deze soort begeestering is van een andere kwaliteit, als na de afronding van een voltooid schilderij. Het schilderij is af, klaar en kan worden los gelaten worden tot er eventueel een volgende wordt gemaakt. Het eindproduct is als resultaat zichtbaar in deze vorm die soms wereldvreemd aanvoelt. Als buiten het eigen innerlijk tot stand gekomen is uitwerken van de eigenheid een eeuwigdurend proces. In alle facetten van de eigenheid, door het groeien van het eigen innerlijk beleven, is dit ongeveer zoals in de oude verhalen. Vaak ook is het door de verschijning van een heilige, een andere levensopdracht accepteren en die vervolgens in het dagelijks leven vormgeven.

3.9. Goede voornemens vormgeven in eigen kwaliteiten weten.

Voor iedereen is niet alles weggelegd en de eigen specifieke talenten moeten eerst duidelijk worden. De drive van binnenuit is vaak als een wake-up call en daarna kan er ontwikkeling komen van (on)vermoede mogelijkheden en kwaliteiten. Deze ontdekkingsreis is fascinerend, om vanuit openheid en geïnspireerd naar de eigenheid te kijken, lijkt een nieuwe werkelijkheid. Niet gehinderd door terughouding, of de nek te willen uitsteken, alles wat zich in het bewustzijn voordoet kunnen vormgeven. Als het verwerkelijken van een droom waarin alles mogelijk is, kan altijd de vormgeving in gedachten worden uitgewerkt. Dit bekoelt wel weer enigszins wanneer de inspiratie verdwijnt en de werkelijkheid zich weer aandient. Het vasthouden van de vormgeving in het dagelijks bewustzijn is meestal moeizaam om in de dagelijkse werkelijkheid neer te zetten. Toch is er door de kleine stukjes die in de gedachten naar voren komen te honoreren, hierin een soort perspectief te ontwaren. Telkens kan door iets kleins een sprankje van het grotere geheel weer worden gevoeld en zelfs lijken allerlei toevalligheden hierin te passen. Dit kan een foto zijn, een ontmoeting, of specifieke informatie in een tijdschrift of een radio- of TV programma. De sensatie dat dit mogelijk is, als het ware mogelijk gemaakt wordt is fascinerend, in het voelen dit is voor mij bedoeld. De valse bescheidenheid er niet speciaal toe te doen, geeft een onwerkelijk gevoel. In plaats van bescheidenheid en nooit het hoofd boven het maaiveld uitsteken, lijkt het eigen ik opeens centraal te staan in verwerkelijken van de eigenheid.

3.10. Verworven kwaliteit eren en gebruiken.

Weten iets te begrijpen en te kunnen neerzetten in het dagelijks leven, betekent nog niet dit weten ook te gebruiken en het in de wereld te zetten. Iets innerlijk voelen of weten lijkt altijd subjectief, met eigen ogen kijken en innerlijk weten toelaten, betekent niet dat anderen dit ook zo ervaren. Dit geeft onzekerheid om dit innerlijk weten in de praktijk brengen en dat is dan meestal al reden voor beëindiging van actie bij een gebeurtenis. De enorme kwetsbaarheid bij dit innerlijk durven ervaren als een overstijgend, hoger weten past niet in het dagelijks leven van de huidige maatschappij. Vaak is de informatie relevant en helder, maar kan dit door anderen zomaar niet opgepakt worden. Meestal is de kennis als boodschap raak, maar het raakt vaak diep en ter verdediging van de eigenwaarde roept dit weerstand op. Later kan dit vaak betijen en wordt wel de gegeven boodschap aanvaard en gewaardeerd, maar dan is het voorgaande al gebeurd. Met een diploma van deskundigheid is het al iets gemakkelijker, iedereen begrijpt dan dat het niet zomaar iets is. De vrije keuze om wel of niet een raad ter harte te nemen is er voor elk mens. Iemand met problemen zoekt vaak een luisterend oor en is helemaal niet gediend van hogere wetenswaardigheden. Dan is het op dat moment paarden voor de zwijnen werpen om met diepe inzichten te komen vanuit het innerlijk weten. Leren om een vereenvoudiging van de informatie af te wachten en innerlijk vragen hoe dit simpel te kunnen vertellen, is dan vaak ook gewoon een oefening in afwachten en overgave.

3.11. Bekwaamheden uitbreiden.

Soms lijken de wonderbaarlijkheden die zich voordoen compleet te zijn, maar er is altijd verdere groei mogelijk. Niets staat stil, er is in alles verdere rijping mogelijk, of verdieping in te vinden die als vanzelf gestalte kan krijgen. Ervaring helpt bekwaamheden verder te ontwikkelen en wanneer het niet meer gebruikt wordt, zakt de kennis weg in de vergetelheid. Als een actief aanwezige vaardigheid blijft het dan wel aanwezig om oproepbaar en zonodig beschikbaar te zijn. Meestal is de vaardigheid ook al gebouwd op eerdere bekwaamheden, want de ontwikkeling van een mens staat nooit stil. Zelfs als er een keuze gemaakt wordt iets niet meer te willen, dan rijpt dit in verzachting naar een soort afronding. De tijd heelt alle wonden en als iets rampzaligs maar lang genoeg geleden is, verdwijnen de scherpe randjes meestal. Dan kan met er met door meer gegroeid begrip van andere kanten naar worden gekeken. De eerder genomen beslissing hoeft niet te worden teruggedraaid, maar hierbij is dan vrijheid van keuze mogelijk. Wanneer er iets onvergeeflijks is gebeurd kan dit later los van alle hectische emoties, met meer overzicht en begrip worden bekeken. Zo kan een gebeurtenis als mishandeling dan niet alleen vanuit het slachtoffer, maar ook vanuit de dader worden bekeken. Dat levert altijd groei in emoties op, zelfs als het nog een afwijzing is en er niets veranderd lijkt. Oorlogsslachtoffers hebben vaak ook een levenslange verwerking, om iets van vrede te kunnen hervinden. Dit is dan als eigen bekwaamheid door de verwerking ervan een herwonnen vrijheid.

3.12. Verhogen van de eigen energetische bekwaamheid.

Door oefening en gebruik maken van de steeds meer mogelijkheden, worden alle soorten bekwaamheden in met hogere energie werken vergroot. Dan kunnen er steeds weer nieuwe en andere vormen worden geïmplementeerd. Open staan om te worden geleid naar de hogere vormen van energie en deze toelaten, is in het begin een nogal heftig proces. Het in overgave aan het gevoel en hierin mee durven gaan, betekent loslaten van het eigen beter weten. Het goed te willen doen, is al te veel sturing bij dit proces van overgave en acceptatie van alles leren zien en anders beleven. De eigen inbreng is van ondergeschikt belang bij het ondergaan en lerend ervaren van de energetische krachten. Deze durven ervaren en leren hanteren in een veilige omgeving, is een voorwaarde voor het er goed mee kunnen leren omgaan. Mediteren en de eigenheid eren is een andere voorwaarde voor het beleven van zuiverheid op de diepste nivo. Meegaan met de stroom van de eigen gedachten, is als een innerlijk beeld vormen dat begint uit te dijen en steeds verder kan uitgroeien. Zowel in het eigen gedrag en naar anderen, deze eigen levensinvulling leren vormgeven vanuit innerlijk weten. Dan is dit in overgave aan het innerlijk geleid willen worden als vanzelfsprekend en mogelijk om uit te werken, als een innerlijke drive die vervuld moet worden. Het belang om er invulling aan te willen geven wordt steeds groter en duidelijker en met inbedding in het eigen leven. Leren alle eigen gedragingen en de eigen geest liefdevol hanteren, ook naar anderen is dan een dubbele werking.

3.13. Leren interpreteren van eigen bevindingen.

Alles heeft altijd meerdere kanten en van alle kanten alles zien, of te duiden is onmogelijk. Details als kleuren kunnen soms dienend zijn, maar bewust alleen hierop te focussen heeft ook geen zin. Een objectief beeld verkrijgen is weliswaar onmogelijk, maar met het eigen gevoel en vanuit het innerlijk weten interpreteren kan een stap verder zijn. Zorgvuldig alles weer voor de geest halen en afwegen met het gevoel dat erbij opkomt, is vaak wel zinvol, maar geeft een te persoonlijke en subjectieve invulling. In rust achteraf combineren van de eigen ervaringen over dat wat er is voorgevallen is gemakkelijker, want dan kan alles vrijelijk de revue passeren. De ene conclusie kan worden ingehaald door een ander voorval en alles kan in diverse volgordes worden gezet. Soms blijven dan zelfs alle opties mogelijk en kan er door die onduidelijkheid nog geen sluitende mening gevormd worden, of een besluit genomen. Vaak is dit nog niet mogelijk vanwege diverse emoties en zal er eerst voldoende afstand moeten worden genomen. Leren om in rust het even te laten gaan en er een nachtje over te slapen, kan dan later opeens, of langzaam doorsijpelend, inzicht geven. Wanneer er geen nieuw inzicht komt dat iets toevoegt, kan de zaak vaak blijven rusten, wat als rijpen is te zien. Misschien was de observatie niet volledig genoeg en kan er pas later iets anders dat van belang is worden gezien. Als toevoeging kan dit het totale beeld completeren. Dit is de gezochte meerwaarde die nodig is voor zuiver leren interpreteren van het geheel, dat eerder niet tot stand kon komen.

3.14. Eigen innerlijke kwaliteiten ontwikkelen in zuiverheid.

Een vaardigheid aanleren kan zowel in uiterlijke vormen als in het innerlijk weten, want kwaliteiten ontwikkelen zich door vormgeving vanuit het innerlijk. Soms is er hiervoor een wens om iets te leren, soms is het als moeten in druk van buitenaf. Moeten leren op school, als schoolplicht lijkt onvrijwillig te zijn en om aan de wil van de maatschappij te voldoen. Naar school gaan om te leren is voor iedereen verschillend, het moeten kan ook als eigen willen worden gevoeld. Plezier hebben in de eigen kwaliteiten ontdekken door de aangeboden leerstof, is niet voor elk kind vanzelfsprekend. Door gewenning aan de normen binnen het eigen gezin, geeft door het naar school gaan dit een verruiming van leermogelijkheden. De eigenheid ontwikkelen en de eigen kwaliteiten ontdekken in de lesstof en het schoolsysteem, is niet geschikt en ideaal voor iedereen. Zowel verstandelijke leervermogens als in een leergroep functioneren, kan leren ook door de leerkracht positief, of negatief worden beïnvloed. De eigen zuiverheid hierbij hanteren is onmogelijk en bij pesten desastreus. Elk mens heeft de eigen tegenslagen in het leven te hanteren, al is een goede start wenselijk voor iedereen. Helaas zijn er beperkingen op allerlei gebied en een school is er voor het leren van basiskennis op diverse gebieden. In het eigen innerlijk leven kan in spel en voorkeuren de eigenheid worden ontdekt en leren weten wat wel en niet de eigen kwaliteiten zijn om verder te ontwikkelen. Daarbij weten in de opgedane ervaringen de eigenheid te behouden en behoeden, om de eigen kwaliteiten te leren vormgeven.

3.15. Vergeten kwaliteiten eren en opnieuw gebruiken.

Groeien vanaf kind betekent vaardigheden ontwikkelen en leren om deze verfijnd vormgegeven in het leven gebruiken. Daarbij valt veel af als kwaliteit, zoals na de eerste stap lopen het kruipen achter zich laten. Later kan kunnen kruipen nog wel eens van nut zijn en is deze verworvenheid beschikbaar nog aanwezig. Bij andere kennis opdoen verdwijnt de basis ook vaak uit het zicht, al kunnen vaak kinderliedjes spontaan weer worden meegezongen. Meestal is wat er is uitgedacht en opgeschreven in het vergeetboek beland en bijna zo goed als verdwenen. Dit is dan door het op te schrijven een methode van bewaren en toch ook nog terug te halen in de werkelijkheid. Als het niet meer nodig is, of zich inmiddels verder heeft ontwikkeld, kan het zelfs ook op den duur verdwijnen, zoals bij het oud papier belanden. Alles is immers niet van belang om te weten, het korte geheugen heeft mogelijkheden en alles onthouden is onmogelijk. Wat van belang is verdwijnt in het vergeetboek van het grote geheugen en kan zonodig nog wel weer worden opgediept. Herinneringen die gekoesterd worden hebben een andere functie, deze betreffen meestal gevoelens en hebben vaak betrekking op eerdere genegenheid. Dit koesteren in liefde kan nooit genoeg zijn, met deze warmte wordt de eigenheid vervuld. Nare en boze, of pijnlijke herinneringen die verwerkt zijn, mogen wel in het vergeetboek belanden. Dit innerlijk weten kan als een genezen litteken en als een weten verder niet van dienst zijn in het leven. Het goede behouden is als een zegen om een leven vol liefdevolle kwaliteiten te kunnen leven.

3.16. Ontwikkelen van kwaliteiten door gebruik.

In het begin is iets nooit volmaakt, er kan altijd worden bijgeschaafd en verbeterd op een eerste basisuitwerking. Een goed idee vormgeven vergt al veel inzet en leren begrijpen wat de omvang van de betekenis en de waarde ervan is. Een vluchtig idee kunnen vasthouden en in een in werkbare vormgeving uitwerken is al een enorme uitwerking. De totaliteit van dit nu als beklonken idee, is de basis voor verfijning en verdere uitwerking. Veel hiervan kan voelen als een luchtkasteel, want in gedachten is er geen beperking en altijd nog veel meer mogelijk. Juist door het inperken met aardse ogen, een idee als het waren vangen en vormgeven lijkt dan al compleet te zijn. Het idee is dan alleen nog maar de basis voor verdere ontwikkeling en niet alleen in mogelijkheden voor uitwerking. Alsof het opnieuw geboren is, kunnen dan alle aardse componenten worden toegevoegd ten behoeve van de volmaaktheid. Veel aanpassingen die in het begin simpel leken te verwezenlijken moeten worden aangepast en ingeperkt. Het is als een droomvilla daadwerkelijk verwezenlijken in een woonhuis, met veel andere componenten. Het proces waar het om gaat kan steeds verder worden uitgebreid, eerst in gedachten en erna in de aardse werkelijkheid. Lijkt het dan daardoor het wezenlijke te verhinderen in de vormgeving, dan kan het droomproces zich een aantal keren herhalen voor de uit- en afwerking. Een keuken is al een hele klus op zich om in de realiteit te ontwerpen en te kunnen uitwerken. Bij alles dit gedegen voorwerk gebruiken om het erna echt te kunnen vormgeven, kan een goede gewoonte worden.

3.17. Uitbreiden van kwaliteiten in vaardigheden.

Een kind ontwikkelt zich in een voortgaande lijn, van omdraaien, gaan zitten, erna leren kruipen, lopen en rennen: daarna stappen en fietsen. Niet iedereen brengt het tot hardloper, maar de pas versnellen is daar wel al een vorm van. Door een handicap kan deze ontwikkeling worden ingeperkt, maar ook door de eigen motivatie. Iedereen hoeft ook geen hardloper te worden, of de drang te voelen om deze vaardigheid kwalitatief verder uit te bouwen. Alles wat zich in het leven voordoet kan in eerste instantie niet aantrekkelijk, of onmogelijk lijken. Voortschrijdend inzicht is vaak hetzelfde als stap voor stap leren lopen. Gefaseerd vanuit allerlei verschillende mogelijkheden groeien naar volwassenheid, is ook meestal een proces van vallen en opstaan. De eigen weg leren en durven gaan om op eigen benen te staan, vereist een innerlijk gegroeid vertrouwen op de goede afloop. Gedrevenheid om de eigen talenten te willen ontwikkelen is niet voor iedereen aan de orde en kwaliteiten kunnen op allerlei vlak tot vaardigheden leiden. Of de eigenheid obstakels kan overwinnen hangt van het ontwikkelde zelfvertrouwen af. Met veel vallen en opstaan iets leren begrijpen en kunnen uitvoeren is vaak een moeilijke weg. Rustig taken ten uitvoer brengen en de eigen mogelijkheden verwezenlijken, is niet iedereen gegeven. De eigen vaardigheden leren inschatten en uitbreiden hangt van veel factoren af. Of dit wordt gekozen om avontuur te willen ervaren, of in langzaam doorgroeien in de eigen kwaliteiten, het een is uiteindelijk niet beter dan het ander. De eigenheid van elke persoonlijkheid maakt een mens tot wat er mogelijk is.

3.18. Kwaliteiten als mogelijkheden uitwerken.

Menselijke mogelijkheden zijn onbeperkt, ze kunnen allemaal worden vormgegeven in aardse uitwerkingen. Elk idee kan als luchtkasteel worden getekend, uit zand of blokken gebouwd en in papieren uitvoering worden gevouwen. Een vage tekening ervan geeft ruimte als eerste vorm om erna de daadwerkelijke uitvoering verder te vormen. Formules kunnen ook inzicht geven in wat er wel of niet uit voort kan komen en gaandeweg vormt zich een al niet werkbaar concept. Dit kan ook betekenen dat het niet voldoet aan de eigen eisen, of mogelijkheden en dan wordt het vaak teleurgesteld terzijde geschoven. Elke tekening hoeft niet meteen een kunstwerk te zijn en mag groeien als probeersel, dan kan het later soms een hobby worden. In beelden en vormen leren de gedachten in de werkelijkheid te brengen, is al een grote stap op zich. Al die duizenden vluchtige gedachten kunnen worden gevangen en worden uitgeprobeerd. Zelfs al is het een ruzie proberen te begrijpen en vanuit het eigen gevoel helderheid krijgen. Het willen uit praten en goed maken is ook een nieuwe vorm zoeken en een leerproces. Een bos bloemen geven, kan heel concreet al een excuus zijn, of dienen voor de goede verstandhouding. Eigen ideeën en gevoelens zijn vaak even vaag en door ze te honoreren, zijn ze ook werkbaar te maken. Alle kwaliteiten vormen zich langzaam en pas wanneer de ene mogelijkheid boven de andere uitsteekt, manifesteert het zich als kwaliteit. Dat is het begin van vormgeven aan mogelijkheden, iets wat er altijd al in aanleg aanwezig was en nu als uitwerking in de werkelijkheid komt.

3.19. Blijven groeien in ontwikkeling van kwaliteiten.

Na het behalen van een diploma, of een ander eindresultaat lijkt dit dan een afsluiting van het proces te zijn. Wetend dat niets stil staat en alles altijd in ontwikkeling is en groeit, betekent dit dat gewild, of ongewild het toch weer op het levenspad kan komen. Zoals een mens leert en accepteert hoe de dingen zijn, kan er vanuit deze opgedane levenswijsheid een andere visie komen. Wat het leven met een mens doet, om zich staande te houden en te verwerklijken, heeft met allerlei diverse innerlijke componenten te maken. Zoals voorkeur en tegenzin vaak onverklaarbaar zijn, heeft het innerlijk beleven en verwerken altijd met een vervolgstap en keuze te maken. Het voelen van een innerlijke drive om de wereld te redden en iets voor de mensheid te doen, is vaak een te grote stap. De eigen kwaliteiten gebruiken in zuiverheid zonder eigenbelang en ten goede laten komen aan wie het kan gebruiken, is een ferme eerste stap. Dit betekent ook niet voor de eigen eer en glorie vanuit het ego, maar inzetten voor een groter belang en vanuit een innerlijke gedrevenheid. Dan voelt het nog niet direct als een heilige opdracht, maar wel als het juiste wat gedaan moet worden. De eigen kwaliteiten op waarde inschatten is al een hele klus, want faalangst kan tot onderschatting leiden, als wie ben ik nou dat ik denk dat ik dat kan, of moet doen. Overgave aan de innerlijke ontwikkeling met inzet van de eigenheid met kwaliteiten is niet zomaar volledig mogelijk. In een groeiproces kan het een zich aan het ander verder gaan en leren ontwikkelen, met alles op de eigen tijd en mogelijkheden.

3.20. Gedachten uitwerken in vormgeven.

Bij alles wat in de gedachten speelt is hierbij een beeld, gevoel, kleur of vorm op te roepen om er grip op te krijgen door een vage gedachte er te laten zijn. Door er aandacht aan te schenken, is dit al het eigen weten en gevoel serieus nemen voor wat dan ook. Vaak zijn gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden ongrijpbaar en door allerlei factoren onbegrijpelijk. Door er over na te denken en dit later terug te halen in gedachten, kan alles nog eens langzaam de revue passeren en worden herbeleefd. Van het eigen gevoel uitgaan, kan hierin duidelijkheid komen, door de innerlijke verwerking over de eigen rol. In elke situatie zijn er vaak meerdere factoren en wat waar de een, of de ander en wat welke gevoelens losmaakt, is dan onduidelijk. Bij het terugkijken en opnieuw beleven kunnen ook kleine dingen naar voren komen, die eerst aan de aandacht zijn ontsnapt. Het is vaak een wirwar om te ontrafelen en dit is een soort groeien naar inzicht en zoeken naar begrip en de eigen zuiverheid. Door deze puzzel bij onduidelijkheid een paar keer te bekijken kunnen steeds meer factoren worden ontdekt. Als bij het terugspelen van een film, kunnen oorzaak en gevolg van de kleine dingen duidelijk worden. Door zo het eigen gevoel hierbij ook opnieuw te beleven, kunnen kleinigheden de eigenheid hebben gehinderd, of juist gestreeld. Nog een keer terugkijken, geeft vaak weer andere inzichten over anderen en de eigen actie en gevoelens. Dan wordt duidelijk welke andere keuzes er vanuit het innerlijk weten door de eigenheid hadden kunnen gemaakt en wat er nu nog moet worden hersteld.

3.21. Eigen innerlijk weten leren kennen en waarderen.

Bij alles wat zich in het leven voordoet zijn er verschillende keuzemogelijkheden in gedachten om te kiezen. Het een kan meteen worden afgeserveerd, bij het ander is er twijfel en de volgende lijkt aanvankelijk de beste keus. Hieruit kunnen er ook nog weer nieuwe mogelijkheden ontstaan die de moeite waard lijken. Het lijkt soms een nutteloze en extra tijdsinvestering om deze allemaal de revue te laten passeren, want in gedachten is immers alles mogelijk. Bij het in deze vorm van vrijblijvendheid alle informatie inwinnen over een te nemen beslissing, kan de keuze zich dan soms opeens aandienen. In een zekerheid die vanuit het innerlijk weten naar voren komt, is dan opeens duidelijk wat het moet zijn en al het andere kan hierop worden afgecheckt. Het lijkt aanvankelijk een omslachtige manier, maar zo kan efficiënt alles wat het niet moet zijn worden afgestreept. Dan is er een innerlijke zekerheid ontstaan, van waaruit de volgende stap kan worden gezet in rust en vertrouwen dat dit de juiste keuze is en het zo goed is. Als een soort verzekering er rust over voelen, zonder geruststelling door er met iemand anders over te willen beslissen. Eigen beslissingen durven vertrouwen en zelf hierin de benodigde zekerheid vinden, geeft meer zelfvertrouwen. Het heeft immers met een ander heeft niets te maken om op het eigen gevoel te durven vertrouwen. Het eigen innerlijk weten leren vertrouwen en hierop als kompas te leren varen, maakt een mens tot kapitein van het eigen schip. Durven te leren van fouten maken en deze kunnen herstellen hoort daarbij.

3.22. Leren vertrouwen op het innerlijk weten.

Het leven is vaak ingewikkeld, overal zijn meerdere kanten aan en alles kunnen omvatten en uitwerken is zo goed als onmogelijk. Een diep innerlijk besef van gerechtigheid, kan worden tegengewerkt door obstakels als regelgeving. Zo wordt een zuivere actie vaak door bijkomende factoren en regelgeving tot strijden tegen onbegrip. De eigen innerlijke zuiverheid wordt over het algemeen door anderen als gemakkelijk te weerleggen gezien. Iedereen is niet in staat om een innerlijke overtuiging vanuit respect aan te gaan zonder te willen winnen. Juist het diepe gevoel van onrechtvaardigheid en betrokken zijn bij verliezers, is als een zwakte door anderen gemakkelijk te overrulen. Zowel in beter weten voor alles en iedereen, als in hierboven staan is dat een aantasting van de waarde van de ander. Keuzes worden meestal gemaakt op basis van discussies waarbij de spreker met het grootste ego de winnaar is. Zonder mededogen, of begrip en op het scherpst van de snede gevoerd, geeft dit de winnaar die het best zijn zegje kan doen. Zonder de messen te hoeven slijpen, een ander in de waarde laten en de eigenheid trouw blijven kan dan als dilemma voelen. Dit zuiver hanteren is vooral niet met de wolven mee gaan huilen, maar inmengen vanuit de eigen zuiverheid en het belang verdedigen in een verfijning. Als in een overzicht, of door veralgemenisering zullen de juiste woorden dan in het eigen innerlijk weten worden gevonden. Zonder de strijd aan te gaan, of in een veroordeling te komen kan alles ook vreedzaam worden opgelost door vertrouwen op de zuivere eigenheid.

3.23. Oude wijn in nieuwe vaten schenken.

Goede gewoontes kunnen soms om welke reden dan ook verdwijnen en als afgesleten in het vergeetboek terecht komen. Toch is het altijd mogelijk om deze zo nodig weer op te diepen en er een andere invulling aan te geven. Deze kan kleiner, of juist groter zijn dan de eerdere manier waarop er invulling aan werd gegeven. Dit is als een soort bijstelling te zien van de waarde die het vertegenwoordigd heeft en meestal nu een verrijking is. Zoals een innerlijk besluit als puber genomen om niet meer iedereen op straat te groeten, later wel weer gaan oppakken. Naar buiten durven en kunnen treden is niet altijd en voor iedereen mogelijk. In moeilijke tijden van verdriet, of eenzaamheid is het zelfs onmogelijk open te staan voor een ander. Wanneer de eigen gevoelens niet meer zo heftig op de voorgrond staan, is er ruimte om weer open te gaan staan voor anderen. De oude gewoonte weer oppakken en wel weer een ander mens vriendelijk gedag zeggen, kan ook selectief wisselend worden ingevuld. In een sombere bui hiervoor geen energie hebben, kan inhouden de ene dag wel en de andere dag niet. Een verplichting zonder de eigenheid hierbij, zal het groeten anders doen voelen dan vanuit waarachtige openheid. De waarde van het groeten, of het benaderen van anderen als een vervelende verplichting, daar wordt niemand blij van. Daarentegen kan van een vriendelijke lach, of begrip tonen dit wel het gevoel geven gezien, te worden door de ander. Contact maken kan dan vrijblijvend zonder verplichting, of gevolgen worden ervaren als gewoon menselijk contact.

3.24. Vervolmaken van de eigen gedachten in mogelijkheden.

Elk mens heeft eigen dagdromen waarin alles als vanzelfsprekend aanwezig is en in een soort ideaalbeeld vorm kan krijgen die volmaakt is. Het is als een hoopvolle invulling van de gewone werkelijkheid, waar alles niet zo fantastisch is en gaat. Andere betrokken personen zijn dan als vanzelf toegankelijk en liefdevol en alles gaat gemakkelijk in een vredevolle wereld. Diep in elk mens is er een hunkering naar volmaaktheid, in relaties en de eigen werkzaamheden. Bij het fantaseren om de eigen idealen te realiseren, zijn er geen belemmeringen die in het normale leven wel worden ervaren. Het koesteren van deze eigen idealen, al staan ze allemaal los van de werkelijkheid, geeft een mens energie vanuit zijn eigenheid. In de fantasiewereld van de eigen gedachten is iedereen welwillend, zuiver, mooi en geliefd, en de eigenheid kan zich dan volledig manifesteren. Niet gehinderd door valse bescheidenheid worden de eigen capaciteiten uitgebreid en alom gewaardeerd door anderen. De grootsheid die beleefd wordt is in elk mens aanwezig en de manifestatie in de wereld wordt nergens door gehinderd. Terugkeren in de dagelijkse werkelijkheid is dan weer wennen aan de realiteit en de beperkingen. Toch blijft er door het hebben ervaren van dit ideaalbeeld voelen als een soort tankbeurt in het achterhoofd. Alsof er een restant van dit ideaal achterblijft in het willen en kunnen geloven in de goedheid en volmaaktheid van alles en iedereen. De realiteit laat vaak weinig ruimte voor het leven hiervan, maar in het eigen beleven vanuit het innerlijk is dit zaadje van de eigenheid aanwezig.

3.25. Leren het leven laten bepalen van de mogelijkheden.

Alles wat een mens aanraakt verandert hierdoor, al of niet zichtbaar, voor even of altijd durend. Tekeningen, bouwwerken en allerlei vormen kunnen ontstaan uit het innerlijk, dat verwezenlijkt kan worden. Ook alle gedachten zijn van enorme waarde om uit te laten groeien in creativiteit en wijsheid. Herinneringen en eerdere ervaringen zijn kostbaar bezit, om aan te groeien en te kunnen hergebruiken wat in de kiem al aanwezig is. Droombeelden kunnen een wegwijzer zijn voor inzicht, een talent, of om de eigen gevoelens vorm te gaan geven. Kwaliteiten ontwikkelen zich pas als er aandacht en rust is om vanuit het innerlijk weten iets te willen, of te kunnen vormgeven. Als dit in de aandacht komt, kan het vervolgens worden vormgegeven vanuit het gevoel. Het gevoel en innerlijk weten leren vertrouwen en hierop bouwen voor de uitvoering, is dan inspiratie van de innerlijke eigenheid: het is te vergelijken met de fantasiewereld van een kind. Deze inspiratie beknotten, kan fataal zijn voor de ontwikkeling en het vormgeven van de eigenheid. Het eren van het innerlijk weten en vormgeven vanuit de eigenheid, is van het grootste belang voor de ontwikkeling van geïnspireerde acties. Dit afdoen als fantasie, alsof het geen bestaansrecht heeft, is beknotten van de persoonlijkheid. Iets wat er van binnenuit gevoeld wordt en er niet mag zijn, is dodelijk voor de inspiratie en ondermijnt het zelfvertrouwen. Als het eigen weten eerst langs de meetlat van de wenselijkheid wordt gelegd, verdwijnt het zuivere gevoel en ook de inspiratie. Voor dromen geldt hetzelfde om deze te leren honoreren vanuit het gevoel.

3.26. Innerlijke besluiten handhaven.

Alle gebeurtenissen in het leven hebben een impact die door het innerlijk uitgewerkt kunnen worden. Met verdriet en tegenslagen omgaan, evenals vreugde en successen worden in het innerlijk verwerkt als gegevenheden. Totdat dit zover is zijn alle factoren die er betrekking op hebben als het ware doorleefd en worden ze gerangschikt in het innerlijk weten. Domme acties zelf leren accepteren en de gevolgen kunnen dragen is hierbij maar een simpel voorbeeld. Met verlies en verdriet kunnen omgaan, verwerken en accepteren is een heftig innerlijk proces. Dit allemaal leren accepteren heeft tijd nodig om inzicht en overzicht te krijgen. De eigenheid is geschokt en er moet weer rust worden verkregen om de balans in het leven te hervinden. Dit gaat altijd gepaard met innerlijke keuzes om hiervoor een werkbare vorm te vinden. Door deze vormen als toepassing te leren leven kan er weer innerlijke rust komen in het dagelijks bestaan. Soms is dit alleen een kwestie van het de tijd geven zoals bij alle keuzes en er ook de tijd voor te nemen. De emoties van iets ingrijpends leren verwerken en hanteren, heeft altijd veel innerlijk werk en tijd nodig. De wens het allemaal te kunnen integreren om weer verder gaan op de oude voet, wordt bijna nooit gehonoreerd. Als de verwerking en het acceptatieproces is afgerond is er hierdoor een andere beleving en kijk op de gebeurtenis. Alle als en maren zijn dan al de revue gepasseerd en al of niet als werkbaar voor de innerlijke rust ingebed. Deze innerlijke keuzes handhaven is van belang, anders moet er weer een gelijksoortig proces worden uitgewerkt.

3.27. Gedachteloos handelen.

Overall in het dagelijks leven zijn er gebeurtenissen waar de eigen gedachten een mening over vormen, die al of niet tot handelen leiden. Problemen of onmogelijkheden kunnen dan vanuit het innerlijk weten oplossingsgericht worden afgewogen en overwogen. Van te voren rustig een mening, of actie bedenken is dan een manier, die uitgedacht en vooraf gepland gemakkelijker is uit te voeren. Wanneer dit helder is uitgewerkt kan er weloverwogen, verstandelijk en gepland naar een resultaat worden toegewerkt. Onvoorbereid in actie moeten, of willen komen, komt meestal alleen vanuit het gevoel, als er opeens duidelijk is wat er speelt en welke actie hierop genomen moet worden. Hierbij is er vaak een gevoel van urgentie, dat er dan direct en onverwijld actie moet worden ondernomen. Dan is een stapje terug doen naar de realiteit van het dagelijks leven belangrijk. Meestal hebben de te nemen activiteiten helemaal niet zo'n haast en kan er nog rustig even over nagedacht worden. Het nemen van overhaaste beslissingen die vanuit het gevoel komen, moeten later vaak weer worden herzien en bijgesteld. Om alles rustig te kunnen inbedden en overzien, alvorens te gaan handelen, vraagt eerst consensus van het verstandelijk overwegen met het gevoel in zuiver innerlijk weten. De eerste ontdekking hoeft niet meteen in de wereld te worden gezet, maar is een uitgangspunt waarop verder actie kan worden uitgewerkt. De innerlijke drive om meteen spontaan een ander deelgenoot te maken is te leren zien als de soep die nooit zo heet wordt gegeten, als hij wordt opgediend.

3.28. Vooraf overzien van wenselijke gevolgen.

Sommige acties kunnen onbedoeld andere gevolgen hebben, die niet zo waren bedoeld en niet wenselijk. In gedachten een actie bedenken en uitwerken is gemakkelijker dan in de realiteit van het echte leven. Alles is vanuit een soort ordening in de geest in te plannen en te bedenken in diverse vervolgstappen. Wanneer het idee goed is, maar de vervolgstappen niet synchroon lopen, komt er veel onduidelijkheid en ongemak. Bij de levering van onderdelen om een huis te bouwen, zijn de dakpannen in het begin nog niet onmisbaar. Zelfs als het zou gaan regenen hebben deze dan nog geen functie, als het huis nog niet klaar is. Omgekeerd kan door het niet, of vertraagd leveren van funderingspalen de bouw van een huis, niet starten. Dit soort factoren zijn onwenselijke en onvoorzien en kunnen onmogelijk vooraf worden ingepland. Voorkomen dat alles in het honderd loopt en wordt vertraagd, wordt dan een moeilijke opgave. Alles vooraf zorgvuldig uitdenken met eventuele risico's kan een fiasco voorkomen, zodat er iets niet kan doorgaan, of mislukt. Hiermee leren dealen, of het nu iets groot of kleins betreft, het is voor iedereen moeilijk. Het hoofd laten hangen en dan maar niets meer ondernemen, is ook geen oplossing. De eigenheid wordt danig op de proef gesteld en vanuit het eigen innerlijk gaan terugkijken, kan weer motivatie geven voor vervolgstappen. Soms was er vooraf al duidelijk dat iets niet helemaal in de haak was en deze fluisteringen serieus nemen is altijd noodzakelijk. Bij alles in het leven is de eigen innerlijke stem altijd de leidraad voor zuiverheid bij acties.

3.29. Het eigen innerlijk weten altijd honoreren.

Elke dag zijn er veel gedachten over de dagelijkse beslommeringen en alles wat er in het leven gebeurt. Langzaamaan kan er een mening worden gevormd uit al deze verschillende gedachten die herhaaldelijk voorbijkomen. Door die gedachten er in acceptatie te laten zijn en door er wel even aandacht aan te besteden, of eventueel met verbazing te begroeten, kan er een idee uit groeien. In dit innerlijk proces leren ervaren over de dagelijkse dingen, ontwikkelt zich vanuit de eigenheid het eigen weten. Hier is een verschil met de dagelijkse werkelijkheid ervaren zoals in de opvoeding, of de leerstof op school die door een ander wordt bijgebracht. Voor waarheid aannemen dat een en een twee is, komt niet uit het eigen innerlijk, maar wordt verinnerlijkt als kennis en een gegevenheid. Elk idee is altijd eerst een korte gedachte, soms als een flits van inzicht die zomaar voorbijkomt en vorm kan krijgen. Opeens er aan denken om een paraplu mee te nemen is een praktische vorm, maar ook een flits van inzicht. Elk goed idee dat naar voren komt is uitwerkbaar in welke vorm dan ook. Soms lijkt dit onwerkbaar, maar ergens blij van worden kan ook al als voorwerk gezien en achteraf tot een uitwerking komen. De geest staat immers nooit stil, zelfs in dromen komen dagelijkse dingen naar voren. De betekenis is meestal niet meteen in zijn geheel duidelijk, maar door de herhaling wordt hieraan gewerkt en groeit het inzicht. Dit groeiende inzicht is als acceptatie van alle gegevenheden, die in een nieuwe uitwerking een andere vorm kunnen krijgen.

3.30. Geen concessies doen aan de innerlijke waarheid.

Er zijn veel kanten aan elke waarheid, iedereen heeft op alles een eigen visie op die waarachtig is, maar ze zijn meestal niet hetzelfde. Strijden om de eigen visie te verdedigen is dus als vechten tegen de bierkaai en het eigen gelijk willen krijgen. Opgeven met strijden voor de eigen waarheid kan voelen als verliezen en het onderspit moeten delven. Als het niet mogelijk is om vanuit het eigen innerlijk water bij de wijn te doen, is het moeilijk om tot overeenstemming te komen. Dan is het inmiddels het eigen gelijk geworden dat moet worden verdedigd en opgeven is in het begin niet aan de orde. Een wapenstilstand met voorwaarden aan beide kanten stellen, kan dan een tussenoplossing zijn. Na het even laten rusten is het soms mogelijk dat beide partijen water bij de wijn kunnen doen. Vaak is dit in een, soms zelfs stilzwijgende afwachting, waar nog weinig waarachtigheid en wederzijdse waardering bestaat. Dit lijkt de bestaande relatie geen goed te doen, maar geeft door de tijd toch meestal een verzachting van beide standpunten. De egokrachten van het beter weten en gelijk willen krijgen kunnen dan betijen om de waarde van de bestaande relatie te behouden. Eerlijkheid in afwegen van de diverse waarden leidt vaak tot overzicht en innerlijke groei, die te zien is als wijsheid. Zolang de eigen innerlijke waarheid niet tekort wordt gedaan, zal in verzachting oordelen nooit tot veroordeling hoeven leiden. Duidelijkheid over de eigen waarheid en het verschil leren onderkennen waar en wanneer het ego is, is vaak een ingewikkeld proces.

3.31. Vergeten kennis opdiepen en aanvullen.

Eigenschappen en kennis die als kwaliteit gebruikt zijn, blijven aanwezig in het geheugen en kunnen altijd weer verworvenheden worden. Soms is er bijschaving en aanvulling nodig om het weer te kunnen toepassen, maar de kwaliteit ervan is dit in de persoonlijkheid weer te integreren. Sommige hobby's vragen vaardigheden die eerst zelfs onbekend lijken en achteraf gemakkelijk als nog bekend en weer geweten worden. De betreffende kennis is niet altijd helemaal onveranderd en dezelfde gebleven, maar op de oude basis kan meestal weer verder worden ervaren en gebouwd. Erna kan weer opnieuw worden beslist dit in het dagelijks leven te willen handhaven, of dat het weer in de vergetelheid mag wegzinken. De eigenheid heeft zich gaandeweg het leven steeds verder ontwikkeld en sommige oude basis vaardigheden kunnen achterhaald voelen. Ingehaald door een eigen nieuwe visie kan deze oude, als nostalgische herinnering dan wel verder achterwege blijven. Het gevoel ervaren bij een nieuwe ontmoeting van de nostalgie, kan ook als keuze een afwijzing inhouden en dit niet weer zo te willen beleven. Uitvinden waarom dit zo is en wat er niet meer dienend is op het huidige moment, kan vaak een schat aan inzicht geven. Zoals diep in Sinterklaas geloven als klein kind, maar dit later min of meer te verafschuwen en niet weer met deze nare ervaring geconfronteerd willen worden. Elk mens is vrij om eigen keuzes vanuit het innerlijk te maken, oude herinneringen opdiepen en weer tot leven brengen is lang niet altijd alleen maar nostalgie.

3.32. Verloren herinneringen weer leren koesteren.

Vergeten is een manier om met onaangename en pijnlijke gevoelens om te gaan, als een soort vorm van laten verdwijnen uit het geheugen. Onaangename klusjes kunnen zo ook gemakkelijk worden vergeten, door eerst even uitstellen van de tegenstaande handeling. Eerst is het als uit de weg gaan en liever niet ermee geconfronteerd willen worden. Toch groeit dan daarna vaak een soort overgave om de actie aan te gaan. Als genoeg moed verzamelen, wanneer overslaan van wat wel moet gebeuren geen optie meer is. Vieze karweitjes, nare gesprekken, alles wat van binnenuit tegenstaat, moet helaas ook worden uitgevoerd. De beloning voor die actie ligt vooral in de voldoening en de opluchting erna, dat de klus is geklaard. Dit kan ook altijd met alle oude, pijnlijke herinneringen die nog steeds verdriet geven en onoplosbaar lijken. Gevoelens van toen het gebeurde zijn nu altijd anders. Daarbij is alles vaak door de tijd en het leven zelf genoeg verzacht om ernaar te kunnen en durven kijken. Het eigen inzicht is door de jaren heen vergroot en op deze grotere afstand kan, wat er toen speelde worden herzien, of genuanceerd. Leren naar tegenzin te luisteren vanuit het innerlijk, is wel mogelijk nu en dat kan in het verdere leven een hulpmiddel zijn. Naar de innerlijke eigenheid als raadgever luisteren en daarbij het eigen gevoel van tegenstand honoreren is een verrijking. Hetzelfde als dit met de herinnering kan, zal nooit weer zo plaatsvinden, want deze levensles is inmiddels geleerd. Struikelblokken zijn er wel altijd en zullen vanuit het eigen gevoel wel, of niet kunnen worden aangegaan.

3.33. Gegevenheden als uitbreiden van mogelijkheden.

Elke beperking vraagt een mens creatief te zijn en op onderzoek uit te gaan naar nieuwe ontdekkingen en mogelijkheden. Wat altijd gewoon voorhanden en mogelijk is, vraagt geen specifieke ontwikkelingen. Het eigen leven in vullen, is niet alleen wijden aan andermans welzijn en heil en dit centraal stellen. De eigenheid wil ook gehoord worden en alles eren vraagt te veel inzicht en geduld. Wanneer alle prioriteiten gehonoreerd moeten worden, kan het als een dobbelspel voelen, want soms valt het goed en soms niet. Om zichzelf te verwezenlijken is altijd een gezonde vorm van egoïsme nodig, naast een dosis interesse, lef en verstand. De eigenheid eren vereist daarbij een innerlijke keuze, in altijd wegcijferen voor een ander hoeft er geen keuze gemaakt te worden. Als slaafsheid alles doen wat een ander vraagt, doet de eigenheid geen recht, maar staan voor de eigen keuze vraagt moed. Deze andere vorm van egoïsme leren hanteren is noodzakelijk om de eigen innerlijke mogelijkheden vorm te kunnen geven. De eigen gevoelens leren kennen, de eigen waarde ontdekken, de eigenheid durven leven en vanuit het innerlijk weten leren leven, is vaak moeilijk vorm te geven. Op de eigenheid vertrouwen en van hieruit handelen en spreken, is niet meer met andere wolven meehuilen. De eigenheid als instrument gebruiken bij alles in het leven, is een ontdekkingsreis. Kwaliteiten en hobby's als een gave zien en deze uitwerken, geeft een andere draai aan het leven. Vanuit het eigen weten leren invoelen in zuiverheid en het leven van eigen normen en waarden.

SLOTBESCHOUWING.

Voor ieder mens is het leven anders, zowel vanuit het eigen gevoel beleven, maar ook door de omstandigheden die deze inhoud kunnen vormgeven te bepalen. Kansen kunnen benutten die zich voordoen is niet voor iedereen weggelegd en daarbij heeft elke persoonlijkheid de eigen uitingen en mogelijkheden. Zoals er verschillende sterrenbeelden zijn met een relatie tot de diverse persoonlijkheidstrekjes, is daarbij het leven zelf een leerschool die op welke manier dan ook, moet worden doorlopen. Tevreden kunnen leven met een beperking is niet voor iedereen weggelegd, maar wel een goede levensles. Maatschappelijke trends en waardering fluctueren en vereisen ook de nodige diverse aanpassingen. Vanuit de eigenheid kunnen en willen leven, is een voorwaarde voor levensgeluk, maar maatschappelijke trends beperken vaak de vrijheid. Tegen ouderlijk, of maatschappelijk gezag ingaan heeft veel consequenties, maar gelatenheid beperkt de groei van een persoonlijkheid. Alle facetten in een leven ontwikkelen is niet mogelijk, maar wel de zin in elk leven vormgeven en dat kan niet allemaal vanzelf rijpen. Juist de eigen inzet vanuit een innerlijke drang vormgeven is de eigen krachten en mogelijkheden gebruiken. Met vallen en opstaan komen tot verwerkelijking van de eigenheid is de zin van elk leven en geeft elk leven zin.