

De Levensloop

Februari

Nico Cost

Zoek het maar uit

1 februari

Dat is wat een ziel moet doen nadat die vorm heeft gekregen op Aarde. Het maakt niet zoveel uit of je in een ziel gelooft, feit is dat een kind opgroeit in een vreemde omgeving die van alles verwacht, waar het niets weet en het maar zelf uit moet zoeken wat de bedoeling is. Je weet niet wie je bent en niet wat je komt doen hier. Probeer je maar eens terug te verplaatsen in die situatie die ook jij hebt meegemaakt.

Ouders

Je ouders hebben geen cursus gevolgd hoe ze het beste een kind kunnen opvoeden. Ze doen maar wat. Hoe ze zelf zijn opgevoed is hun belangrijkste ervaring die ze gebruiken voor hun kind. En hun ouders deden ook maar wat. Iedereen doet z'n best, maar niemand weet wat te doen. Omdat ze het kind niet kennen, kunnen ze ook niet weten wat het beste is. Alleen dat kind weet dat. Maar pas als het groter is bewust.

Opvoeding

De eerste vier jaar kunnen ouders alleen veiligheid bieden. Dan zal het karakter van het kind zich definitief vormen voor de rest van het leven. Het kind neemt alles waar wat de ouders doen en hun voorbeeldgedrag heeft grote invloed. Tussen vier en acht jaar vindt de opvoeding plaats. De mentale rugzak wordt gevuld en meegegeven. Dat mag wel en dat mag niet. Na het achtste jaar: zo hoor je erbij en zo niet meer.

Richting mid-life

Richting de tweede helft van het leven dient zich de vraag zich opnieuw aan. Wie ben ik en wat kom ik hier doen? Ga je zoeken of vind je het wel prima? Is er een leidraad voor zo'n zelfonderzoek? Nee, die is er niet. Zoek het maar uit, opnieuw. Een tweede kans, maar geenszins gemakkelijker. Je draagt nu een rugzak met je mee, een zekere last met allerlei aangeleerde overtuigingen.

Alles loslaten

Je ontdekt dat je halve leven voornamelijk heeft gedraaid om de verwachtingen, wensen en doelen van anderen. Je deed je best, omdat je vader vond dat jij je best moest doen. Je kwam niet veel voor jezelf op, omdat je moeder je wel heeft verwend maar niet aangespoord. Je vrienden, je leraar, je collega's, allemaal wilden ze jou zien in een bepaalde rol en die heb je met verve gespeeld. Nu mag je dat allemaal gaan loslaten.

Herinneringen

2 februari

Naarmate we ouder worden laat ons geheugen ons meer in de steek. Eenmaal volwassen weten weinigen nog alles uit hun jeugd. Het vergeten komt grofweg voor uit drie redenen. De eerste reden is dat er zoveel nieuwe informatie bijkomt en dat die oude herinneringen geen doel meer dienen en ballast worden. Wat je niet nodig hebt, vergeet je. De derde reden is simpelweg slijtage van de hersenen.

Trauma

De tweede reden voor vergeten is dat je bewust, maar meestal onbewust ervoor kiest om bepaalde herinneringen te blokkeren. Vergeten is niet dat informatie weg is, maar dat het niet of nauwelijks meer toegankelijk is voor het bewustzijn. Het is te heftig voor je en daarom ben je het vergeten. Het lastige is dat je onbewuste het wel nog weet en dat kan je parten blijven spelen.

Spiritueel

Wanneer je weet dat er meer is tussen hemel en Aarde, dan spelen herinneringen uit vroegere levens en trouwens ook huidige levens elders een rol in het leven. Een pasgeborene is nog helder verbonden met 'de andere wereld' en kan nog langere tijd bepaalde herinneringen bewust met zich meedragen. Door het leven in de vorm worden die herinneringen in de meeste gevallen uiteindelijk ook verdrongen.

Druk druk druk

We hebben een druk leven en moeten veel. Door de vaart van de samenleving hebben we geen tijd om stil te staan. We houden ons niet bezig met de gevolgen van verdrongen herinneringen, terwijl wij die ons hele leven met ons meedragen. Onbewust. Niet dat dit altijd verkeerd uitpakt, maar dat kan op enig moment wel een probleem worden. Dan moet je er eigenlijk toch even stil bij gaan staan.

Regressie

Er zijn verschillende methoden voor het terughalen van herinneringen. Alles wat ooit gebeurd is, is namelijk gewoon beschikbaar als je verbinding weet te maken met dat geheugen 'veld'. Soms wordt dat Akasha genoemd. Regressietherapie. Familieopstellingen. Mediums. Droomuitleg. Het belangrijkste is dat je dan iemand vindt die zo zuiver mogelijk is en waar jij een goed gevoel bij hebt.

Dienstbaarheid

3 februari

Waar heb je als volwassen mens in de maatschappij last van? Een overheid die meent te moeten bepalen wat goed voor jou is en wat niet. Een baas die meent dat jij vooral moet luisteren naar instructies hoe jij jouw werk moet doen. Een vader of moeder die meent te weten welke opleiding voor jou is geschikt en welke vriend en partner bij jou past en welke niet.

Wees niet zo'n ouder

Waar jij last van hebt, dat heeft jouw kind net zo goed. Ieder mens is uniek en wat voor de één goed is, is voor de ander minder goed. Wie weet nu het beste wat goed voor hem of haar is? Hoe moet een kind dat nu leren als een ouder dat telkens voor hem of haar bepaalt? Het leven is een lange leerweg en gun je kind die gang. Natuurlijk denk je mee, maar bepaal het niet voor een ander.

Zelf doen

Veel kinderen willen niet geholpen worden, want ze willen het 'zelf doen'. En er zijn ook kinderen die nauwelijks in beweging komen en afwachtend zijn. Je kunt ze voorzichtig stimuleren, maar je gaat dus anders met verschillende kinderen om. De één help je en de ander laat je met rust. Je varieert met jouw inzet om te laten ervaren welke mogelijkheden er zijn. Het kind is aan zet, ook al doet het weinig.

Alles komt op z'n pootjes terecht

Vertrouw erop dat het leven precies dat brengt wat de mens nodig heeft. Overcompensatie lijdt vaker tot ongelukken dan 'iets laten gaan'. Een kind moet het zelf leren en zal dat ook doen. De belangrijkste opdracht die je als ouder hebt is om het kind een veilige leeromgeving te bieden. Daarin kan het kind zich ontwikkelen als zichzelf, niet als een kloon van jou.

Besef dat je als ouder lerende bent

De grootste klus die je als ouder hebt is te leren een ouder voor je kind te worden. Dat ben je nog niet en het is een enorme uitdaging voor jezelf. Wetende dat ieder kind uniek is en je na vier kinderen nog steeds hebt te leren. Jouw kind moet zelf de leerweg gaan, jij biedt veiligheid. Jij moet zelf jouw leerweg gaan, daar ligt een net zo grote verantwoordelijkheid als bij het begeleiden van jouw kind. Zonder dat heb je niets te brengen, want je moet vooral in de zelfreflectie een voorbeeld zijn.

Spoken

4 februari

Ze bestaan wel degelijk en het ontkennen maakt ze alleen maar groter. Als een kind gelooft in spoken, dan zijn die spoken echt. De vraag die je mag stellen is wat die spoken zijn. Wat denk je? Wat zie je? En bovenal, wat voel je? Waar ben je bang voor? Of ben je niet echt bang, maar onzeker? We zijn niet gewend te leven met spoken, jagen ze liefst weg.

Reden

Waarom komen spoken op ons pad? Hebben we iets te leren? Een volwassene gaat daar natuurlijk anders mee om dan een kind, mits die volwassene dat geleerd heeft, als kind. Veel volwassenen hebben geleerd de spoken weg te denken, ze bestaan niet. Vluchten ervoor. Kijken weg. Zorgen voor afleiding. Tot en met verslavingen aan toe, de spoken mogen niet bestaan.

Blijven staan

Wie durft zijn spoken in het gezicht te kijken? Zijn het dan spoken of valt het mee? Je kunt uitzoeken wat er aan de hand is en daar iets aan doen. Maar het vraagt ontzettend veel moed. En doorzettingsvermogen, want spoken zijn hardnekkige wezens. Iedere droom komen ze weer terug. Net zolang je er iets mee gedaan hebt. Het leven blijft je de lessen aanreiken totdat je de les geleerd hebt.

Het onbekende

Kinderen kennen andere spoken, namelijk de echte spoken. Zij zien dingen die er zijn, namelijk spoken. Hun bewustzijn is nog weinig afgeleid door de dagelijkse beslommingen van volwassenen. Volwassenen die zeggen dat spoken niet bestaan en ervan weggijken. Volwassenen hebben weinig toegang meer tot de geestelijke wereld waar kinderen nog in verkeren.

Liefdevol begrip

Je hoeft als ouder niet iets op te lossen en ook geen verantwoordelijkheid over te nemen van je kind. Maar je mag wel veiligheid bieden en het leerproces van je kind ondersteunen. Door er wel over te praten en te luisteren, je hoeft niets op te lossen want het kind kan dat prima zelf. Vraag je kind wat het kan doen. Vraag wat jij kunt doen. Bijvoorbeeld het licht aandoen op de gang.

Buiten spelen

5 februari

Ik ben blij dat ik ben opgegroeid zonder computers en smartphones. Vroeger gingen we buiten spelen. We bouwden hutten, gingen tollen of stoepranden. Voetballen kon op de stoep en we maakten een fietsroute om het blok. Verstoppertje, tikkertje, badminton, knikkeren, in bomen klimmen en stoepkrijten. Frisse lucht, wind en regen maakten niet veel uit, koud was het nooit.

De jeugd van tegenwoordig

Hoe anders is dat nu. Als de jeugd buiten is, dan vaak toch ergens zittend met een smartphone in de hand. Twee ouders met twee kinderen wachten tot de bowlingbaan vrij is met alle vier een smartphone in de hand. Uit eten een tafel voor vier waar iedereen zit te kijken op een smartphone. Bij de kassa, onderweg in de auto, op vakantie, vaker in de hand dan in de tas of broekzak.

Uit verbinding

We zijn losgeslagen, van elkaar, van de natuur en in wezen van onszelf. Ouders zijn een voorbeeld voor hun kinderen. Maar wat is nu precies het probleem? Die smartphone kan niet meer terug in de fles. En bovendien heeft die smartphone ook genoeg voordelen. Erg praktisch als we onderweg kunnen bellen en internetten. De routebeschrijving erop na kunnen slaan.

Verslaving

Is die smartphone een verslaving of is ons denken de verslaving? Willen we bezig gehouden worden? Is het niet de smartphone, dan toch een alternatief. Is iemand die 8 uur per dag boeken leest ook verslaafd? Of die continu het huis poetst? We hebben moeite met stil zitten, met nietsdoen. We hebben geen rust om te kunnen mediteren, want o wee als je aan niets mag denken.

Bewegen

We worden dik van zitten. Iedere dag een half uurtje wandelen zou al helpen. Tegen je kind zeggen dat het niet mag gamen zonder alternatief te bieden betekent dat je het als ouder zelf ook niet weet. Of ga je mee naar de speeltuin en laat je de smartphone thuis? Buiten spelen is niet alleen voor kinderen goed, maar ook voor volwassenen. Ik moet opnieuw mijn creativiteit aanboren en naar buiten gaan.

Pesten

6 februari

Mensen kiezen vaak de weg van de minste weerstand. Inbrekers kiezen de minst beveiligde deur. Pestkinderen kiezen het kind dat het meest vatbaar is voor pesten. De groepsdruk maakt dat pesters anderen meekrijgen met hun sturende gedrag. Niet meedoen kan betekenen dat je ook gepest kan gaan worden. Wat kan het kind, maar net zo goed de volwassenen, doen om niet meer gepest te worden?

Vechten

Niet per se letterlijk, maar indien nodig wel. Pesters zullen er altijd zijn en het heeft dus weinig zin om te denken dat als je één pester weghaalt het probleem is opgelost. Natuurlijk pak je een inbreker op, maar wat zoden aan de dijk zet is je deur beveiligen. Jij zult moeten veranderen zodat jij niet meer gepest wordt. Hard gezegd en kort door de bocht: Ophouden met je laten pesten.

Begrijpen

Dit principe moet je begrijpen en dan op zoek gaan naar een manier die bij jou past, waardoor het pesten op gaat houden. Door te begrijpen dat jij zelf de sleutel bent, is de helft al gewonnen. Je geestkracht maakt je al minder kwetsbaar voor pestgedrag. De pesters zullen minstens onbewust jouw verandering bemerken en hun aandacht gaan verplaatsen.

Niet goedschiks, dan kwaadschiks

Wat doet een moederpoes als het kitten keer op keer iets doet wat niet mag? De moederpoes grijpt uiteindelijk in met geweld, het kitten krijgt een tik. Blijkbaar werkt het zo in de natuur en het is zeer effectief. Ik pleit niet voor geweld, maar er zijn altijd grenzen die je moet bewaken. Bovendien hoeft geweld niet letterlijk te zijn, want in de energie werkt het net zo goed.

Bereidheid

Het gaat om de bereidheid te willen en kunnen vechten voor jezelf. Die bereidheid is belangrijker dan het vechten zelf. De pesters krijgen te weten dat jouw deur beveiligd is en druipen af. Daarvoor hoeft er geen klap te vallen, maar sluit het niet uit. Doch het echte gevecht vindt niet plaats met de pesters, maar in jezelf. Jij zult het werk moeten verzetten, leren begrijpen dat jij zelf de sleutel bent en wil vechten voor jezelf.

De leukste tijd van je leven

7 februari

De (pre) puberteit breekt aan en alles verandert. Jongens en meisjes gaan elkaar anders zien. Ouders worden lastig. Leraren worden belangrijk. De wereld wordt groter. Waar sta je? De pikorde in de groep dient zich bewust aan. Wat wil je worden? Weet ik veel. Is school leuk of niet, ga ik ervoor of haal ik mijn schouders op. Doe ik mee of ben ik tegendraads?

Voetbal of hockey

Je vader wil dat je op judo gaat zodat je leert jezelf te verdedigen. Je vriendjes zitten allemaal op voetbal, dus dat doe je ook maar. Wanneer je op hockey gaat kom je in aanraking met een heel ander publiek. Schoonspringen? Schaken? Waar kies je zelf voor en wat krijg je opgedrongen? Hoe bewust ben je als kind en in hoeverre krijg je de ruimte? Als je al initiatief toont.

De middelbare school

Voor velen de leukste tijd van hun leven. Ongebonden. Vrijbuiten. Experimenteren. Verliefd worden. Het schoolbandje. Sporten en hobby's, padvinderij, de leukere schoolreisjes. De schoolfeesten waar je stoer kunt zijn en ook dansen met die spetter. Of alleen maar fantaseren daarover is al zeer bevredigend. Een tijd die nooit meer terugkomt, maar dat realiseer je je dan niet.

De basis

In deze tijd leg je een belangrijke fundering aan voor de rest van je leven. Wat je dan jezelf aanleert, zal meespelen in alles wat je daarna tegen zal komen. Na je twaalfde levensjaar sta je er vooral zelf voor. Hopelijk met steun, inspiratie en stimulatie, vanuit jouw omgeving. Maar het zijn en worden steeds meer eigen keuzes. En zoals met ieder huis, is de fundering heel erg belangrijk.

Opnieuw beginnen of verstevigen

Ga je later alsnog dat diploma halen? Of blijf je zitten waar je zit en vind je het wel best? Ook dat is aangeleerd. Alles valt te veranderen, maar zet je je daartoe of niet. De leukste tijd van je leven is die tijd waarin je jezelf ontdekt hebt en waarin je jezelf hebt kunnen zijn. Heb je dat vastgehouden of is het verwaterd? Wat ga je eraan doen? Is het glas halfvol of halfleeg? Ga dansen.

Opleiding

8 februari

Weinig kinderen weten wat ze later willen worden. En als ze zeggen het te weten, dan is het vaak een gewenst antwoord of fantasie. Kinderen zijn te jong voor dat soort keuzes. En eigenlijk laat de praktijk ook zien hoe het leven zijn werk doet, hoe het levenspad zich uitvouwt zonder veel acht te slaan op onbewuste keuzes. Dat geldt trouwens niet alleen voor opleiding, maar ook voor werk en relatie.

Je komt gewoon ergens terecht

Je wordt getest op jonge leeftijd wat weinig zegt over hoe jij je later zal ontwikkelen. Weinig volwassenen kennen zichzelf echt, dus waarom zouden we dat van kinderen verwachten. Wie komt nu in één keer direct op plaats van bestemming aan? Wat willen de ouders dat het kind doet? Wil het kind graag naar dezelfde school als dat vriendje? Word je uitgeloot voor dat wat je wil? Zoveel afhankelijkheden.

Rome is het doel

De weg er naartoe maakt niet zoveel uit. Sterker nog, je hebt er weinig over te zeggen ook al denk je van wel. Hoe bewuster je bent, des te handiger kun je kiezen bij iedere stap in de denkbaar juiste richting. Beter is het te kijken naar algemeenheden. Waar trek je van nature naartoe? Wat doet je als niets moet, dus uit jezelf? Sleutel je aan een brommer, speel je buiten, wat voor sport doe je en wat is dan jouw positie?

Jezelf leren kennen

De enige opleiding die er werkelijk toe doet is die van het leven zelf. Namelijk de opleiding 'Ken uzelf.' We moeten werken om te leven, niet leven om te werken. Ons leven draait om bewustwording, ten eerste bewust worden van onszelf. Ons Zelf. Wie we zijn. Om ons zelf te leven, niet het leven van een ander. Deze belangrijkste opleiding begint bij de geboorte, maar krijgt pas halverwege het leven vaart.

Keuzes

Vanuit deze visie kun je loskomen van de verwachtingen van anderen, je omgeving. Begeleiders van kinderen kunnen helpen door naar de kinderen te kijken in plaats van de opleidingen, carrièrepaden en banen. Het komt later wel op z'n pootjes terecht. Dat moet het trouwens ook zelf doen. Het leven is één grote leerweg. Fouten zijn in wezen niet mogelijk, het is een aaneenschakeling van leermomenten.

Verliefd

9 februari

De aantrekkingskracht tussen mensen kan zeer groot zijn. Dat begint met verliefdheid en kan doorgroeien naar een houden van elkaar voor het hele leven. Houden van gaat mede gepaard met een rationeel besef van eerbied jegens de ander, een haast onvoorwaardelijke liefde en het plezier om samen op te trekken. Houden van gaat over onafhankelijkheid en dienstbaar zijn aan de ander.

Sturend

Verliefdheid gaat vooral over het eigen verlangen de ander aan te trekken. Je wil graag bij die ander zijn, maar hoop met heel jouw hart dat die ander ook bij jou wil zijn. Er gaat een sturende energie van je uit naar die ander. Heb mij ook lief. En die sturende energie kan door het onderbewuste begrepen worden als ook verliefd zijn, terwijl dat niet zo is.

Ben ik verliefd?

Of is die ander verliefd op mij en ervaar ik zijn of haar verliefdheid als sturende kracht waardoor ik denk dat ik ook verliefd ben? Verliefdheid is een oncontroleerbare emotie, in tegenstelling tot het houden van wat een onafhankelijk gevoel is. Je kunt erachter komen of je werkelijk verliefd ben, of dat die ander zijn of haar verliefdheid op jou projecteert.

Vriendschap

De basis van iedere relatie, iedere wezenlijke relatie, of het nu om privé of werk gaat, is vriendschap. Die ander heeft eigenschappen die jou aantrekken en waar je samen in kunt optrekken. Fijne gesprekken. Samen winkelen of films kijken. Hobby's. Seks. Wanneer er veel overlap is, dan kan de vriendschap uitgroeien naar een vaste relatie. Het wordt dan houden van.

Gewoon genieten

Wanneer je je bewust bent, dan overkomt je minder. Wanneer je onafhankelijker bent, dan ben je vrijer. Geniet gewoon van je verliefdheid, maar verwacht niet teveel. Gun de ander de tijd om te ontdekken of die ook eigen verliefdheid ervaart. Voor je het weet is verliefdheid over, of het nu tot een gewenst resultaat heeft geleid of niet. Geniet ervan zolang het duurt. Vraag niet te snel verkering.

Familie

10 februari

Familie heb je, vrienden kies je uit. Het belangrijkste in de relatie tussen mensen is vriendschap. Ware vriendschap houdt in dat je eerbied hebt voor elkaar hoe je in wezen bent. De onvoorwaardelijkheid de ander zichzelf te laten zijn en daar aansluiting op te vinden, mentaal en geestelijk. Je vindt die ander leuk hoe die is, niet hoe jij vindt dat die moet zijn.

Katten

Heb je wel eens gekeken naar mensen die meer van katten of meer van honden houden? Beide zijn superleuke lieve dieren, maar er is een verschil in de mensen die een voorkeur hebben voor een kat of een hond. Een kat is eigenwijs en doet z'n eigen zin. Een hond is erg gericht op het baasje en kan luisteren. Dat betekent iets voor de mens, want hoe ziet die mens graag zijn of haar huisdier?

Stimuleren

Een echte goede vriend laat jou jezelf zijn, zelfs al zou dat betekenen dat je weggaat. Een goede vriend stimuleert jou steeds opnieuw dat jij jezelf bent en wordt. Uiteraard bewijs jij dezelfde wederdienst. Jullie hebben een onafhankelijke relatie voor zolang de actieve vriendschap duurt. Je bent er voor elkaar, belangeloos. Je geniet ervan om te zien hoe de ander werkelijk is.

Bloedband

Er zijn mensen in je omgeving waarmee je een bloedband hebt, dat is familie. En met familieleden komen hun vrienden en vriendinnen mee. Familie en aanhang zijn geen zelf uitgekozen vrienden. Het is dan ook maar de vraag in hoeverre je met hen kan opschieten. Soms is familie als vriendschap, soms zijn de tegenstellingen onoverbrugbaar. Meestal is het een soort van morele verplichting om ermee om te gaan.

Verantwoordelijkheid

Je bent alleen verantwoordelijk voor jezelf. Je hebt geen verplichting jegens anderen. Daarom is de essentie van iedere relatie vriendschap. Je bent en blijft onafhankelijk. Je bent vrij. Die ander is vrij. In die vrijheid kan een relatie zeer intens, waardevol, liefdevol en écht zijn. Je moet maar afwachten hoe familieleden zich opstellen en dan vriendschap kunnen aangaan. Dat geldt ook voor jou.

Diploma

11 februari

Doe je best en haal je diploma is wat we te horen krijgen van ouders, leraren en begeleiders aan het begin van ons leven. Een diploma heb je nodig voor het werk, voor een goede baan, om je positie als werkende als het ware veilig te stellen. Zonder diploma maak je blijkbaar geen kans. Hoe hoger het diploma, des te beter je prestatie en verdiensten.

Je hebt er niets aan

Geen enkel diploma is een eindstation en de vraag is of het zelfs maar een tussenstation is. Ja, je hebt vaak een diploma nodig om ergens binnen te komen, maar in feite is geen enkel diploma van inhoudelijke waarde. Het zegt alleen dat je hebt voldaan volgens normen, dat je kennis hebt genomen en in staat bent geweest te passen in dat systeem.

De praktijk is alles

Iedereen zal zeggen dat ze het werk pas echt hebben geleerd op het werk, on the job. De theorie van de opleiding sluit vaak totaal niet aan op wat de praktijk vraagt. Niet qua inhoud en ook niet qua uitvoering. Samenwerken op school lijkt niet op samenwerken op werk. De meeste inhoud is totaal irrelevant en wat je juist nodig hebt word je niet geleerd.

Toch doen

Ook al weten we dit, we gaan toch door met de huidige opzet van scholing. En zolang we dat doen en zolang het werk vraagt om diploma's op deze manier, is het wel verstandig om een diploma te halen. Het is niet per se slecht om een diploma te halen, je hebt er altijd wel iets aan. Maar het is dus zeer relatief. Zelfs in termen van succes en veel geld verdienen zijn er genoeg voorbeelden van rijke ondernemers die geen diploma hebben.

Doe wat je leuk vindt

Belangrijker dan een diploma is doen wat je echt leuk vindt. Wanneer je iets leuk vindt, dan word je daar succesvol in. Succes in de zin van plezier hebben (zingeving in plaats van geld) en ontwikkelen (werk en samenwerken praktiseren). Mensen die uitstralen dat ze hun werk leuk vinden zijn aantrekkelijk voor werkgevers, opdrachtgevers en klanten. Een diploma ligt enkel in een lade.

Solliciteren

12 februari

Jezelf verkopen is een kunst die de meesten niet verstaan. Het heeft ook iets pervers, alsof je jezelf weggeeft. Dan kunnen ze zeggen dat ook jij een keuze hebt, maar puntje bij paaltje heb je een ondergeschikte positie. En die positie houd je zolang je bij een werkgever vertoeft. Zelfs de algemeen directeur moet verantwoording afleggen aan de aandeelhouders.

Ondernemen

Het alternatief is zelfstandig ondernemen. Geen baas boven je heeft zijn voordelen. Maar het is niet voor iedereen weggelegd, want hier moet je continu jezelf kunnen verkopen. Je loopt risico en hebt minder zekerheden. De winst komt wel jou alleen toe en niemand die jou vertelt wat jij moet doen. Zit het ondernemerschap in je, of niet?

Wat wil je worden?

Net als bij schoolkeuze komt ook hier de vraag boven wat je wilt worden. Alsof je je hele leven al voor je kunt zien. Stel een andere vraag: Wat wil ik leren? Die vraag is van belang bij wat je gaat doen. Want die eerste werkgever of die eerste klus kan de eerste stap zijn op een lange weg. Zonder die vraag te beantwoorden of mee te nemen in je keuze loop je de kans een omweg te maken.

De dan maar

Velen denken niet na over zichzelf en wat ze willen leren, zeker niet de jongeren. Dan overkomt het je, omdat je dan maar dat ene of dat andere doet wat anderen willen voor jou. Ga daar dus wel over nadenken en stuur jouw eigen ontwikkeling. Als je dat moeilijk vindt, organiseer dan hulp. Vraag anderen met meer ervaring hoe zij dat hebben aangepakt.

Alles is relatief

Besef dat nagenoeg geen enkele eerste stap volledig in de juiste richting is op jouw pad. Het is altijd een omweg. Je kunt altijd weer weg en iets anders gaan doen. Blijf ook nooit te lang hangen. Wanneer je weet dat het klaar is, dan slaap je er een nachtje over om het zeker te weten. Daarna hak je wel een knoop door. Solliciteren is leuk. Dat is een ontwikkeling in zichzelf.

Werken

13 februari

Werken zul je. Bijdragen aan de samenleving. Of je nu werknemer of ondernemer ben, uiteindelijk ben je een slaaf van het systeem. Tenzij je puur werkt om te overleven en niet leeft om te werken. Tenzij je niet werkt voor geld, maar voor plezier en ontwikkeling. Het is niet zo zwart wit, maar het is wel belangrijk hoe je in de wedstrijd zit. Werken is niet het doel van het leven.

Leuk werk

Ook al haal je je plezier uit hobby's, sport of andere bezigheden dan werk, dan nog is het belangrijk dat je je werk leuk vindt. Je brengt er tijd door wat energie kost, maar ook energie moet opleveren. Wanneer je werk niet leuk is, dan verlies je kostbare energie en dat werkt door in alles. Onderschat nooit het effect van zaken die alleen maar energie kosten, of het nu werk of een relatie is.

Waarom werken

Inkomen is belangrijk, maar er zijn nog belangrijker redenen waarom werken een bijdrage levert aan jou. Plezier hebben is daar één van. Sociale contacten wordt vaak genoemd. Omgaan met anderen, mensen zijn groepsdieren. Maar het belangrijkste is dat werken kan bijdragen aan jouw ontwikkeling. Het hele leven draait om bewustwording. Jezelf kunnen zijn.

Wie ben je en wat kom je doen?

Stel continu vragen aan jezelf. Daag jezelf uit. Doe verschillende dingen, ook al is niet alles leuk. Je wil toch ontdekken wat echt bij jou past en dat gebeurt niet als je vijftig jaar hetzelfde doet. Vraag om cursussen, workshops, doe een extra opleiding. Help anderen en vraag hulp aan ervaren professionals. Laat jezelf coachen. Werk is de echte leerschool.

Doe het goed of doe het niet

Aan half werk heeft niemand iets. Zet je in voor de taak, dat doe je toch ook met hobby's of sport? Als het tegen gaat staan, verkas dan. Wacht niet te lang. Zeker als je jong bent kun je alle kanten op. Vertrouw op het leven dat je geeft wat je nodig hebt. Blijf bewegen, fysiek en mentaal. Wees geen slaaf, maar een leider. Een leider van jouw eigen leven. Wees jezelf. Altijd. Ook op het werk.

Trouwen

14 februari

Je aan elkaar verbinden voor de wet en/of de kerk. Jij bent mijn man. Jij bent mijn vrouw. Jij bent van mij. Dat is kort door de bocht waar het om gaat. Je bent van elkaar en niet meer van jezelf. Natuurlijk kun je het concept van het huwelijk goedpraten met allerlei voordelen en dogma's, maar feit blijft dat je niet meer alleen bent. Precies, ik zie het niet meer alleen zijn als een nadeel.

Ik ben

We komen op Aarde om de soort te helpen ontwikkelen tot volwaardig mens zijn. Dat is een valide perspectief voor zowel wetenschap als religie. We planten ons voort en hopen dat we steeds een beter mens worden. In balans met de natuur en vooruitgang middels technologie. Dat zou samen moeten gaan, mits we aan beide evenveel aandacht schenken.

Hoe

Op welke wijze kunnen wij een goed mens worden? Wat hebben wij dan vooral te doen? Dat is in eerste plaats jezelf leren kennen. En daar hebben we direct een enorm probleem te pakken. Want wie kent nu echt zichzelf? Laat staan wie echt zichzelf, dus zonder allerlei rollen te spelen die van hem of haar verwacht worden. Om bewust te kunnen worden, moet je wel jezelf kunnen zijn.

De groep

Het is in een samenleving waar bijna niemand echt zichzelf is heel lastig om jezelf te zijn. Iedereen moet passen in een hokje. Iedereen moet voldoen aan de verwachtingen van de groep. Durf je echt jezelf te zijn, zelfs al zou je worden verstoten door jouw omgeving. In 2020 is duidelijk geworden dat niet meedoen met de groep betekent dat je verstoten wordt. Letterlijk.

In de weg

Wanneer jij niet jezelf bent en je partner is dat ook niet, hoeveel echtheid kent dan jouw relatie? Allebei een rol spelen is een toneelstuk. Jezelf worden is ontzettend moeilijk en met een partner die jou bezit schier onmogelijk. Ik stel het wat zwart wit, maar het is ook niet voor iedereen om de essentie hiervan in te zien. Je kunt nog steeds trouwen, als je maar bewust bent van je zielsopdracht.

Kinderen

15 februari

Neem je kinderen of zijn ze je gegund? Maar eerst even de basis. Leven betekent ook bewegen. In beweging zijn. Evoluëren. In stand houden en dus voortplanten. Zonder kinderen sterft onze soort uit. Zo vrijblijvend is het dus niet, hoewel de mens meent dat het leven met alles erop en eraan maakbaar is. Abortus. Euthanasie. Één kind politiek. We nemen geen kinderen.

Gevaarlijk

Ik wil er hier nu niet lang bij stil staan, maar de mens speelt een gevaarlijk spel voor God door te experimenteren met genetische manipulatie. Wilt u straks een jongen of een meisje? Welk kleur haar? Helemaal vrij van 'slechte' genen. Of na de geboorte een bionisch oog en hersenimplantaat? De mens als transhumaan wezen, technologie die organisch leven vervangt.

Je hebt een kind en nu?

Terug naar de taak van ouders en begeleiders van kinderen. Het belangrijkste is veiligheid bieden, daarna pas opvoeden. Veiligheid is zorgen voor primaire levensbehoeften, goed voedsel, schoon onderdak, geestelijke bescherming zodat het kind zichzelf leert kennen en kan zijn. Dat laatste is het opvoeden, want jouw normen zijn niet de waarden van jouw kind.

Beste vriend

Of je kind jouw beste vriend wordt hangt af van of de karakters voldoende overeenkomen. Het is geen moeten. Sterker nog, wellicht passen de karakters helemaal niet en is er helemaal geen wezenlijk contact. Je bent niet van elkaar, ook al is er bloedverwantschap. Meestal is de verbinding acceptabel, maar niets valt af te dwingen. Hoe meer je kunt loslaten, des te dieper een contact kan zijn.

Voed vooral jezelf op

Je relatie met je kind kent verschillende overgangen. Rond het achtste levensjaar is het klaar met jouw mening. Dan de puberteit. Volwassen maakt het andere keuzes dan jij hebt gedaan. De mid-life dwingt tot zelfreflectie. Daarna de loutering. Jullie levenspaden zijn verschillend en soms is er aantrekking, dan is er afstoting. Niets moet, alles mag. Jouw leven draait om jou.

Bazen

16 februari

Een bewuste mensheid kent geen hiërarchie. Bij zoogdieren wordt de groep vaak aangestuurd door een Alpha mannetje. In een gezin zijn vader en moeder samen aan het woord en hebben zelfs de kinderen enige inspraak. Partners in allerlei vormen spelen niet de baas over elkaar, er is geen baas nodig. Bazen zijn een primitieve vorm nodig voor een primitieve organisatie.

Industriële revolutie

Toen we een paar honderd jaar geleden overgingen tot massaproductie in fabrieken moest er een strakke organisatie worden opgetuigd. De rijtjeshuizen werden naast de fabriek gebouwd. Op school werd je klaargestoomd om aan de lopende band te werken. De meute kreeg hetzelfde pak aangemeten en er werden bazen aangesteld om het bevel te voeren.

Flexibilisering

Deze eeuw is een ander verhaal, maar leunt nog sterk op de overtuigingen van het oude organiseren. Twee tegenovergestelde principes zorgen voor nogal wat wrijving bij het gewone klootjesvolk. De oude meute managers krijgen korte termijn targets om zich te bewijzen en omhoog te werken. De werknemers zijn losgeweekt in flexibele schillen en ontbreekt het aan betrokkenheid.

Niet bij te houden

De veranderingen gaan inmiddels razendsnel. Honderdjarigen moeten leren omgaan met de digitale wereld. De tussenhandel is er grotendeels tussenuit gewipt en we bestellen rechtstreeks online in China. De maakindustrie is naar het goedkopere buitenland vertrokken. We houden elkaar bezig met dienstverlening en vooral ook veel bureaucratie om alles onder controle te hebben. De oude meuk wil nog steeds regeren.

Leiderschap

De toekomst is je eigen baas zijn. Organisaties hebben leiders nodig, geen managers. Kleinere organisaties waar mensen elkaar kennen. Lokaal organiseren zorgt voor betrokkenheid en samen leven. Je zou dit nu al op kunnen zoeken. Twee rechterhanden hebben wordt steeds lucratiever, een loodgieter heeft een uitstekend inkomen. En wordt geen baas, die tijd is geweest. Wordt hooguit een leider.

Ontwikkelen

17 februari

Een leven lang leren. Ontwikkelen voor je werk. Ontwikkelen voor jezelf. Bijscholing, cursussen en workshops komen voorbij, de één interessant en de ander een moetje. Sommigen worden doodgegooid met onzin, terwijl anderen nauwelijks kansen krijgen. Heb je zin om iets bij te leren of kan het je niets schelen? Vraag je naar ontwikkelingsmogelijkheden of wacht je af?

Voor jezelf

Probeer toch vooral jezelf verder te ontwikkelen. Niet alleen voor je huidige baan, maar ook voor een volgende en nog belangrijker voor je persoonlijke leven. Want als je leert onderhandelen, dan heb je daar ook iets aan in een winkel en op vakantie. Sociale vaardigheden zijn erg nuttig. Presenteren, communiceren, leiderschap, assertiviteit en vele andere thema's kunnen je leven verrijken.

Nee heb je

En ja kun je krijgen. Mits je vraagt, bij het sollicitatiegesprek, bij het functioneringsgesprek, de beoordeling en wanneer het maar uitkomt. Krijg je feedback op een sociale vaardigheid, vraag dan direct om een cursus. Het zijn bijna altijd ook leuke cursussen, omdat er mensen komen die het leuk vinden om wat bij te leren. Je ontmoet er anderen en wie weet wat dat zal brengen.

Bijleren

Anderen hebben het regelmatig over dingen die je moet afleren, maar die betreffende eigenschappen heb je vaak niet voor niets aangeleerd. Het zijn je sterke punten. Maar in iedere situatie hetzelfde toepassen is nooit handig. Je moet kunnen variëren. Bijvoorbeeld de ene keer met je vuist op tafel kunnen slaan en een andere keer toch kunnen slijmen.

Mensen leren kennen

Door jezelf te leren kennen, leer je ook anderen kennen. En dat heb je nodig om samen te kunnen werken. Maar ook is dat handig voor relaties, bij kinderen opvoeden, op de vereniging, in een teamsport en met vrienden op vakantie gaan. Het heten niet voor niets sociale vaardigheden. Maak daar gebruik van. Er valt altijd iets bij te leren.

Verantwoordelijkheid

18 februari

Hoe komt het dat steeds minder mensen betrokken zijn bij hun werk? Wanneer iemand aangeeft dat hij of zij het wel prima zou vinden als het werk af zou branden, dan zegt dat toch heel veel. De angstcultuur die bij veel organisaties heerst is erg ongezond, niemand die z'n nek durft uit te steken. Wie kent er een ambtenaar die nog verantwoordelijkheid neemt en zelf knopen doorhakt?

Blijven hangen is ook een keuze

Wanneer het werk niet meer voldoet, dan sta je voor de keuze om te blijven hangen of iets anders te zoeken. Teveel mensen blijven te lang hangen. De betrokkenheid neemt af en daarmee ook de verantwoordelijkheid. De hele organisatie lijdt eronder. Cultuur is weliswaar top-down, maar niets schrijft voor dat je afhankelijk moet zijn. Kom dan zelf in beweging.

Dat geldt voor alles in relaties

Verantwoordelijkheid nemen betekent dat je bewust kiest wat goed voor jou is en in beweging komt wanneer iets niet goed voor jou is. Waarbij als jij je committeert tot iets, werk, hobby, vrienden of partners, dat je dan wel jouw beste beentje voorzet. Als je iets doet, doe het dan goed. Naar eer en geweten. Als het niet meer past, geef dat dan aan en brei er een eind aan.

Niets is voor de eeuwigheid

Er zijn geen regels voor hoelang je bij iemand moet blijven. Zolang je er bent doe je je best. Wanneer het op is, ga je door. Dat geldt voor werk, dat geldt voor vrienden en dat geldt voor partners. Natuurlijk kan het praktisch zijn om even aan te blijven, maar pas op dat je tot stilstand komt en geen verantwoordelijkheid meer neemt. Het is wel jouw leven. Het gaat om jou.

Makkelijk praten

Situaties zijn regelmatig uiterst complex. Er is geen standaard oplossing die voor iedereen geldt. Er zijn ook bijna altijd andere mensen in het geding. We zitten allemaal een paar keer in ons leven in een tweestrijd. Wat te doen? Uiteindelijk neem je toch wel jouw verantwoordelijkheid. Blijven of weggaan. Betrokken zijn en verantwoordelijkheid nemen. Toch?

De grote keuzes

19 februari

In je leven kom je voor veel keuzes te staan. Enkele van die keuzes zijn groot. Een nieuwe auto kopen is een redelijk grote keuze, maar er zijn de echt grote keuzes. Wil je kinderen? Ga je trouwen? Koop je een nieuw huis? Verhuis je naar een andere stad of zelfs ander land? Neem je ontslag en ga je elders werken? Begin je voor jezelf en neem je dat risico?

Het lijstje

Omdat we als samenleving vooral mentaal zijn, maken velen van ons lijstjes met voor- en nadelen. We wikken en wegen. We kijken wat de boeken zeggen en lezen aanbevelingen op het internet. We praten erover met anderen die graag hun eigen mening geven. We denken en denken en nog eens denken. Een enkeling beslist spontaan, die denkt nauwelijks na. Of dat handig is?

Integraal

Bedenkt dat het denken slechts een methode is om tot keuzes te komen. Het denken alles laten beslissen pakt niet altijd goed uit. Mensen die spontaan kiezen zijn niet altijd de klos. Ons gevoel is minstens zo goed in staat om keuzes te maken en knopen door te hakken. We zouden integraal ons denken én ons gevoel moeten gebruiken. Ons gevoel leren gebruiken, meer dan nu het geval is.

Oefen met kleine keuzes

Omdat we het niet van jongs af aan geleerd hebben, is ons gevoel nog niet zo goed ontwikkeld. We hebben vanuit ons denken moeite om ons gevoel te vertrouwen. Daarom is het belangrijk om te oefenen en te ervaren hoe ons gevoel werkt en toch de goede keuzes voor ons kan maken. Dat gaat niet in één keer altijd goed, maar dat is logisch. Het kost tijd om iets te leren. Te vertrouwen ook.

Lezen is geen doen

Wanneer je iets leest waarvan je denkt dat het wel een goed idee kan zijn, dan is het zaak dat in de praktijk uit te vinden. Door te doen ervaar je. Lezen en het daarbij houden levert nauwelijks iets op. Zet je er toe om daadwerkelijk te oefenen. Zet je eigen tip een paar weken in je agenda. Hang een briefje op de koelkast. Oefen, oefen en oefen. Ervaar. Ook dat is een keuze.

Je aandacht verdelen

20 februari

Ieder mens heeft drie hoofdgebieden die aandacht vragen, namelijk het fysieke welzijn (gezondheid), het geestelijke welzijn (zingeving) en relaties (gezin, partners, vrienden, werk). Belangrijk is dat er een zekere balans is tussen al deze gebieden. Wanneer je tobt met gezondheid, gaat dat helaas wel vaak ten kosten van de andere zaken.

Werk versus hobby

Wanneer je werk oninteressant is of zelfs vervelend, dan ga je je waarschijnlijk meer richten op hobby's. Er ontstaat een onbalans waardoor het werk steeds minder aandacht krijgt en uiteindelijk veel wrijving gaat opleveren. Beter is dit tijdig te (h)erkennen en werk te gaan zoeken dat wel jouw aandacht verdient. Alle gebieden zijn belangrijk voor een mens.

Werk versus relaties

Wanneer je werk ontzettend gaaf is en je helemaal daarin opgaat, dan kan dat ten koste gaan van je relatie met een partner, een gezin of vrienden. Je zult waarschijnlijk veel plezier hebben op het werk en met collega's, maar in je persoonlijke leven bouw je dan weinig op. Mocht dat werk ooit wegvallen, dan kom je in een zwart gat terecht. Pensioengerechtigden kunnen daarover meepraten.

Balans

Zo kun je veel aandachtsgebieden met elkaar vergelijken. Iemand die iedere avond onder een auto ligt te sleutelen. Iemand die kind aan huis is in de kerk. Iemand die alleen gericht is op de levenspartner en geen vrienden kent. Iemand die vaak uitgaat en daardoor vaak te laat op het werk verschijnt. Het ene gebied gaat fantastisch en het andere gebied verschrompelt.

Anders

We zijn allemaal verschillend en het is logisch dat de één meer naar hobby's trekt en de ander naar werk of vrienden. Maar belangrijk is wel alle gebieden wat aandacht te geven en niet te laten versloffen. Wanneer de leuke gebieden onder druk komen te staan, moet je ergens op terug kunnen vallen. Zorg dat alle gebieden wat te bieden hebben. Maak het leuk voor jezelf.

Mid-life

21 februari

We kennen de mid-life crisis, waar mensen zo halverwege hun leven pas op de plaats maken om na te denken over hun leven. Waar staan ze en hoe is dat zo gekomen? Willen we hiermee doorgaan of moet alles anders? Vooral de mensen die niet op hun eigen levenspad terecht zijn gekomen, ervaren de crisis heftiger en kunnen dan nogal in de war raken.

Mannen

De jagers willen nog een keer scoren en trekken erop uit nu hun genen nog doorgegeven kunnen worden. Het is een natuurlijk verschijnsel, puur biologisch gedreven, ook al wordt er vaak veel kwaad mee aangericht. De verkrampte relatie werkt het verder in de hand en menigeen breekt de hele boel maar op. Je kunt een jager niet verbieden te jagen en als je geen jager wil, dan heb je geen man.

Vrouwen

Eindelijk eens tijd voor zichzelf, na al dat klaarstaan voor anderen. Vrouwen hebben het extra moeilijk gehad in een samenleving gedomineerd door mannelijke energie. Vrouwen die carrière maken doen dat vaak op mannelijke kracht, omdat de mannen in deze wereld nog zo blind zijn voor vrouwelijke energie als gelijke op het werk. Vrouwen dragen niet alleen hun eigen deel hierin, maar dat van alle vrouwen.

Het waait over

De jagers ontdekken snel genoeg dat ze uitgerangeerd zijn. De jonge bloempjes hebben geen oog meer voor de jagers, dat wordt van alle kanten nogal ongemakkelijk. De vrouwen vallen ook terug in hun oude patroon van 'het valt niet op te lossen.' Ook al doen velen hun best om boos te zijn en stevig van zich af te slaan. Komen mannen en vrouwen nu echt dichterbij elkaar in deze?

Verdiepen

Wie leert zichzelf nu echt kennen in die mid-life? Zie het proces en kun je daar afstand van nemen? Zie je de ander zijn of haar proces en kun je daar afstand van nemen? Valt er over natuurlijke processen te praten met elkaar? Weet je wat jouw levenspad is? Hoe je daarop terecht kan komen mocht je er vanaf geraakt zijn? Ben je in staat om hulp daarvoor te organiseren of denk je dat je het weer alleen kan?

Ontslag

22 februari

Tenzij je eerder deze wereld verlaat zul op enig moment ontslagen worden. Je bent niet meer nodig of zelfs ongewenst. Dat is niet alleen wanneer jij ontslagen wordt, maar ook wanneer jij ontslag neemt. Of wanneer een levenspartner jouw ontslaat en andersom. Er valt een ontslag ergens in dat hele relatieveld. Op zo'n moment ervaar je afscheiding.

Een diepe wond

De mens is een groepswezen, wij willen ergens bij horen. Zelfs als je prima alleen kunt zijn, is er een gevoel van 'samen' als je samen bent. Los van de trauma's als je in dat samen zijn gekrenkt bent. Het ontslag slaat een diepe wond in de zelfwaardering. Natuurlijk hangt de pijn ook af van de mate van zelfbeschikking. Overkomt het je, dan is het vele male pijnlijker.

Onthechten

Je was gehecht aan het werk of de levenspartner, maar evengoed kan het een vereniging of vriendengroep zijn. Je voelt je verstoten, omdat je was gehecht aan de relatie. Dat hechten is heel natuurlijk, dat maakt betrokken. Maar nu moet je onthechten, weer onafhankelijk worden. Spijt komt om de hoek kijken. Emoties spelen op. Ook als jij de keuze hebt gemaakt, dan heeft het deze uitwerking.

Toen was toen

Wat geweest is, is geweest. We kunnen het verleden niet terugdraaien. We hoeven het verleden ook niet per se te vergeten. De leuke tijd toen, mag de leuke tijd toen blijven. Maar nu is nu. Een nieuwe realiteit heeft zich aangediend en daar zullen wij ons toe moeten voegen. Gemakkelijk gezegd, toch heelt de tijd alle wonden. Mits je jezelf niet vastzet in emoties. Een ontslag is een moment, het moet geen jaren duren.

Neutraal

Belangrijk is dat je neutraal wordt, je emotie verliest en onthecht van die situatie. Dat je de leuke dingen van toen kunt zien. Dat je beseft dat je geleerd hebt. Zelfs dat je dankbaar kunt zijn voor wat je geleerd hebt, opdat jouw leven daardoor bewuster wordt. Jouw weg ligt vooruit en alles wat je hebt geleerd heeft een zeker nut in jouw toekomst. Zonder dalen zijn er geen bergen. Blijf genieten van het uitzicht.

Melancholie

23 februari

Vroeger was het beter. In zekere zin is dat ook zo, maar niet alles was beter. We hebben herinneringen aan mooie ervaringen in het verleden en er is een zeker verlangen daar naar terug te gaan. Dat die mooie tijden voorbij zijn maakt ons wat verdrietig. Het liedje 'Het Dorp' van Wim Sonneveld maakt het gevoel goed duidelijk. Ook de muziek kan dat melancholische gevoel brengen.

Louterend

Ik ervaar melancholie als louterend. Het geeft een zekere rust. Berusting. Het gaat zoals het gaat, we hebben weinig in de hand. Het roept op tot overgave aan het leven zelf. Bewustwording. Toen was het leuk. Nu kan het ook leuk zijn. Ik kan het leuk maken, ook al zijn de tijden zo heel anders. Fijne herinneringen, maar we gaan ook door met nieuwe herinneringen maken.

Idealiseren

We hebben de neiging het verleden uit te vergroten. Dus alles was geweldig of alles was slecht. De hele jeugd was een ramp of wat heb ik toch een heerlijke jeugd gehad. Terwijl dat natuurlijk niet zo is, er waren leuke en minder leuke ervaringen. Het is belangrijk om bewust te zijn van wat het werkelijk was. Waarom zou je jezelf voorliegen? Het is trouwens slechts het verleden.

Depressief

Wanneer we wegzakken in het verdriet van melancholie en de wereld om ons heel laten instorten, dan worden we depressief. Er is weinig goeds meer te ontdekken en we worden verslaafd aan negatief denken. Het is natuurlijk een complexe situatie en ieder mens beleeft zijn of haar depressieve momenten anders. Maar er is een keuze en wil je depressief zijn en blijven.

Dippen

Het is goed om verdriet, rouw, verlangen naar vroeger en dergelijke emoties toe te laten ter loutering en verwerking, omdat je daarna door kunt gaan met leven in meer geestelijke vrijheid. Maar blijf er niet te lang in hangen en geef jezelf een schop onder de kont als je merkt dat er weinig uit je handen komt. Praat over je gevoelens met luisteraars. Zoek een coach op als het te lang duurt.

Gebreken

24 februari

De ouderdom komt met gebreken. Het lichaam slijt onherroepelijk. De één heeft iets meer geluk dan de ander. Al doe je nog zo je best gezond te leven, uiteindelijk raakt alles op. Het is maar goed dat we er niet de hele aanloop daar naartoe mee bezig zijn. Als we jong zijn denken we niet aan oud worden met gebreken. Dat heeft voordelen, maar kan ook nadelig zijn.

Het jonge lichaam kan alles aan

Wanneer je op je zestiende een peuk opsteekt, dan moet je hooguit even hoesten. Dat het een paar decennia later longkanker oplevert of een zuurstoffles op je rollator, daar heb je geen idee van. Jonge mensen zijn niet bang, wat goed is, maar ze zijn ook niet altijd verstandig richting hun toekomst. Alcohol. Drugs. Het jonge lichaam kan veel hebben en herstelt zich snel.

Langdurige blootstelling

Kinderen die te veel en ongezond (vet) eten, die zetten in het begin nog niet zo aan. Maar een langdurige blootstelling aan verkeerd voedsel brengt het lichaam in een staat van definitief verval. Eenmaal de hele jeugdolgevreten, zal het volwassen leven moeten doorgaan als zwaarlijvig. Dat klinkt hard, maar het is uiterst treurig. Er zijn uitzonderingen, maar wil je het risico lopen?

Onoverkomelijk

In de tweede helft van het leven komen de gebreken frequent aan het licht. De ogen worden slechter. Wat zeg je? Artrose. Zwakke plekken doen pijn. Buiten adem. Je kunt er iets aan doen om het te verlichten en wat uit te stellen, maar uiteindelijk krijgen we er allemaal mee te maken. Hoe ouder je wordt. Als je nooit iets hebt mankeert is het wel even wennen. Dat rustiger aan doen.

Berusting

Aan de ene kant heb je weinig te willen als het lichaam je in de steek gaat laten. Natuurlijk kun je zoveel als mogelijk in beweging blijven om alles goed te laten doorstromen. Gezond eten en drinken. Niet te druk maken, weinig stress. Genieten van het leven in de natuur. Maar ook berusten in de overgave aan het leven en dus ook die gebreken. Wat geweest is, is geweest. Doen wat je nu nog kan.

De overgang

25 februari

Mannen en vrouwen zijn geen gelijke wezens, de overgang bewijst dat. Ja ja, we zijn wel gelijkwaardig. Vrouwen kunnen kinderen baren en in de overgang komt dat hele vrouwelijke systeem van voortplanting tot stilstand. Best vreemd eigenlijk dat het bij mannen zo anders werkt. Het mannelijk zaad gaat veel langer mee in de ouderdom.

Het vrouwelijke lichaam

De vrouw kent verschillende ingrijpende overgangen in haar lichaam. In de tienerjaren ontwikkelt zich de eisprong. Een bevruchting zorgt voor een overgang met daarin een zwangerschap, een geboorte en een herstel. En dus op latere leeftijd die zogenoemde overgang. Alles in dienst van de voortplanting. Het lichaam in gigantische hormonale beweging.

Buitenaards

Gekscherend kun je zeggen dat die voortplanting iets buitenaards is. Een voortplantingssysteem in het vrouwelijke lichaam wat er wel in zit, maar ook weer los staat van die vrouw zelf. Alsof twee systemen in één lichaam zitten. Letterlijk zo tijdens de zwangerschap. Niet iets om lang bij stil te moeten staan, maar wel iets om te beseffen dat je het niet in de hand hebt.

Verantwoordelijkheid

Daarom hebben vrouwen ook zo'n groot gevoel van verantwoordelijkheid. Met hun hele wezen zijn ze verantwoordelijk voor de instandhouding van de soort. De grootste verantwoordelijkheid die je maar kunt hebben in het leven. En natuurlijk de verantwoordelijkheid voor zichzelf, haar kinderen en het gezin. Dat allemaal ondanks die vreselijke overgangen.

Overgave

De vrouw geeft zich over aan het hele leven. Dat is een enorme kracht. Het is als moeder Aarde zichzelf overgeeft aan de kracht van de Zon. De Zon geeft leven en de Aarde leeft het. Soms een opvlieger, dan weer een zucht. Onderdeel van het leven zelf. De Zon heeft makkelijk praten, maar ook zijn tijd zal eens komen. Overgang. Overgave. Taal. Gevoel.

Met pensioen

26 februari

Terwijl in de meeste delen van de wereld geen pensioen bestaat en mensen moeten doorwerken tot ze dood neervallen leven we hier toe naar een welverdiend pensioen. Onze welvaart staat in schril contrast met miljarden anderen mensen op Aarde die van minder dan twee euro per dag moeten rondkomen. We zijn een verwende samenleving die geen oog heeft voor echte armoede.

Blind

We zijn verblind door onze eigen situatie waarin wij als moderne slaven werken voor een systeem van multinationals. In een eigen bubbel waarin we geld moeten verdienen om te overleven. We zijn dan rijker dan die armen, maar in feite net zo eraan toe. We zijn net zo arm in onze afgestompte cultuur. We begrijpen niets van de wereld. We zitten allemaal in de rat-race.

Eruit

Eenmaal met pensioen hoeven we niet meer te werken en krijgen we eindelijk een beetje vrijheid terug die ons is afgepakt toen we naar de basisschool moesten gaan om in het systeem te kunnen passen. Dat bijna niemand dit ziet geeft al aan hoever we zijn afgedwaald van werkelijk kritisch denken en waardig vrij mens zijn. We zijn het normaal gaan vinden een slaaf te zijn.

Genieten

Met pensioen kunnen we genieten van het leven, dus maken wij ons niet meer druk om al het voorgaande. We gaan alleen nog maar genieten. Tijdens ons werkende leven hebben wij blijkbaar niet genoeg genoten, dat hebben we bewaard voor deze nieuwe fase met pensioen. Iedereen doet het zo dus wij ook. Wij eenheidsworsten wonen in rijtjeshuizen naast elkaar.

Doorbreken

Wie moeten deze apathie doorbreken? De werkenden of de niet meer werkenden? Niet dat je niet mag genieten van het leven, doe dat toch wel want verdiend is verdiend. De nachtmerrie waaruit we moeten ontwaken is veelomvattender. We moeten daar allemaal bij stilstaan en doorgronden wat het betekent. Hoe de wereld in elkaar steekt. Wat we te doen hebben. Ieder van ons.

Rust

27 februari

We zitten teveel en dat is niet goed voor ons. Dat geldt natuurlijk niet voor iedereen, maar gemiddeld genomen zijn we te weinig in beweging. Er is te weinig omloop van adem en bloed. De spierkracht kan beter evenals de conditie. Tegelijk zijn er mensen die juist versleten zijn door te veel onjuiste beweging. Artrose, versleten ruggenwervels en slechte knieën, het is ook nooit goed.

Bewegen

We moeten, ja moeten, meer bewegen. Hardlopen is sporten. Wandelen is bewegen. Sporten kan ook, maar bewegen moet. Ieder lichaam heeft beweging nodig, want iets wat niet in beweging is, is of gaat dood. Letterlijk. En dat geldt ook voor de geest, ons denken moet blijven werken. Puzzelen, spelletjes, lezen, praten, activiteiten om ons denkvermogen levendig te houden.

Rust

Ouderen vallen stil. Het hoeft allemaal niet meer. Ik zie niemand meer, ga nergens meer naartoe. Achter de geraniums een klaagzang. Het leven valt stil, maar dat laten ze ook gebeuren. Wat je niet hebt geleerd, kun je later ook niet doen. Wanneer je geen vrienden hebt gemaakt, dan lukt dat later ook niet. Wanneer je nooit een puzzel hebt gemaakt, dan heb je daar later ook geen zin in.

Op bezoek

We kunnen ouderen proberen te inspireren en stimuleren het leven nog wat leuk te maken, maar als ze zelf niets willen en doen dan is dat wat het is. We brengen wat tijd met ze door en gaan weer naar huis, door met ons eigen leven. Daar is niets mis mee, ieder mens draagt verantwoordelijkheid voor het eigen leven. Het alternatief is samen leven, in één huis.

Samen

De samenleving is er weinig meer op ingericht, maar de meest natuurlijke vorm voor mensen om samen te leven is in leefgroepen. Ouderen en kinderen die door de hele groep ondersteund worden. Niemand wordt weggestopt in een verzorgingshuis, crèche of kostschool. We leven samen, ook al zijn we individuen. Kwaliteit van leven in plaats van efficiëntie. Rust en beweging door elkaar heen.

Sterven

28 februari

Angst voor de dood is niet hetzelfde als angst voor het sterven. Je kunt wel beide angsten ervaren. Dood, er niet meer zijn. Niet meer meemaken wat anderen wel meemaken. Dierbaren achterlaten en niet meer met ze samenleven. Vergeten worden? De vraag hierbij is of de ziel ook dood gaat. Ben je echt weg of ga je door naar iets anders? Wat zou dat anders dan zijn?

Er is niets

Stel dat er niets meer is, dan weet je het ook niet meer. Je zou dan kunnen zeggen: 'Wat is het probleem?' Maar dat onbestendige gevoel blijft bestaan. Je houdt op te bestaan. Je kunt daar niets aan doen, anders dan het te aanvaarden. Je kunt er niets aan veranderen, je moet aanvaarden wat het is. Anders is je leven ook niet leuk meer. Trouwens, ben je dan bang voor de dood of voor het leven?

Er is iets

Stel je stroomt door naar een volgende wereld, is dan de angst voor de dood weg? Wat die andere wereld is, weten we ook niet. De onzekerheid blijft, alleen is het iets anders. Ben je als ziel nog een individu of ga je op in een eenheid? Ook hier kun je niets anders doen dan aanvaarden dat je het niet weet en er niets aan kan veranderen. De dood hoort bij het leven. Het leven hoort bij de dood.

Sterven

Hoe we doodgaan weten we ook niet. Ook dat is onzekerheid en licht beangstigend. Staan we erbij stil als we in onze jeugd gevaarlijke capriolen uithalen? We zwemmen in de zee en lopen op een berg. Als voetganger staan we bij het verkeerslicht te wachten en we steken over. Ieder moment kan ons laatste zijn. We zouden geen leven hebben als we overal bang voor zouden zijn.

Van je af

Wat we doen is onze angsten van ons afzetten. We kunnen er even aan denken, maar dan laten we de gedachte gaan en denken we aan iets anders. Wanneer het onze tijd is als we echt oud zijn, dan zijn we niet meer bang voor de dood. Veel ouderen verwelkomen de dood zelfs, omdat ze diep van binnen het gevoel hebben daar klaar voor te zijn. Ook daar kun je naartoe leven. Vertrouwen in leven en in dood.

Tussen dood en leven

29 februari

Voor velen geldt deze fase niet. Voor hen 'is er niets' na het leven. Anderen richten hun leven dusdanig in dat ze in deze fase in de hemel komen in plaats van de hel. Wat waar is kunnen we niet weten. Zelfs bijna doodervaringen zijn geen sluitend bewijs, want het blijft een mindfuck. We denken van alles te weten, maar wat weten we nu echt honderd procent zeker wat ook werkelijk zo is?

Reïncarnatie

Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan naar mensen waaronder ook jongere kinderen die zich vorige levens kunnen herinneren. Zij weten dan precies hoe bijvoorbeeld een huis in een ander land er van binnen uitziet. Allerlei details die ze niet kunnen weten als ze er niet eerder geweest zijn. En ze zijn er niet eerder geweest, niet in dit leven. Maar toch zie ik dat niet als sluitend bewijs van individuele reïncarnatie.

Terug vertellen

Het lastige in deze kwestie is dat we niet letterlijk heen en weer kunnen gaan. Eenmaal dood is dood. Ons fysieke lichaam houdt op te bestaan en ons bewustzijn, geest en/of ziel gaat mogelijk naar een andere dimensie. Dat bewustzijn kan niet meer terug naar datzelfde fysieke lichaam, omdat dat vergaan is. Mogelijk kan het bewustzijn wel terug naar een nieuw fysiek lichaam.

Theorieën

Er zijn allerlei ideeën hoe reïncarnatie kan werken, soms ook gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek of diepe spirituele ervaringen. Maar we weten het dus simpelweg niet zeker. En dat is voor velen ongemakkelijk, geen controle hebben. Terwijl het niet spannend hoeft te zijn. We leven tenslotte nu en waarom zouden wij ons druk maken over een volgende fase? De toekomst is op zoveel gebieden toch onzeker.

NU

Hoe kunnen we leven in het NU, rekening houdend met de toekomst, rekening houdend met de mogelijkheid van karma en reïncarnatie? Of er niets is na de dood of toch iets, hoeft niet uit te maken voor een goed leven NU. Wanneer we vanuit universele waarden leven, dan kunnen wij alle mogelijkheden aan. Dan leven we NU goed en is dat ook goed voor welke toekomst dan ook. Alles is zo relatief.