

VERSLAG VAN DE
LEZING VAN
28.02.2007

EMOTIONELE
RIJVAARDIG-
HEID

Barbara Driessen



WijzeR
Stichting
Voor spirituele groei en bewustwording

Emotionele rijvaardigheid noem ik soms wel de Tomtom van de geest en in die Tomtom van de geest zijn we allemaal onderweg. Ons leven kent heel veel wegen maar het belangrijkste om onderweg te gaan is stevig geaard te zijn, hoe raar dat ook klinkt. Dus niet alleen onderweg zijn maar ook steeds stevig aarden en daarom vraag ik jullie allemaal om even je ogen dicht te doen en even de aandacht naar de voeten en helemaal in het hier en nu te zijn. Laat de dag helemaal los.....

Zoals al gezegd tot ongeveer half negen heb ik de achtergrondtheorie dan is er pauze en na de pauze kunnen er vragen gesteld worden, direct maar ook ingeleverd worden op papier. En als ze ingeleverd worden op papier dan doe ik ook iets met grafologie door het zien van de letters krijg ik ook beelden en daar gaat het vanavond ook een beetje over, over beelden. Want de nieuwe mens, ik ben een boek aan het schrijven over de nieuwe mens en doe daar een onderzoekje in; wat is nou precies de nieuwe mens maar de nieuwe mens is een mens die vooral leeft met beelden. In die beelden kun je veel meer zeggen dan woorden. Wat we nu tegenkomen als nieuwe mens is heel dikwijls het ADHD kind of mens, alle dagen heel druk, de dyslectische mens of het dyslectische kind, de hooggevoelige mens en dat zijn allemaal mensen die in de maatschappij nog niet heel duidelijk een plekje hebben en daarom krijg je van de maatschappij dikwijls een stempel als ongemakkelijk maar eigenlijk is het een heel grote gave. Het is de gave van de nieuwe mens, de nieuwe mens die een andere aanpak vraagt. En in die nieuwe aanpak wil ik ook bezig om met beelden te werken, steeds meer met beelden te werken en één van die beelden of een aantal van die beelden dat zijn de snelwegen voor de geest. En zo zijn ze ook voor het lichaam, zo zijn ze ook voor de emotie. Maar we beginnen altijd met de snelwegen voor de geest en het hele voertuig gaat dan mee. Het mentale voertuig, het emotionele voertuig en het spirituele voertuig. Ik zal beginnen met de wegen toe te lichten.

Zoals de wegen in elkaar zitten, zo herkennen we ze allemaal. We zijn allemaal op weg en soms zitten we op een andere weg dan onze buurman of zitten we parallel maar ergens kruisen die wegen zich weer. En daarom herkennen wij ook onze medemens omdat wij alles, het hele plan in onszelf hebben en dat plan zien we weerspiegeld in de ander maar het is wel ons eigen plan en dat ziet er als volgt uit. De Tomtom van de ziel heeft zeven hoofdwegen. De eerste weg, de eerste route is de route van de dualiteit. Dat noem ik de dualiteitlaan en in die laan komen wij onszelf tegen in tegenstellingen, we zeggen licht, we zeggen donker, we zeggen zwart, we zeggen wit en dat krijgen we eigenlijk als we geboren worden. Wij worden geboren als een éénheid en zodra we geboren zijn dan worden we afgesplitst van die éénheid. We zien onmiddellijk al licht en donker, we herkennen onze moeder, we herkennen onze omgeving, we zijn los van die éénheid. Dus we zullen het verder moeten doen met dualiteit. En dan gaan we op die weg van de dualiteit en dan gaan we eigenlijk op zoek, op zoek naar de éénheid. En dan ontmoeten we allerlei wegen die ons uitnodigen om dwaalwegen te zijn of omweggetjes of doodlopende wegen maar we komen ze allemaal tegen en we hebben ze ook te gaan. Ieder de eigen weg want een omweg of een doodlopende weg bestaat eigenlijk niet. Het is je eigen keuzeplan en je eigen weg van de dualiteit en die is eigenlijk geprogrammeerd, die eerste weg, die eerste route, is geprogrammeerd door onze omgeving, onze ouders, daar waar we geboren zijn en ligt het al voor een heel groot deel samen. We worden geboren ook met ons eigen pakket, ons eigen karma en dat plaatst zich in een omgeving en dat is de beste omgeving. Ook al hebben we dus een hele nare gedachte aan onze jeugd af en toe, je zou kunnen zeggen, het is ons leerplan. Daar zijn we neergezet en daar met die kaart hebben we het te doen. En met die dualiteit gaan we op weg, dat is de eerste route. De eerste route is ook de route van het stevig staan en de ander ontmoeten maar wel bij jezelf blijven. Dus de emotionele route is de dualiteit en de spirituele kant daarin is bij jezelf blijven maar wel de



ontmoeting aangaan. De tweede weg die parallel loopt is de weg van de communicatie, de weg van de communicatie en de vriendschappen. Als we die weg gaan, zitten we heel dikwijls op een éénrichtingsverkeer. We gaan op weg en willen de ander ontmoeten en als we de ander ontmoeten moeten we heel vaak te ander tegemoet komen omdat de ander heel dikwijls niet op onze weg zit. Herkent onze weg wel maar we komen elkaar niet echt tegemoet, dus wat doen we dan, dan gaan we éénrichtingsverkeer vormen, we proberen de ander te begrijpen. En aan de hand van ons eigen wegenplan, ons eigen pakket, gaan we ons gedragen op die weg. We gaan aanvoelen wat de ander nodig heeft en we vullen dat aan of we vullen dat in. En dat is eigenlijk een omweg want het duurt iets langer om jezelf echt te leren kennen. Je hebt het als het ware nodig om eerst dienstbaar te zijn, om er te zijn voor de ander, om dan je eigen wegenplan terug te vinden. Op die weg van communicatie ontmoeten we de ander eigenlijk niet echt, we kijken naar de ander en we herkennen de ander en we spiegelen de ander maar we projecteren ook ontzettend veel. Op die weg zien we wel wat die ander in zich heeft maar daardoor komen we ook heel dicht bij onszelf want we zien ons zelf en we krijgen als het ware de boodschap, “zet de maskers af”, maar we durven nog niet. En daarom komen we op de volgende weg en dat is de weg van de valkuilen. Op die weg van die valkuilen zien we mensen om ons heen die hulp nodig hebben en dan is eigenlijk het idee, op die weg, wat doen we daarmee. Lijden we met die mensen mee, bieden we hulp, zien we wat er nodig is, gaan we invullen. Wat doen we daarmee? En dat is ook heel sterk een vraag naar je zelf, wat doe je met iemand die hulp nodig heeft. Ben je d'r voor iemand, vul je iets in voor iemand of wacht je tot er iemand “vraagt” om hulp. Hoe ga je daar mee om? Dat is ook de weg van het doen om waardering, dan kijk je terug naar de andere wegen en zeg je; hoe was het met mijn dualiteit, hoe ben ik daar mee omgegaan. Ben ik geprogrammeerd, hoe doe ik dat, hoe sterk is die éénheid binnen mezelf of zoek ik het buiten mezelf en dan kijk je ook naar de communicatie. Hoe communiceer je? Hoe maak je contact? Maak je contact via de negatieve spiraal, via de zorgen of maak je contact via de plannen. En als je contact maakt met de plannen dan kun je verder gaan op je weg maar als je contact maakt via de zorgen wordt je eigenlijk weer teruggeplaatst op de weg van communicatie en op de weg van dualiteit en dit kennen we eigenlijk allemaal wel, die weg van die valkuilen. Die weg van die valkuilen is echt heel belangrijk om onder ogen te zien om te weten waarom doe ik wat ik doe. Doe ik wat ik doe om waardering te krijgen om aardig gevonden te worden, als dat zo is dan werkt het niet echt. Want als we dan niet aardig gevonden worden dan worden we boos dus dan zitten we op de weg van emotie. En de weg van de emotie is de weg van de buik. Als iets je emotioneert dan raakt dat in je buik en je wordt er als het ware misselijk van. Dat raakt lichamenlijk, somatisch, maar als iets gevoel wordt, dus via het gevoel daar word je niet misselijk van, daar word je positief van, daar word je ook niet moe van. En via het gevoel komt er dus heel veel binnen en via het gevoel kun je contact maken. Daarom is het ook heel belangrijk dat de mensen weten; is dit een emotie of is het een gevoel. Een emotie is een hele sterke prikkel waardoor je van de wijs kunt worden, een hele sterke prikkel die je kan meeslepen. Een gevoel is het onderliggende, dat zit in het bewustzijn, dat is een toestand. Maar een emotie overkomt je als het ware. Als we dan verder gaan op die weg van die valkuilen en we kennen onze valkuilen dan komen we op de volgende weg en dat is de weg van de rotonde. De rotonde, stel je de rotonde voor, soms als je de weg niet weet neem je nog een rondje en dan kijk je wat was het ook al weer en opeens weet je, daar sla je af. Maar zo is het ook met de geest. Als je even niet meer weet waar je heen moet, sla niet te snel af maar neem nog een rondje. Ga nog een keer een rondje die rotonde en neem de tijd. En dat is heel duidelijk wanneer je te maken krijgt met beslissingen. In relatie tot de ander krijg je altijd te maken met beslissingen, met meningen, kritiek en noem maar op. Als je op die rotonde zit dan krijg je daar mee te maken en dan is het heel goed om in gedachten te zeggen; ik doe nog een rondje, loop maar vast door, ik kom wel. Ik kom op mijn tijd, ik neem de ruimte, ik neem



de tijd, ik vraag de aandacht. En dan kun je ook inderdaad zeggen, ik stop nu maar ik kom er wel op terug. Dus als er dan een communicatie storing is dan kun je zeggen; ik stop, ik moet er over nadenken, ik kom er op terug. En dan neem je nog een extra rondje op die rotonde. Want in die rotonde gaat het er om dat je gaat vinden wat je zoekt maar als je niet weet wat je zoekt dan weet je ook niet wat je kunt vinden. Dus op die rotonde wordt het je duidelijk wat zoek ik nou eigenlijk, waar ben ik naar op zoek. En mensen van tegenwoordig weten dat bijna niet meer, wat ze zoeken want er is zo'n ontzettende veelheid aan dingen. Ga maar na als je thuiskomt en iemand vraagt of je tijd hebt voor een bezoekje, dan moet je de agenda erbij pakken. Dan moet je kijken wanneer schikt het, ja misschien volgende maand ergens en dan is het volgende maand en dan komt er iets tussen want d'r waren nog drie leuke dingen. Mensen hebben zo ontzettend weinig tijd, altijd in tijdnood en dan vind je eigenlijk nooit wat je zoekt want je vind het niet. Je weet ook niet wat je zoekt. Dus als je op zoek bent en je weet niet wat je zoekt dan zoek je het goeie in de verkeerde hoek. En dan kom je vast te zitten, dan kom je in een éénrichtingsverkeer en staat er opeens een bordje, hier mag je niet verder en dan kom je in een crisis of in een burnout want je weet dat er iets is wat je nodig hebt en je kunt er niet echt bij of je zit in een situatie gevangen, je kunt er niet bij en dan volgt er opeens een periode waarin je lichaam gaat functioneren, je lichaam gaat reageren en dat heet dan of crisis of burnout en daar beginnen de kansen. Want crisis betekent kans en als we die kans nemen gaan we opnieuw kijken, hoe gaat het met onze dualiteit, hoe gaan we daar mee om en dat is eigenlijk het eerste als je in een crisis zit. Van hoe ga ik om met tegenstellingen, kan ik daar mee omgaan en zie ik ze als aanvullingen. En als je ze gaat zien als aanvullingen dan merk je ook dat crisis, kans wordt en dan ga je kansen opnieuw zien en dan ga je, je kansen zien van de vriendschappen, je gaat nieuwe vrienden maken misschien verlies je oude vrienden, je gaat nieuwe vrienden maken en je gaat opnieuw kijken naar je mogelijkheden en je onmogelijkheden en je merkt dan dat je mogelijkheden heel ruim zijn en dan kom je bij kiezen. Kun je ook kiezen? Want als je gaat kiezen dan betekent dat heel dikwijls dat je ook iets achterlaat, althans dat denken mensen maar dat is niet echt zo. Als je gaat kiezen voor iets dan vallen alle kwaliteiten die je hebt en die keuze samen. Dus mensen hoeven eigenlijk nooit bang te zijn dat ze het verkeerde kiezen. Want als je kiest, kies je altijd het goede omdat je daarvan leert en je kiest binnen je eigen mogelijkheden en of een ander nu zegt nou dat is een verkeerde keuze, verkeerde keuzes bestaan niet. Er is ergens een groot pamflet van Loesje en daar staat op; "Als je wilt leren van je fouten dan moet je er veel maken". En dat is ook zo want dat is jouw weg en een ander zegt misschien dat is niet de weg. Als die ander dat zegt dan bedoelt ie eigenlijk het is niet mijn weg. Die ander komt ook bij jou op bezoek en zegt; wat heb jij een smaak, zegt niks over jou, het zegt alles over die ander want die zegt, jij hebt mijn smaak dus ik vind jou aardig. Zo is het eigenlijk met al die wegen in onze geest, ze zeggen allemaal iets over de ander als de ander ons iets verwijt. Pas als wij helemaal uniek kunnen zijn en durven zijn, als we onszelf durven te ontplooien dan kan die ander ook de maskers af zetten maar die maskers afzetten begint bij ons zelf. En dan kom je weer op die rotonde met die keuzes, je gaat vinden wat je zoekt want je zoekt waarheid, je zoekt de waarheid en je zoekt jezelf, je grote zelf en als je dat weet, als je weet dat je de waarheid zoekt binnen jezelf, niet buiten jezelf. Dat heb je misschien wel gedaan om te onderzoeken en te herkennen maar dan weet je, het zit binnen jezelf en dan val je samen bij jezelf en dan val je samen met éénvoud want dan hoeft er eigenlijk niks meer. En dat is een staat van zijn en die is heel puur en die is heel direct, die vind je terug in de éénvoud van mensen. Vroeger leefden de mensen heel simpel op het land, heel simpel met de dingen die ze hadden en dat was ook een vorm van eenvoud maar nu mensen zo veel meer geestelijk ontwikkeld zijn wordt het zo moeilijk om tevreden te zijn met de vrede met dat eenvoudige, tevreden zijn met de simpelheid. En dat is echt een hele moeilijke opgave om te zeggen; ik heb het gevonden,



dat is heel moeilijk om dat te zeggen voor jezelf want er komt steeds weer iets nieuws en dat is weer aantrekkelijk en uitdagend dus dan ga je er weer achteraan.

Na die crisis en na die kans die je gekregen hebt is er ruimte voor het wezenlijke. En wat is nou het wezenlijke? Het wezenlijke is vooral de bezieling van de mens, het doen. De dingen die je doet, doen met aandacht, dus niet de dingen doen omdat ze gedaan moeten worden maar de dingen doen met aandacht. En als je op dat punt zit van ruimte voor het wezenlijke dan gebruik je eigenlijk niet meer zoveel het woord moeten want moeten wordt mogen en mogen wordt willen. Dan zeg je; ik wil en ik mag en dat is een stuk makkelijker. Het is een beetje raar om dit altijd te zeggen want het woord moeten komen we overal tegen maar als je daar mee gaat oefenen met dat woord; mogen en willen, dan zul je merken hoe vaak je iets moet van je zelf. Je moet dit, je moet dat, je zit voortdurend eigenlijk achter je eigen willen en kunnen aan omdat er nog zo veel moet. En als je loskomt van dat hele moeten dan heb je het stuur in eigen handen. Dan ben je de koetsier van eigen rijtuig. En dan heb je een rijbewijs, het emotionele rijbewijs. Maar als je dat hebt dan heb je alleen nog maar je eigen auto en d'r zijn nog veel meer auto's want dan begint het pas. Je kent je eigen besturing, je kent je eigen auto, je gaat onderweg en je ontmoet je medemens en die medemens heeft ook een eigen stuur en een eigen weg en zo komen de botsingen. Als je niet dezelfde weg gaat of je krijgt mensen die tegen je zijn of mensen die je niet begrijpen, dan komen er botsingen. De emotionele botsingen. Dus als je voor jezelf denkt ik heb het stuur in handen dan is het zaak om de juiste weg te kiezen, om de juiste vrienden te kiezen, om de juiste voertuigen te kiezen. En hoe doe je dat? Als je op dat punt bent dan maak je voor jezelf een lijstje met je ideeën die je hebt over vriendschap en als je dat doet en je kijkt naar je vrienden en de omgeving die je hebt dan kom je tot de ontdekking dat er heel veel mensen zijn met wie je een band hebt maar die band wordt niet meer gevoed, die band is éénrichtingverkeer en als je dat hebt gesignaleerd is het eigenlijk zaak om te zeggen; ik stop met die band, ik stop d'r geen voedsel meer in want het is zo'n éénrichtingverkeer, dit moet stoppen. En dit kun je op een hele respectvolle manier doen want die ander weet het ook allang. Als je tegen die ander kunt zeggen; dank je wel voor alles wat we deelden, voor alles wat er was maar het voed niet meer of het heeft geen functie meer of wat dan ook maar wel op een respectvolle manier. Dan zul je merken dat er een enorme ruimte en vrijheid binnen je wezen komt. En dat zijn dingen die ontzettend belangrijk zijn. De kwantiteit en de kwaliteit. De kwaliteit van vriendschap, de kwaliteit van contacten en dan gaat het niet om het vele, de agenda vol maar de kwaliteit van wat er is van het wezenlijke.

Dit zijn de zeven wegen en ik ga even vertellen hoe ik hier aan kom. Toen ik de wegen ging beschrijven, de wegen van de geest toen kwam ik eigenlijk als allereerste bij het ganzenbord. Ik had gezocht in allerlei tarot en orakelkaarten, wat hebben ze mij te vertellen en alle orakelkaarten, we kennen allemaal wel enkele ervan. Alle orakelkaarten vertellen ons waar kom ik vandaan, waar ga ik heen en waar sta ik nu. En toen ik dat ging bestuderen toen zag ik eigenlijk dat die vraag overal terugkomt door de tijden heen, als we oude mystieke boeken lezen dan komen we die vragen overal tegen. Iedereen is daar mee bezig geweest van wat is de zin van het bestaan, we willen dat begrijpen, we willen grip hebben op, we willen het mysterie eigenlijk ontrafelen. En dat hebben we door de tijden heen gedaan door met beelden te werken, door met orakels te werken en toen ik dat zo ging bestuderen toen zag ik eigenlijk dat wij een heel belangrijk orakel hebben, dat we al als kind spelen en dat is het ganzenbord. En het ganzenbord kent zeven hoofdplaatjes, zeven hoofdplaatjes, die ons leiden naar de overwinning, nummer 63 is de overwinning. Maar al die zeven plaatjes, dat is de zeven maal zeven periodes in ons leven. In de antroposofie is die zo bekend dat we iedere keer na zeven jaar helemaal hernieuwd zijn. Dat we om die zeven jaar, dus iedere keer weer als totaal ander mens kunnen functioneren. Dat gebeurt niet van de ene op de andere dag maar dat is een heel



langzaam proces. Dus als je nu voorneemt om totaal anders te zijn over zeven jaar ben je een totaal ander mens. Zo werkt dat heel langzaam door en zo werkte dat ook in de orakelkaarten en als je dan kijkt naar het ganzenbord naar die zeven plaatjes, dan begint het ook met de brug. En de brug is dus de weg van de dualiteit want kijk maar naar een brug en de functie van een brug. Een brug wordt gebouwd met twee peilers, als men een brug begint te bouwen aan twee kanten van de rivier wordt het stevig neergezet zodat er een draagkracht is. Maar die draagkracht, die is er nog niet zolang er twee aparte dingen zijn. Die draagkracht komt pas in het midden, daar wanneer die klik in het midden is, precies in het midden, is daar de draagkracht. En zo is het ook met contacten, wanneer je een contact met iemand hebt, je staat aan beide kanten van de rivier als het ware en je gaat over de brug en wat in het midden plaatsvindt is de ontmoeting. Niet het tegemoet komen, dan kan een ontmoeting zijn maar dat is niet ècht een ont-moeting. Een ontmoeting is echt dat extra wat in het midden gebeurt en dat is het gevolg van twee mensen die een wezenlijk contact hebben in het midden. Als je dat voor ogen houdt, dat beeld van de brug, dan kun je dat in ieder contact toepassen. Zo van; wat doe ik nu, loopt die ander mij tegemoet of kom ik de ander tegemoet of is die brug wankel of is het een ophaalbrug of een tolbrug. Kortom allerlei beelden kun je je daarbij voor de geest halen om d'r achter te komen, wat is de kwaliteit van de ontmoeting. En als het een spirituele ontmoeting is dan weet je precies dat het contact in het midden plaats heeft. Dan voel je je ook blij want het voegt iets toe. Het is meer dan een één, het voegt iets toe. Als het niet iets toevoegt dan blijft het op emotioneel niveau en dan blijft die brug gammel over en weer, als het wel iets toevoegt dan heb je contact op spiritueel niveau en dan zou je kunnen zeggen, dat is het ware contact want daar groei je zelf van, daar wordt je niet moe van.

Het tweede plaatje van het ganzenbord is de herberg, jullie zien 'm misschien voor je en na vanavond zullen jullie 'm ook anders zien. Het tweede plaatje is de herberg en als we dat als kind speelden dan kwamen we die beelden tegen en het is eigenlijk ook onze opvoeding geweest van wat doe je in de herberg. Eerst met die brug, toen met die herberg. En de beelden van de herberg daarbij zijn de communicatie. Je bent welkom of je bent niet welkom, als je je niet welkom voelt dan ga je dienen, meisjes waren daar goed in, die wisten precies wat ze moesten doen om dienstbaar te zijn en om complimentjes te krijgen. En als je dan merkt in die herberg, dit werkt, dan gaat een kind dat gebruiken. Een kind gaat gebruiken wat het nodig heeft en weet precies aan te voelen, hee dit is nodig, dit doe ik en dan krijg ik complimentjes. En als dat maar vaak genoeg en lang genoeg duurt dan krijg je scheefgroei en dan kan er zelfs verslaving gaan ontstaan, in die herberg. Want mensen die verslaafd zijn, die hebben die verslaving in die periode in die herberg opgedaan, die verslaving van; ik hoor er niet bij. Of ik ben anders, of ik wil me niet aanpassen of er is verzet of er is geen liefde. Allerlei oorzaken die aan te voeren zijn in de herberg om je niet goed te voelen, die leiden tot verslaving. Roken, drank, alles wat je nog kunt bedenken is daar ontstaan in die periode van de herberg. En dat is ook de periode van de communicatie en de vriendschappen daarom is het dikwijls zo dat je bij jongeren van die groeperingen ziet dat die elkaar nodig hebben, om iets te zijn, om iets te doen ofwel positief ofwel negatief maar ze zoeken elkaar op in de herberg, in die vereniging waar ze bij elkaar horen en het stimuleert elkaar. En dat deden wij vroeger ook, wij wilden er bij horen en we hadden daar veel voor over en soms gaven we zoveel dat we ons zelf weggaven en dan is het een hele lange weg om te weten, wie ben je nou echt. En wat wil je nou echt.

Ik ontmoet wel eens vrouwen in mijn praktijk, ik heb een praktijk voor vrouwenbegeleiding o.a. en dan vraag ik wel eens wat wil je nou echt. Nou als de ander maar gelukkig is dan ben ik dat ook. Dat is iets wat heel vaak voorkomt of als de kinderen maar gelukkig zijn op vakantie dan ben ik het ook. Of als je vraagt; wat zou je willen, nou heel afwachtend.....nou



wat wil jij dan en dan aan de hand van jij wilt bepalen mensen dikwijls hun keuze. Ze laten die keuze afhankelijk zijn van de keuze van de ander en eigenlijk is dat onvolwassen want als er iets gebeurt, als de ander kiest en het is niet goed en je voelt je daarbij niet goed maar je hebt niet duidelijk je eigen mening gezegd dan is het verwijt al aanwezig. Want je gaat de ander verwijten dat het niet leuk was, dus je hebt je eigen verantwoordelijkheid niet genomen en dat is juist heel belangrijk in die communicatie, wat je verlangen is en wat je eigen inbreng is want als je dat niet weet dan kom je in die periode in het verwijt. Dat verwijt ontstaat door de communicatie die niet over en weer soepel is.

Het derde plaatje van het ganzenbord is de put en dat was in de emotionele rijvaardigheid de weg met de valkuilen. Als je kijkt naar het ganzenbord, is dat de put en daar als je het speelt als kind en iemand komt in de put te zitten dan beginnen ze allemaal te lachen want je moet wachten tot je verlost wordt. En eigenlijk is het niet anders geworden, als iemand in de put zit en daar niet zelf uitkomt dan wacht ie totdat ie verlost wordt en is het slachtoffer en als er dan niemand komt dan komen de verwijten van wat ben ik toch zielig, let maar niet op mij ik lijd in stilte, zoiets. Dus in die put zit een situatie die te maken heeft met verwijt, van de wereld is slecht en de wereld deugt niet en alles klopt niet en ik ben goed maar ik ben zielig. Daar komt het verwijt en als iemand in dat verwijt zit dan en krijgt begeleiding via dat verwijt dan ontstaat er een intimiteit met een ander en die intimiteit kan zo sterk zijn dat die intimiteit een gewoonte wordt. Heel veel mensen kennen ook de crisisintimiteit en die is oh zo lekker want als mensen daar net weer uit zijn of dreigen uit te komen dan weten ze niet hoe snel ze weer in een crisis moeten komen. Dat zie je heel dikwijls in huwelijken die berusten op crisis of op ruzie maken. Ruzie is leuk, ja niet echt leuk maar het lijkt leuk want d'r is altijd weer een goedmaker maar als het dan goed is en het is te lang goed, oh jee waar blijft de ruzie. Dus dat is echt up via down. Altijd moet je weer in die put om er weer uit te komen. En zo is het ook met het ganzenbord, je zit in de put, op een goed moment ben je d'r uit maar als je d'r uit bent, oh help wat moet je daarmee, wat is geluk, je kunt het eigenlijk niet aan. Dus je zoekt onmiddellijk een slachtoffer want dan kun je zelf helpen. Dus eigenlijk continue redder, slachtoffer en zo blijft het ook als je niet weet dat je een zelfstandig mens bent met eigen verantwoordelijkheid, dan richt je je op de ander en gaat kijken wat heeft de ander nodig en gaat dat invullen. En dan krijg je zoiets van in de put, uit de put. En mensen komen er soms nooit uit behalve wanneer ze heel sterk worden geconfronteerd met zichzelf en dat is een verhaal apart van; hoe doe je dat? Meestal is het zo als je iemand ziet die een slachtofferrol heeft dat je iemand vraagt wat heb je nodig en dat je dat niet gaat invullen maar dat je dat confronteert en ook weer loslaat. Want aan medelijden heeft iemand niks wel aan medeleven maar medeleven is iets anders dan medelijden. Medeleven is zien wat er aan de hand is en te kunnen loslaten zonder mede te lijden.

Na de put komt het doolhof, zie je het voor je, in het ganzenbord het doolhof. We gaan onderweg en we krijgen allemaal keuze als we onderweg gaan. Hoe meer we onderweg zijn hoe meer keuze en dat zien we in het ganzenbord steeds terug want er gebeurt van alles. In ons leven gebeurt ook van alles, hoe meer mogelijkheden we hebben, hoe moeilijker we het hebben. En keuze problemen zijn eigenlijk luxe problemen want we weten allemaal als we heel veel kunnen dan komen we tijd tekort dus wat moeten we dan. Die keuze problemen komen steeds vaker voor in onze tijd en daarom zitten we eigenlijk voortdurend op een rotonde. We moeten een weg kiezen, we weten de weg niet maar we zijn wel in staat om te kiezen, dus het is heel belangrijk om daar te kiezen.

Na het doolhof komt de gevangenis. Als we denken aan een gevangenis, we zitten allemaal wel es gevangen, dan denken we aan ruimte, wij hebben ruimte nodig en heel veel mensen



hebben behoefte aan ruimte om zich heen. En ruimte om je heen wil eigenlijk zeggen, ik heb behoefte om mezelf te zijn. Als de mensen dat niet heel duidelijk kunnen, jezelf zijn, dan ga je eigenlijk om je heen slaan en je hebt de ruimte nodig en hoe meer ruimte je nodig hebt, hoe onzekerder het van binnen is. Want als je van binnen helemaal overal jezelf kunt zijn, heb je niet zo veel ruimte nodig, dan heb je op een kleine ruimte tevredenheid. Maar echt tevreden zijn mensen bijna niet meer dus ze vragen om ruimte en als je heel veel mensen dicht bij elkaar zet zoals in een grote stad dan kom je bij onnatuurlijke situaties want een mens is er eigenlijk niet voor om op elkaar te zitten, mensen hebben ruimte nodig. En die ruimte is heel goed om te nemen in jezelf en omdat die ruimte niet meer om ons heen is, is het heel belangrijk om te mediteren. Meditatie is ruimte nemen in jezelf en als je mediteert dan voel je ook dat je deel bent van het grote geheel en dan is het niet meer nodig om een wereld van ruimte om je heen te hebben want die ruimte creëer je van binnen. Dan val je ook samen met alles wat is, dat kun je ervaren door 's avonds naar buiten te gaan, om je heen te kijken en naar de sterrenhemel te kijken en je heel klein en nietig te voelen. Want tegelijkertijd met dat gevoel heb je ook het besef dat je één bent met het grote geheel en als je dat besef heel vaak hebt dan weet je ook dat je verantwoordelijk bent voor het grote geheel. Maar heel dikwijls staan we niet open voor dat besef. Het is belangrijk om open te staan voor het besef van wij zijn eigenlijk één met alles. Het is ook heel simpel daar over na te denken want bij de Indianen waar ik was daar zeiden ze we delen de dezelfde lucht, dus wat heb je rare gedachten zeiden ze tegen mij om te denken dat je afgescheiden bent. We delen allemaal dezelfde lucht, die komt door ons heen, we ademen 'm uit en we zijn toch allemaal één, hoe kun je daar aan twifelen. We zitten zo in een tijd van afgescheiden zijn en dat is heel belangrijk om te beseffen, dat wij verantwoordelijk zijn voor onszelf en voor dat wat we doen want we zijn deel van het grote geheel. En als je dat weet dan heb je dat hele routeplan in je hoofd en weet je ook precies welke weg je op moet om verder te gaan. Want het volgende plaatje van verdergaan is de dood in het ganzenbord.

Als je de dood in het ganzenbord tegenkomt dan wil dat niet zeggen de lichamelijke dood. De dood is een doodlopende weg als het ware maar de dood zegt ook tegen ons wij moeten iets achterlaten, een oud stukje ik. Als we dromen over dood bijvoorbeeld, betekent dat nooit de dood, het betekent altijd ons ouwe ik moeten we achter ons laten. Dat is soms heel erg moeilijk maar iedere keer als wij een nieuwe levensfase ingaan zouden we dat oude ik moeten eren. Dus niet van oh jeetje dat was ik vroeger en wat was ik toen een slecht mens of verkeerd maar dat ouwe stukje ik moeten eren. En dat kan d.m.v. een ritueel of dat kan d.m.v. een dagboek schrijven of wat je maar bedenkt, heel persoonlijk, maar dat ouwe ik dat moet nooit in de prullenmand want dat is een stuk wat geëerd mag worden, dat is een weg geweest die je hebt afgelegd. En dat is dikwijls zo jammer, mensen die b.v. bij mij in therapie komen willen het liefste hun verleden vergeten en dat kan niet. Elisabeth Kübler Ross zegt zo mooi; vergeven is de hoop op een beter verleden, opgeven. En zo is het ook een beter verleden kan er niet zijn het is jouw verleden en jouw verleden was goed, hoe het ook was en als je het een plek hebt gegeven, heeft het je gemaakt tot wat je nu bent. Dat zegt de dood in het ganzenbord en de dood op het wegenplan, het zegt laat het ouwe stuk achter je maar doe dat niet zonder het te eren. Zet ergens een gedenkteken. Als je onderweg bent en er is ergens een ongeluk gebeurd, zie je ook bloemen aan de kant van de weg. En zo zou het ook in onze geest moeten zijn. Bloemen op die plekken die misschien pijnplekken waren maar die pijnplekken die zijn er geweest om je te maken tot de gewonde heler. De Indiaan door wie ik ingewijd werd die zei tegen mij je bent een gewonde heler en toen ik vroeg wat hij bedoelde met wounded healer toen zei hij; nou je bent gewond geweest en je herkent de wonden in een ander alleen je lijdt niet meer mee. Je herkent ze en je kunt troostend zijn. Zo is het met onze geest, onze geest herkent en kan troosten en de troost die je kunt bieden aan een ander, misschien is troost een



groot woord maar gewoon door er te zijn voor de ander, kun je heel troostend zijn zonder jezelf weg te geven. Je blijft helemaal jezelf, je bent een gewonde heler en daarom is het ook heel goed, de Indiaan die zei tegen mij, zeg dat vooral door, dat alle mensen die je tegenkomt zijn gewonde helers. Pas wanneer ze dat beseffen en zich eigen maken en zeggen, ja ik ben een gewonde heler dan gaat het werken maar durf het tegen jezelf te zeggen. Ik ben een gewonde heler. Dan is de dood geen schrikbeeld meer dan, zegt de dood het was goed zoals het was maar ik ga verder.

Dan kom je als je verder gaat bij de overwinning en de overwinning is het moeilijkste wat er is. Want in die overwinning zit ook, we hebben de wegen bewandeld, we kennen de valkuilen maar wat doe je met de kennis. Val je terug of ga je het verkondigen van dit weet ik en ik weet het nu en het is goed, dan word je arrogant. Wat doe je met die kennis? Dat is echt de moeilijkste weg die er is want je ontmoet mensen, mensen die je nodig hebben, mensen die je iets te leren hebben, mensen die iets van je vragen, dan word je in het volle leven geplaatst. Met alle gedachtes, gevoelens en emoties die daar bijkomen en dan begint echt de weg van de gewonde heler. Wanneer je je wegenplan kent en wanneer je je wegenplan gaat bewandelen, wanneer je met de ander contact hebt, dan begint de weg. Dus zoals wij hier zitten, wij hebben allemaal een eigen wegenplan, we zijn onderweg maar laat die kaart ook open. Ken de juiste weg en weet de juiste vragen want het gaat nooit om het juiste antwoord.

Vraag:

Moet ik iets of laat ik iets en wat doe ik met mijn kennis.

Antwoord:

Kennis is onmacht maar het is zo denk ik, je hebt vele uitingsvormen, je kunt het creatief uiten, je kunt met woorden uiten, je kunt met beelden uiten maar de echte kennis of de echte zielskunde maakt eenzaam en dan kom je bij het begrip eenzaamheid. Ik denk dat heel veel mensen die op een bepaalde weg zijn en die weg bewandelen, perioden van diepe eenzaamheid kennen en dat is niet een sociale eenzaamheid, een sociale eenzaamheid overkomt je daar heb je wel of niet voor gekozen maar het is een existentiële eenzaamheid. Je komt dan bij een heimwee wat nooit kan worden ingevuld maar je ervaart de heimwee meestal in de natuur, soms in de auto zelfs. Je zit achter het stuur en je rijdt ergens langs en iets verwondert je of iets vertederd je maar iets raakt je zo diep, je hebt er geen woorden voor. En plots dan stromen die tranen en dat is eigenlijk de herinnering aan een volmaaktheid. Je schept de voorwaarden om het toe te laten omdat je een bepaalde weg hebt afgelegd, je schept die voorwaarden en het overkomt je maar geen mens kan dit invullen. Het is een verticaal gevoel, je maakt contact met die bron van inspiratie en met de eeuwigheid zou je kunnen zeggen en met dat wat heel erg goed is. Het zijn ook flitsen, naderhand als je het gaat benoemen is het er niet meer. Maar wat is eenzaamheid, dus die existentie die je voelt, je word eenzaam geboren en je sterft eenzaam en tussendoor kun je die flitsen van beleving heel sterk hebben. Naarmate je meer in je spirituele ontwikkeling vormt zul je merken dat die momenten er toe doen, ze zijn niet echt pijnlijk, ze zijn ook troostend. Je weet van dit is nou eenmaal mijn lot, het is mijn karma, het is mijn lot. En dat blijft ook niet zo maar het kan wel heel pijnlijk zijn die momenten van eenzaamheid.

Als wij communiceren met die ander op spiritueel niveau of op emotioneel niveau dan komen we op een wegenplan. Barbara heeft iets getekend en vraagt het publiek te kijken, voor zichzelf, wat men ziet, er komen allerlei verschillende reacties uit de zaal. De één ziet een boom met vruchten, de ander een weggennet enz.



Barbara: Het is leuk dat dit allemaal gezegd wordt en zo leven wij ook grotendeels met de spirituele invalshoek, die wil begrijpen. Maar in feite kijken we dan niet exact, wat is het. Dat is met heel veel dingen zo, we kijken niet exact; wat wordt er bedoeld. We gaan al kijken wat kan ik er mee of hoe kan ik er mee leren. Want als je dit ziet, dit zijn vijf strepen en vijf rondjes maar zo is het eigenlijk met iedere communicatie. Eigenlijk is iedere communicatie een beschrijving van wat wij zelf erbij ervaren. We zijn bezig onze uitleg te geven en die twee uitleggen tegenover elkaar, zo kun je al een botsing krijgen want de ene zegt ik zie dit en de ander zegt, ik zie dat terwijl als je goed kijkt naar het feit dan zie je streepjes en rondjes. Als je met mensen communiceert is het ook heel belangrijk om je af te vragen wat wordt er precies bedoeld. En niet emotioneel verder gaan zoals je “denkt” dat er bedoeld wordt maar te vragen; leg dat nog eens uit, wat bedoel je? En daar zit de ware ontmoeting want als je doet van ja ik zie dit en dat dan zegt een ander dat is niet waar want dat en dat is er, zo ontmoet je elkaar nooit want dan gaat het over gelijk. De enige manier om de ander echt te ontmoeten is te vragen wat bedoel je, als je het niet begrijpt. Als je iets van een ander hoort en je bent de communicatie en je neemt aan dat de ander dat bedoelt en dat heb je zeker met hooggevoelige mensen, HSP'ers kunnen dikwijls overgevoelig zijn, ze verwarren dat dikwijls met de hooggevoeligheid want dan zegt iemand iets en je trekt het naar je toe en je maakt het tot je eigen probleem en je sluit je af. Terwijl je vergeet te vragen wat bedoel je nou precies en dan kom je thuis en je blijft er heel lang mee zitten. Het lost zich niet op want d'r is niet gevraagd, wat bedoel je nou precies. De enige manier om daar goed mee om te gaan is meteen te vragen; wat bedoel je daar mee? Want anders dan denk je altijd dat de ander d'r op uit is om jou te kwetsen en dat is niet zo de ander is er niet op uit om jou te kwetsen maar wil je ontmoeten. Als je daar niet van uitgaat is geen enkele ontmoeting mogelijk. Toch als je gelijkwaardig wilt ontmoeten is het altijd heel belangrijk om te zeggen wat bedoel je daar nou precies mee en dan zet je de ander ook tot denken, dan neem je de ander ook serieus, als je dat niet doet neem je de ander ook niet serieus want dan hoor je alleen maar wat je horen wilt. Wanneer overtuiging in het spel komt, je wilt de ander overtuigen, overtroeven, dan mag er maar één mening zijn en dat is jouw mening en daar probeer je de ander mee te overtuigen. Dat gebeurt zo ontzettend vaak, dat overtuigen, iemand denkt recht te hebben van spreken en overtuigd terwijl er dan geen ruimte meer is om tot een ontmoeting te komen.

Barbara vraagt aan het publiek of iedereen een dier in gedachten wil nemen, zomaar een dier, je hoeft niks te kiezen het dier komt vanzelf. Het dier gaat straks mee de pauze in maar het dier komt vanzelf. Dan is m'n vraag daarbij, wat voor associaties heb je bij dat dier? Laat dat even doordringen, waar voelt dat dier zich goed, hoe vecht het, hoe vlucht het en hoe beschermt het dier hem of dat wat hem lief is. Als je dat dier nou voor je geestesoog haalt dan weet je precies wat je nodig hebt om verder te groeien op je wegenplan. Dat is een hele leuke manier om even in de pauze mee te nemen want als je b.v. een willekeurig dier hebt, wie heeft een dier. Iemand uit het publiek zegt een hert als dier te hebben en associeert daarbij kwetsbaarheid, voelt zich goed in de ruimte, vecht vanuit verdediging. Als je dat allemaal samen tot één verhaal maakt dan is jou verhaal ongeveer; ik ben sterk en krachtig maar ik ben kwetsbaar en ik heb de ruimte nodig. Zo is ongeveer een voorbeeld van een hulpdier, er komt een dier naar je toe in gedachten en soms denk je, ik heb dat gekozen maar het komt naar je toe en op het moment dat het er is dan kun je er iets mee doen en dan zou je ook niet moeten zeggen ik wil een edeldier of een ander dier, dat dier wat er als eerste is, dat is je hulpdier. Dat kreeg ik ook mee in de tijd dat ik bij die groep Indianen was, daar zeiden ze; wij werken met hulpdieren, zo voeden wij onze kinderen op. Jullie hebben je subpersonen wij hebben onze hulpdieren en die hulpdieren zijn eigenlijk hetzelfde maar als d'r een hulpdier naar je toe komt dan is dat een teken om er iets mee te doen. Want je gaat kijken wat heeft dat dier nodig



en dan zeg je eigenlijk wat heb ik nodig. Dat dier wat naar je toe komt daar zou je vandaag van kunnen zeggen, dat is mijn hulpdier en met dat hulpdier gaan we even de pauze in.

***** PAUZE *****

In de pauze heb ik met een aantal mensen gepraat en kwam eigenlijk tot een affirmatie. En die kennen jullie waarschijnlijk ook maar ik herinnerde mij die affirmatie en die gaat als volgt: Er is geen weg terug, alleen een terug naar de weg.

Er kwam iemand naar mij toe en die zei: Ik had eigenlijk verwacht dat u het zou hebben over het verkeer. En over de frustraties in het verkeer. Dat was heel leuk, want eigenlijk zit het verkeer vol met frustraties. Maar in ons dagelijks leven zit al zoveel verkeer en frustratie en in het verkeer ben je niet anders dan in je dagelijkse leven. Alleen de anonimiteit van de auto geeft jou het idee en het vermoeden dat je veel meer kunt dan dat je in een persoonlijke ontmoeting zou zijn. En daarom zijn er ook regelmatig mensen die ontzettend boos achter het stuur zitten en allerlei gebaren met hun handen maken als er anderen voorbij rijden. En als je dan inderdaad terug zwaait dan krijg je een hele leuke reactie over een weer. Maar om nog even terug te komen op het verkeer, want die vraag was er ook bij: Zijn mannen en vrouwen nou anders in het verkeer. En dat is wel degelijk zo. Er zijn stickers met daarop "vrouwen rijden beter" en aan de andere kant staat dan "mannen rijden beter". Ik heb er zelf zo één op het raam, als ik een vrouw op bezoek krijg dan doe ik de kant "vrouwen rijden beter" voor en als ik een man op bezoek krijg dan draai ik hem om "mannen rijden beter". Dus het maakt mij eigenlijk niet uit wie er het beste rijdt. Maar het is dus wel zo dat er wel degelijk verschil zit in het rijgedrag, in het bewustzijnsgedrag van het onderweg zijn. Want als een man en een vrouw in een auto zitten is het doorgaan zo dat de man doelgericht is en de vrouw procesgericht. Dat wil zeggen de man heeft een overzicht in zijn hoofd, waar hij heen wil en de vrouw heeft een uitzicht wat zij ziet een belevingsgeheel. Dus dan kan het zo zijn dat de man zegt: Let jij op de kaart Anna? En Anna die let wel op de kaart, maar die zegt vijf straten te ver: O gut ik dacht dat we af moesten slaan. Maar intussen heeft Anna wel een prachtig landschap gezien. En heeft zich verheugd en heeft gezegd kijk eens wat een mooi lammetje daar staat. En dan zegt de man: Hou nou eens op, let nou eens op dat wegenplan. En dat is eigenlijk het verschil tussen man en vrouw. Een man is over het algemeen doelgericht en de vrouw procesgericht. En het vult elkaar ook zo prachtig aan, daarom is het ook een fantastische eenheid. De man heeft een straalbewustzijn en de vrouw een schaalbewustzijn en naarmate jij je meer ontwikkeld in je leven komt dat steeds dichterbij elkaar. Het uitgangspunt als kind is dikwijls zo dat een jongetje begint met het straalbewustzijn en een meisje met het schaalbewustzijn. Dus het doel en het proces en naarmate men ouder wordt komt dat steeds dichterbij elkaar, tot je dat hele plan in jezelf hebt en dan heb je de ander ook niet echt meer nodig. Dan ga je zelf op weg. En dan begint opnieuw dat wegenplan. De frustratie van het verkeer, ik hoop dat die meneer toch nog een beetje tevreden is.

Voor de pauze hadden we een hulpdier. En als je nou teruggaat naar dat hulpdier dan zou je kunnen zeggen dat die heeft mij iets te leren en ik trek daar ook mijn conclusies uit. Want ik sprak in de pauze ook met iemand met een hulpdier, een krachtig hulpdier en toen zei ik ook je kunt er een affirmatie van maken. Als je bijvoorbeeld de associaties die je bij dat dier hebt: krachtig en vrij. Dan is de affirmatie die je daarbij kunt maken: ik ben krachtig en ik heb vrijheid nodig, of ik ben krachtig en ik ga mijn gang. Dus dat hulpdier zegt ook doe daar iets mee en dat doen kan dus in de vorm van een affirmatie of door er een spreuk van te maken. Dat is heel makkelijk door te kijken wat zijn de associaties bij dat dier en wat heb ik nodig? En als je dat zegt tegen jezelf, je maakt er een spreuk van, dan gaat het ook werken. Want dat is de kracht van positief denken. Positief denken dat wil niet zeggen dat je een situatie creëert



die onmogelijk is, maar wil zeggen; je kent je eigen valkuilen, je kent je eigen keuzemomenten en daar doe je het mee en dan doe je een stapje verder dat haalbaar is. En dan maak je een affirmatie die haalbaar is. En na verloop van tijd dan merk je inderdaad dat het werkt. Want JE haalt het naar je toe en je creëert een situatie die je zou wensen.

Vraag: Is de snelheid zoals die is aangegeven langs de kant van de weg ook goed, of creëer je zelf je weg?

Antwoord: Ik denk dat diegene die deze vraag op heeft geschreven het antwoord ook al weet en alleen bevestiging nodig heeft dat hij of zij op de goede weg is. Want het is zo dat de enige weg die je kiest, is de weg die je zelf kiest. Een ander kan je wel wegen aangeven, maar als dat niet echt bij je past dan heeft de weg van een ander geen zin. Een voorbeeld daarvan is: je leest een boek en je streept dingen aan. Dat het op jou pad of op jou weg komt. Je legt het boek weg en over vijf jaar lees je het boek weer en dan denk je hé waarom heb ik die dingen aangestreept? Het zijn open deuren. En dan merk je dat je alweer vele wegen verder bent, je groeit. Maar zo kan een ander ook zeggen: ik vind niet dat je op de goede weg bent. Maar dat kan een ander nooit weten. Je bent altijd op je eigen goeie weg, omdat het jou weg is. Ook al is het voor een ander traag of langzaam, het is jou manier, jou weg. En naarmate je meer eigenwaarde ontwikkeld, weet je ook dat er maar één manier is: jouw weg.

Uit het publiek: U zegt ieder zijn eigen weg, maar als je in twee-eenheid zit of in een huwelijk en die vrouw wil alles onder tijdsdruk en die man denkt; maar ik heb toch alle tijd, dan zul je toch iets moeten.

Antwoord: Ja dan kun je die wegen ook parallel laten gaan. Dan heb je een deel van de weg samen en een deel van de weg alleen. En dat deel samen is dan dubbele vreugde en dat deel van de weg alleen is de eigen ervaring. En wanneer die wegen weer samenkomen dan kun je samen delen, wat heb jij gezien en wat heb ik gezien? En dan ga je weer allebei je eigen weg. En dat wil niet zeggen vervreemding, maar het wil juist zeggen verrijking. Maar het is wel een kunst om elkaar zo los te laten dat je in vertrouwen je eigen weg kunt gaan. Dat is de kunst van het onderweg zijn.

Vraag: Kun je iets zeggen over emotie naast gevoel en hoe kun je dat onderkennen?

Antwoord: Soms is het heel moeilijk om het te onderkennen. Een emotie overweldigd je en een gevoel doet dat nooit. Ik heb toen ik dit las het volgende getekend. Emoties en gevoelens kan ik het beste duidelijk maken door een tekening die ook in het boek "Beelden als wegwijzers" staat. Dit is de mens, dat is je voertuig, je lichaam. Dit is je geest, die heeft de stuurkracht. Met die stuurkracht hou je de touwtjes in eigen handen. Je hebt teugels en aan die teugels zitten trekpaarden, trekpaarden van je geest. In het midden van die trekpaarden loopt je balans ofwel je eigenwaarde. Als je eigenwaarde goed voelt dan ben je in balans. Maar meestal ben je uit balans en ben je steeds op weg om die balans te hervinden. Nou die balans loopt in het midden en dat is een heel krachtig paard die wil alsmaar in balans zijn. Maar dat lukt hem niet want er zijn drie witte en drie zwarte paarden. Die witte en zwarte paarden hebben een naam. Die witte paarden staan voor gevoel, die zwarte paarden staan voor emotie. En als bijvoorbeeld dat zwarte paard "angst" heet dan heet dat witte paard, een tegengevoel van een angst, want ieder gevoel heeft een tegengevoel. En als het tegengevoel van angst vrijheid is of een ander woord, misschien hebben jullie een ander woord voor het tegenovergestelde van angst? Uit publiek: Liefde.

Liefde is een dekmantel voor alles, daar kun je, je bij afvragen wat is liefde? Maar ik zet er nu even liefde neer. Een andere emotie is medelijden, het zwarte paard heet medelijden, hoe zou het witte paard dan heten? Uit publiek: mededogen.



Mededogen, schrijf ik op. Dan kijken we naar een derde emotie, is er nog een dringende emotie in de zaal? Nou jaloezie lijkt me een hele mooie. Wat zou er tegenover jaloezie kunnen staan? Uit publiek: vertrouwen. Vertrouwen inderdaad. Lekker schools is dit hè?

Het krachtige paard heeft eigenlijk de leiding maar dat krachtige paard wordt iedere keer heen en weer getrokken, nou zit je in een situatie dat je op dat rijtuig zit en het paard angst trekt aan je. Het paard angst trekt zo aan je, je bent zo angstig, je hebt niet alleen een paard maar je bent angst. Toch heb je de keuze mogelijkheid, je stelt je voor dat je de touwtjes in eigen handen hebt, die teugels en die angst die trekt maar, dat zwarte paard trekt maar. Dan kun je denken aan dat witte paard dat liefde heet en wat liefde voor jou betekent en dat voor jezelf invullen en dan denken ik beteugel die angst en ik geef de liefde meer de vrije loop. Dan kies je inderdaad voor balans want dan kom je weer in balans, dan zie je je angst onder ogen, je ziet dat angst een stevig trekpaard is en het heeft je ergens gebracht, je hebt het nodig het is één van de paarden maar als ie doorloopt dan neemt ie een loopje met je en dan gaat ie op hol. De angst gaat dan met je op de loop, het is heel goed om angst onder ogen te zien, te beteugelen en daar liefde tegenover te stellen. En zo is het ook met die andere trekpaarden, dit zijn de emoties en de emoties worden gevoelens wanneer je ze in balans hebt. Zo is het ook met medelijden, als je wordt overspoeld door medelijden dan lijd je, je lijd mee. Als je dan weer in balans wilt komen dan zeg je inderdaad wat doe ik met dat medelijden, vind ik het wel lekker omdat dat medelijden met mij er van door gaat, dan geef je het de volle teugel, dan ben je één en al medelijden, heerlijk is dat soms maar als je denkt nou is het genoeg geweest dan beteugel je het medelijden en dan kijk je naar mededogen. Dus in gedachten trek je dan aan en je stuurt het mededogen aan en mededogen betekent: loslaten. Ik kan dit niet voor die ander oplossen, die ander heeft de eigen weg. Af en toe kan ik wel een gids zijn op die weg maar ik kan nooit de weg zelf zijn. Dan kom je bij het mededogen. Het derde paard, jaloezie, als jaloezie met je op de loop gaat dan zou je inderdaad wat meer kunnen kijken naar vertrouwen en de jaloezie beteugelen en vertrouwen echt de vrije loop laten. Laat vertrouwen z'n gang gaan en zie wat het dan wordt en als je dit met elkaar in balans hebt dan is eigenwaarde voorop. Eigenwaarde stuurt en eigenwaarde is echt de balans in je eigen midden. Dus dit schema is heel erg handig voor je zelf om in je hoofd te hebben dan weet je precies wanneer je aan die teugel moet trekken en wanneer je de boel op de loop laat gaan. Ieder "gevoel" heeft een tegengevoel trouwens, ieder gevoel heeft een tegengevoel en het tegen-gevoel is de emotie. Het tegengevoel van de liefde kan angst zijn, het tegengevoel van mededogen kan medelijden zijn als emotie. Dus ieder gevoel heeft ook een emotie aan zich en het is belangrijk dat voor je zelf te weten en te onderkennen van wat is dat voor je zelf.

Vraag: Als iemand Alzheimer heeft werkt dan ook de Tomtom van de ziel?

Antwoord: Ik denk dat ie dan juist werkt want iemand die Alzheimer heeft die wordt weer kinderlijk spontaan en kinderlijk spontaan wil zeggen dat iemand heel goed weet wat er nodig is maar dat er een vorm van onmacht is om dat naar buiten te zeggen. Iemand met Alzheimer is heel puur, alleen en staat open voor de weg van de ziel, is eigenlijk onderweg naar de weg van de ziel. Het is belangrijk dat er iemand met mededogen naast zo'n persoon voortleeft, iemand met mededogen die ziet wat is er aan de hand en hoe begeleid ik iemand. Maar je kunt iemand die Alzheimer heeft, die kun je nooit iets overnemen of afnemen, die iemand zit zo in een eigen wereld en dat is zo puur en zo direct dat mensen daar heel dikwijls moeite mee hebben. Maar iemand die helemaal in die wereld zit en al niet meer weet dat ie in die wereld is, die zit in een wereld die heel liefdevol is. Dat merk je ook heel dikwijls aan mensen met Alzheimer dat ze heel puur zijn geworden. Dan kun je er heel liefdevol naast staan en dan kom je inderdaad niet meer bij het medelijden maar bij het mededogen. Maar omdat we er zelf zo moeilijk mee om kunnen gaan als mensen hulp nodig hebben of mensen zijn



aandoenlijk, meestal weten we daar niet mee om te gaan en gaan invullen en dat is eigenlijk heel jammer. Iemand met Alzheimer heeft wel degelijk een wegenplan voor de ziel. Alleen op een ander plan dan wij weten en denken.

Vraag: Hoe vind ik weer iets om met passie te doen nu ik in de vut zit? M'n werk heb ik altijd met passie gedaan

Antwoord: Als je niet meer functioneert in de maatschappij dan kom je in je eigen ritme, eigen wegenplan en de maatschappij was eigenlijk het bepalende ritme, het werd voor je ingevuld als het ware maar als je zelf alles mag invullen dan telt het woord morgen zo vaak. Morgen doe ik het of morgen komt het wel aan bod. Het ritme valt weg en we vallen eigenlijk in een situatie waarin we ons zelf de moeite waard moeten vinden of mogen vinden om iets te creëren en de beste manier om dat vorm te geven, is ook werkelijk vorm geven. Je zou een blok klei kunnen kopen en gaan vormen of kunnen gaan schrijven, iets buiten zichzelf. Want iets wil geuit worden. Als je de vraag stelt, hoe krijg ik weer passie in mijn leven dan ben je introspectief en dan ben je zo geneigd om naar binnen te kijken en als je dat te veel doet dan kom je bij die criticus en die zegt; ja, alles is al gedaan. Terwijl je als je begint iets te doen, dan krijg je plezier in het doen zelf en dan moet je jezelf de moeite waard vinden om daar mee te beginnen en dan moet je ook je wil inschakelen om daar mee te willen beginnen want daar zit wel een stuk uniciteit die d'r uit wil en door het te doen komt er passie. Het is niet zo dat er eerst passie is en dan pas het doen, door het doen raak je gepassioneerd. Degene die dit geschreven heeft, begin ergens aan, doe iets, begin ergens aan, zoek iets nieuws en zet dat voort en kom in een ritme en dan komt de passie vanzelf. Ga nog een keertje die rotonde langs en kies dan een weg.

Vraag: Wat is HSP? (hoog sensitieve personen)

Antwoord: Wat is hooggevoeligheid? Er is op het tegenwoordig heel veel licht op hooggevoeligheid en overgevoeligheid en hooggevoeligheid is een vorm van de nieuwe mens die d'r aankomt. Steeds meer mensen komen tot de ontdekking dat ze hooggevoelig zijn en hooggevoelig wil zeggen dat je zintuigen hebt die meer oppakken dan de doorsnee mens maar ook dat je veel sneller overprikkeld bent dan de doorsnee mens. Je kunt maar een beperkt aantal prikkels aan, één en al prikkels, je lijf is prikkels, je ogen zien veel te veel. Kortom je neemt veel te veel waar en je doet ook veel langer dan normaal, tussen haakjes, over de verwerking daarvan. En hooggevoelige mensen nemen doorgaans niet genoeg tijd om de prikkels te verwerken en raken dan overvoerd en dan komt er een vorm van je niet goed voelen, een vorm van moe zijn, doodmoe zijn totdat je het bijltje er bijna bij neergooit en de deur dichtgooit voor mensen en niet meer bereikbaar bent. Dan is er echt een stop, hooggevoelige mensen hebben dus eigenlijk de opgave om meer voor zichzelf te zorgen om tijden de telefoon niet aan te nemen, om te zorgen krijg ik wel genoeg voeding, om stilte te nemen, om de natuur in te gaan want de natuur is de beste voedingsbron voor hooggevoelige mensen. Stel de telefoon gaat, als je 'm niet opneemt zit je de hele avond van jeetje wie zou dat toch geweest zijn als je 'm wel opneemt heb je goed kans dat het iemand is die al drie keer een ander heeft gebeld en die waren niet thuis en die belt nu jou en die komt met een heel verhaal en hoort het hele verhaal aan en halverwege denk je had ik de telefoon maar niet opgenomen maar het hele verhaal komt en aan het eind van het verhaal zegt die persoon; wat heerlijk dat je thuis was, dank je wel. En je legt de telefoon neer en je hele avond is weg want je blijft nadenken over wat er verteld is. En dat is met hooggevoeligheid heel duidelijk, als je niet goed luistert naar je eigen behoefte en je bent er voor de ander en steeds weer opnieuw ook al wil je het niet, dan blijf je met dingen zitten en neem je dingen over omdat je, je niet goed afsluit, je neemt echt dingen over van de ander.



Vraag: Ik heb een conflict, er is communicatieprobleem, er is geen communicatie meer mogelijk met mijn buurvrouw sinds twee jaar. In het begin heb ik geprobeerd dit bij te leggen maar het antwoord was, ik wens niet in discussie te gaan. Ze negeert me vanaf het begin, ik doe nu maar hetzelfde. Wat kan ik doen?

Antwoord: Dat is een heel lastig probleem, ik heb het ook gehad. En dat gebeurt regelmatig wanneer iemand je niet begrijpt, wanneer iemand denkt dat je een andere weg gaat of dat je op een ander niveau zit. Of dat je onbereikbaar bent of dat je niet dezelfde gedachten hebt als je burens. Wat je in zo 'n geval kunt doen, is blijven groeten en het je niet aantrekken en blijven groeten, wat je ook kunt doen is jezelf afsluiten. Het is echt iets heel moeilijks als iemand niet wil communiceren hoe je daar mee omgaat. Het is alleen heel lastig als je naaste buur je zo negeert want wat doe je er mee, ieder heeft zo zijn eigen oplossing. Als je echt in je eigen vorm van eigenwaarde zit en je hebt als koetsier je eigen teugels in handen dan zeg je, ik laat me niet van de wijs brengen. Ik blijf groeten als ik niet groet dan zit ik in mezelf maar ik hoef daar verder ook niks mee. Iemand kan mij niet voelen. Ik kan de ander niet voelen, we zijn toevallig burens, we hebben niet voor elkaar gekozen maar goed we gaan met elkaar om. En dan kun je blijven groeten maar om het nou zo te maken dat je bij elkaar over de vloer komt of elkaar aardig gaat vinden dat zit er gewoon niet in. Want mensen zijn soms niet in staat om contact te maken. Iets anders met het communicatie probleem is, diegene het geschreven heeft, waar doet je buurvrouw je aan denken? En heel vaak is het zo als je een communicatieprobleem hebt met iemand dan kom je heel vaak d'r achter dat het iemand is uit de eerste vijf jaar van je leven, meestal zijn d'r vijf mensen om je heen, in die eerste vijf jaar, en één van die vijf mensen irriteert je mateloos. En als die buurvrouw of buurman je nou aan één van die vijf mensen doet denken dan kun je daar heerlijk op projecteren want dan is het ook goed dat er zo'n buurvrouw is dus dan geniet er maar van want die buurvrouw kan al die projecties opvangen.

Vraag: Hoe kan een vlinder een hulpdier zijn en hoe kan een vlinder zichzelf beschermen.

Antwoord: Een vlinder is een hulpdier omdat een vlinder laat zien dat transformatie altijd mogelijk is en dat na ieder stadium een ander stadium komt. Een vlinder kan een rups worden en een rups wordt een cocon en heel langzaam ontpopt het zich als een vlinder en die vlinder is in alle pracht aanwezig, slaat de vleugels uit en dat is ook wat het hulpdier zegt. Er zijn drie stadia in je leven het eerste is; ga in je cocon, zorg dat je jezelf voedt, dat je stevig wordt voordat je naar buiten komt. En die rups gaat langzaam zich rangen, die eet zich overal doorheen, die bijt zich overal doorheen, die gaat z'n weg wel. Dus als je een vlinder als hulpdier hebt dan zegt dat; durf te transformeren. Iedere staat van zijn is goed, een rups is niet minder dan een vlinder, het heeft elkaar nodig om vlinder te worden.

Opmerking uit de zaal; een vlinder en een roodborstje kunnen ook een groet brengen van een overledene.

Barbara; Dat gebeurt inderdaad heel vaak. Ik ken iemand die was een brief aan het schrijven naar de overleden persoon omdat hij nog iets wilde zeggen. Op het moment dat hij aan het schrijven is land er een vlinder op het papier, het is zo troostend maar dat is inderdaad zo want een vlinder staat voor "psyche", en psyche is weer geest, is iets wat uitvliegt. Je krijgt ook van die beelden van Aboriginals, als iemand sterft gaat het over in een vlinder. En de vlinder vliegt naar het licht. Dat beeld is heel duidelijk maar dat beeld komt niet zomaar, dat beeld berust ergens op, dus een vlinder kan een boodschapper zijn tussen de goden of de zielen en de mens. Tussen de materie en de immateriële wereld. Een vlinder en een vogel kunnen ook ultraviolet licht zien, ze kunnen veel meer waarnemen dan een mens kan waarnemen, er zijn nu mensen die ook steeds meer gaan waarnemen en op dat zelfde niveau komen. Het is ook niet voor niks dat mensen met dieren gaan praten. Mensen gaan met dieren



praten omdat dieren je iets te leren hebben en vooral vogels hebben je iets te leren want ze komen in een werkelijkheid die wij mensen nog niet kennen maar waar we wel naar onderweg zijn. We zijn allemaal onderweg om niveau's op te vangen die we nu nog niet kennen. Over een poosje, zoals b.v. de computer, hebben we deze hulpmiddelen waarschijnlijk helemaal niet meer nodig dan maken we rechtstreeks contact. Het is nu nog toebedeeld aan dieren of aan sommige mensen, over een x aantal...., niemand weet wanneer, zou iedereen daartoe in staat zijn dan kun je communiceren op een manier die nu nog ondenkbaar is. Zoals de Maya's, zoals vroeger ook werd gecommuniceerd, nu denken wij hoe kan het dat op diverse plekken van de wereld hetzelfde gebeurde. Over een x aantal eeuwen of wanneer dan ook zullen ze dat weer denken want niemand kan zich dan voorstellen dat er een communicatiemiddel was, de computer, die van hier naar het andere end van de wereld kon communiceren. Dat is niet voor te stellen, er zijn altijd patronen geweest om te communiceren en dat gaan we meer en meer doen, misschien door kristallen, misschien door vormen. Maar de mens die komt daartoe op een niveau, in een dimensie waarin hij dat kan, wat nu soms alleen nog dieren kunnen. Het bewustzijn van éénzaamheid is altijd de voedingsbron om verder te gaan. Als je dat besef of dat bewustzijn hebt dan heeft dat een hele grote potentie want het brengt je verder, dan is het juist heel goed om die éénzaamheid te beleven omdat dat mogelijkheden schept.

Vraag/opmerking uit het publiek: Ik heb dat ook wel eens, dat ik zo diep geraakt wordt als ik b.v. creatief bezig ben maar wanneer is het nu een gevoel en wanneer is het een emotie. Als je van het gevoel een emotie gemaakt hebt?

Antwoord: Dat is een hele mooie vraag, dat is aan de buitenkant niet te zien. Wanneer je contact maakt met die bron, die raakt je en dan kun je zo geëmotioneerd raken dat je tranen gaan stromen. En als je dat dan gaat verwarren met een emotie dan is dat onterecht dan noem je het wel geëmotioneerd maar het is geen emotie, het is een pure bron en die bron van buiten maakt contact met die bron van binnen. Hele korte flitsmomenten en dan komen de tranen en die tranen betekenen, de bron stroomt over. Een buitenstaander kan zien en denken, je hebt verdriet. Ik heb wel eens meegemaakt dat bij iemand opeens de tranen van vertedering en verwondering kwamen en de ander kon daar niet mee omgaan en die sprong op en vloog die vrouw om de nek en zei, ah stil maar. Dat is zo jammer want die momenten zijn zo puur van ontroering en zo echt en die momenten moet je eigenlijk vieren en niet smoren. Die momenten zijn helemaal van jezelf en van buitenaf kun je niet zien of dat een emotie of een gevoel is maar van binnen af weet je precies dat, dat de pareltjes in het leven zijn want ze verbinden met de kosmos en de eeuwigheid. Dat stukje herkenning, dat stukje God wat je in jezelf herkent is eigenlijk een teken dat je in verbinding staat.

Vergeven en loslaten daar heb je heb je hulp voor nodig, liefde, daar is de bron. Vergeven is eigenlijk een heel moeilijk woord want vergeven betekent, "ik geef het terug, daar waar het hoort". Ver....geven, vergeven kan ook als je denkt ik vergeef het, kan het ook heel arrogant zijn want wie ben je om te vergeven. Wie maakt dat je kunt vergeven, eigenlijk kun je alleen maar je zelf vergeven en dat heeft nauwelijks iets te maken met de ander. Je kunt tegen jezelf zeggen; het past niet meer bij me, ik vergeef het, en dan doe je voor jezelf een ritueel of je gaat ergens heen naar een plek die goed voelt en daar ga je of stil zitten of je maakt contact met een boom of je legt een steen ergens neer, kortom je doet iets wat jou raakt en dat zijn de momenten van echte vergeving. Maar vergeven aan een persoon en dat ook nog zeggen van ik heb je vergeven, dat is eigenlijk alleen maar arrogant. Vergeven kun je alleen maar je zelf en als je jezelf vergeeft dan kun je ook loslaten. Dan kun je het ook echt achter je laten en heel dikwijls merk je dan in een volgende situatie waarin je weer hetzelfde tegenkomt dat je niet echt hebt losgelaten, dus niet echt hebt vergeven. Daarom is het heel belangrijk om naar jezelf



te kijken, wat wil je vergeven en heb je ook wel echt de tijd genomen om te rouwen want voor iedere vergeving is er een rouwperiode nodig want een oud stukje is gestorven en als dat oude stukje is gestorven, kun je het loslaten maar als het nog niet het werk heeft gedaan en je laat het toch al los dan heb je er niet echt van geleerd en dan komt er een nieuwe situatie en dat hoopt zich op en het wordt een nieuw vergeven. En op het laatst heb je zoveel te vergeven dat je gewoon niet meer kunt vergeven en niet meer kunt loslaten. Het is dus heel belangrijk voor jezelf te zeggen; kan ik mezelf vergeven. Als je dat kunt dan weet je ook dat je het los kunt laten. De enige manier van vergeven is, geef het daar waar het hoort, het hoort niet meer bij jou.

Het woord liefde wordt heel vaak misbruikt, ik heb een paar keer het woord liefde gehoord maar wat is nou eigenlijk liefde. Het is een heel moeilijk woord want liefde heeft vooral te maken met respect en aandacht en als je iets met aandacht en respect doet dan is dat een bron van liefde. Heel veel mensen doen iets omdat ze vinden dat ze het moeten doen en doen het vanuit hun emotie en dan is het geen liefde dan is het eigenbelang en dat wordt heel vaak met elkaar verward. Liefde is iets belangeloos doen, zonder dat je de gevolgen daarvan tot je wilt nemen. Liefde is geven en vanuit het geven ontvang je vanzelf. Maar als liefde alleen maar is omdat je vindt dat je het moet doen, is het geen liefde. Dus liefde is heel vaak een betrekkelijk woord. Ergens staat, liefde is een werkwoord en zo is het ook want je gaat steeds werken aan wat is nou liefde en ook zal het steeds een andere betekenis voor je hebben in diverse levensfasen.

De doos van Pandora, het verhaal van de doos van Pandora, Pandora de godin kreeg ook een doos van de goden en één van de emoties van Pandora was nieuwsgierigheid en toen ze die doos met mogelijkheden en problemen en valkuilen en wat er ook in zat kreeg, kreeg ze eigenlijk de doos van het leven maar ze kreeg ook de boodschap; alles zit in die doos maar maak 'm niet open en toen werd ze zo ontzettend nieuwsgierig want alles wat niet mag is juist zo lekker. En toen de goden even niet keken maakte ze die klep open en alles stroomde eruit over wereld, verdriet, ellende, wanhoop, oorlog alles stroomde uit die doos en ze drukte op de klep maar die emoties en die kwalen waren zo groot, ze kreeg de doos niet dichtgedrukt. Alles was onder de mensen verdeeld, ook onder jullie en op het laatst drukte ze heel hard en keek ze en d'r zat nog één ding in de doos en dat was de hoop. Nou daar kunnen we het mee doen.

Vraag: Bij mij kwam de wolf door als hulpdier maar wat heeft die nu nodig?

Antwoord: Het is een mooie vraag want dit duid er meteen op, wat heb ik nodig. En als je zelf niet weet wat je nodig hebt dan vraag je aan een ander, wat heb ik nodig. Als je naar de wolf kijkt en ik kan daar van alles bij bedenken maar wat de eigen associaties zijn is van belang. Iedereen kan hier iets zeggen op een wolf, de ene zegt kracht, de ander zegt het is een solistisch dier en is ook in groepen erg thuis maar is heel graag alleen en wil zich laten horen. Een wolf uit zich naar de maan, naar het vrouwelijke, een wolf huilt maar hij huilt niet omdat hij verdriet heeft maar om communicatie te maken, hij wil zich laten horen. Hier kun je uit halen, allerlei vragen van b.v. laat je jezelf horen, heb je contact met de natuur, heb je contact met de maan, wat heb je nodig? Het antwoord wat ik geef, telt niet, het enige antwoord wat telt is de persoon die dit opgeschreven heeft en de eigen associaties van wat betekent wolf. Als je daar niet uit komt, pak een boekje over wolven en lees het gedrag van wolven en dan weet je precies waarom die wolf naar je toe kwam.

Vraag: Ik kreeg twee dieren eerst een kat en toen een uil, de uil bleef hangen, wat is de betekenis hiervan?



Antwoord: Dat is een hele leuke vraag want, ik ben een tijdje in zo'n clan geweest waar ze werkten met dieren, als er twee dieren komen dan kun je die twee dieren met elkaar in gesprek laten gaan. Die kat zegt dan tegen die uil of die stelt vragen aan die uil, die uil die antwoord, zo heb je eigenlijk een innerlijk dialoog. Het eerste dier telt maar het tweede dier verdringt, ze doen iets met elkaar, ze hebben een dialoog met elkaar en uit het dialoog blijkt wat je nodig hebt zèlf.

Vraag: Ik heb een dochter van 28 jaar die slecht slaapt, soms nachten achter elkaar ligt ze wakker, hoe zou ze dit op kunnen lossen?

Antwoord: Er zijn een heleboel oorzaken waarom een mens slecht kan slapen. Wat een leuke manier is, is om je voor te nemen om niet meer te slapen, dat is echt een hele leuke manier. Ik heb mensen in therapie met slaapstoornissen en als je dan zegt tegen mensen, probeer niet te slapen, maak een droomdagboek, een slaapdagboek en probeer niet te slapen dan is er na verloop van tijd zoveel behoefte en weezin dat de mensen van ellende gaan slapen. Dus als je, je voorneemt om het niet te doen dan gaat het juist werken, dat tegenovergestelde, als je het ene doet roept het, het andere op. Als je gefocust blijft op ik slaap niet dan hoor je iedere keer of de wekker of de kerkklok en d'r komt geen end aan en het is drie uur en je hebt nog niet geslapen en je denkt hoe moet dat nu. Pas wanneer je dat loslaat en je denkt ik wil wakker blijven dan komt de slaap. Het grappige is, dat waar je tegen vecht daar gaat je kracht en je energie zitten dus dan blijf je eigenlijk wakker want je vecht ertegen, je wilt slapen, pas wanneer je het loslaat, overkomt het je. En zo is het eigenlijk met alles, dat wat je wilt hebben en waar je echt naar streeft, pas wanneer je het loslaat, komt het. Een ander voorbeeld, een kennis van mij die was op zoek naar een partner en had alles al afgezocht en die partner kwam maar niet en zei; ik ga het klooster in en ik laat het los. Een week daarna kwam er iemand en jawel heel zielsgelukkig samen. Dus wanneer je het loslaat dan gaat het gebeuren wanneer je het wilt bezitten dan neemt het bezit van jou en dat is eigenlijk geen goeie manier om dat hele wegenplan voor jezelf duidelijk te krijgen. Probeer het los te laten en laat komen wat nodig is. Als je met het hoofd naar het noorden gaat slapen of gaat liggen dan is het heel dikwijls zo dat je op een heel natuurlijke manier in slaap valt want het noorden is de kant van de slaap van de voorouders, van de rust, dus als je met het hoofd naar het noorden bent dan is het goed. Dat is ook met als je therapeut bent en je werkt met mensen, met de rug naar het noorden gaan zitten want met de rug naar het noorden of met het hoofd naar het noorden, het achterhoofd naar het noorden dat werkt heel rustgevend, dat heeft een bescherming. Dat zou inderdaad zo zijn, diegene die dit opgeschreven heeft, zou eens kunnen zeggen, ligt het hoofd in het noorden en als dat niet zo is, zet het bed anders.

Vraag: Wijsheid geeft eenzaamheid, wilt u daar iets over vertellen?

Antwoord: Dat is moeilijk want als je wilt communiceren met je medemensen en je voelt dat je een weten in je hebt dan wil je de ander toch de eigen weg in respect laten gaan ook al weet je dat die weg van die ander zal botsen of dat die weg van die ander op een kruising komt die pijnlijk is en toch moet je dat loslaten en dat is wel het gevolg van wijsheid, dat je het ook kunt loslaten maar je wilt communiceren met die ander. Dan komt het punt van hoever wil je dat doen, hoeveel communicatie laat je toe en hoeveel niet en dan is het punt van kritisch zijn in dat wat je voed en dat wat je leegzuigt en dat is steeds weer opnieuw een overweging van hoe ga je daarmee om want wijsheid geeft eenzaamheid en dat is niet op te lossen. Dat is een existentiële eenzaamheid en dat voel je bij herhaling maar de beste manier om daar in die eenzaamheid mee om te gaan, is scheppend bezig te zijn, dus iets te doen buiten je zelf. Iets lijfelijks, iets zintuiglijks want wijsheid zit in je wezen maar het uiten van wijsheid is het scheppen en dat scheppen kan op velerlei manieren gebeuren dat kan door te werken met klei, door te werken met speksteen, door te tekenen, door met kleuren te werken, door te dansen,



kortom allerlei uitingen die je buiten jezelf legt waardoor je in een proces komt wat creatie is, dan krijg je als het ware een goddelijke vonk, een goddelijke creatie, die gaat door je heen, je schept iets en dat geeft je bevrediging, bevrediging geeft je passie en daardoor word je eenzaamheid troostend want je maakt contact met die eenzaamheid door het tastbaar te maken, buiten jezelf te zetten. Wanneer je die eenzaamheid in jezelf houdt en je sluit je op dan maak je ook geen contact meer met mensen buiten je, met dingen buiten je. Dus vanuit die eenzaamheid en vanuit die wijsheid is het heel belangrijk om toch het contact te onderhouden op het horizontale vlak want het contact op het verticale vlak is er maar bij wijsheid heb je de grootste kans, om onwijs, te worden want wat gebeurt er, wijsheid heeft de neiging om te voelen, ik ben verbonden maar door dat voelen kun je, je ook verheven gaan voelen boven andere mensen. Dat is de grootste valkuil van wijsheid want dan ga je denken; die ander is nog niet zo ver. Ik laat die ander maar in die waarde, die is nog niet zo ver. Dan kom je opnieuw bij een vorm van de val van wijsheid want het is geen echte wijsheid dat is pseudo wijsheid. Je weet hoe het zou moeten maar je leeft je wijsheid niet en dat zijn de valkuilen van wijsheid.

Mensen zijn ook wel bij me gekomen met het luxeverschijnsel, ik ben niet creatief en dat was als het ware een stokpaardje van dan hoef ik ook niks als ik niet creatief ben. Ik kan dat niet en alles is al gedaan, op laatst zei ik na vijf sessies, inderdaad er valt geen land meer mee te bezeilen, ga maar naar huis. Op dat moment was die persoon zo kwaad en kwam terug met een heel proces van beelden in klei en dat had zo goed gedaan. Maar je kunt iets alsmaar blijven pappen en nathouden door, als iemand zegt; ik ben de moeite niet waard, door allerlei dingen aan te dragen om te zeggen, je bent de moeite wel waard tot het moment komt dat je zegt, ja, ik blijf alsmaar die ander uit die put trekken, ik ga het anders doen en dan kom je bij de confrontatie. Ik merkte op dat moment dat die confrontatie nodig was door te zeggen inderdaad je bent een grote kluns, ga maar naar huis en dan werkt het inderdaad want dan maak je iets los bij die ander want die zegt ja maar ik ben geen kluns, dan zegt die persoon het zelf. Terwijl ik voorheen zei, nee, je bent zo de moeite waard, je bent uniek en dat kwam toch niet over. Sommige mensen die vragen om die confrontatie omdat ze eigenlijk willen horen ik doe het goed en als ze dat niet meer horen dan moeten ze het eerst tegen zichzelf zeggen, ik doe het goed. Als mensen dat kunnen zeggen, ik doe het goed, dan zeg je ook ik permitteer mezelf om creatief te zijn wat het ook is. Je kunt ook creatief niets doen. In het boeddhisme zeggen ze zelfs; “doen” door niet te doen. Als je zo creatief bent, die geest is altijd in werking en dat kan heel creatief zijn in oplossingen, creatief zijn in denken, in gedachten da's een continue proces, dat kan dus ook. Je weet nooit welke vorm je zult kiezen maar kies een vorm.

Er is een hele mooie spreuk;

Als je iemand een schip wilt laten bouwen geef dan iemand geen bouwplan maar doe iemand verlangen naar de zee. Geef iemand nooit een bouwplan maar laat iemand verlangen naar de zee en zo is het met alles. Als je het verlangen creëert dan hoef je alleen maar de steentjes bij te dragen en die persoon maakt zelf het bouwwerk

Meestal sluit ik af met te zeggen; het gaat in het leven over het stellen van de juiste vraag en niet over het vinden van het juiste antwoord want wie vraagt en antwoord krijgt moet met het antwoord leren leven en meestal is dat zo moeilijk dat we ons beter kunnen concentreren op de juiste vraag en als ik dat dan heb gezegd dan durft niemand meer iets te vragen.

Barbara bedankt het publiek voor de inspiratie.

