

## **'Zomaar' – 10 augustus 2019**

Lieve José, Petra en Stefanie,

September 2018. Zonder specifieke aanleiding bedenk ik mij, dat ik 'iets' wil achterlaten voor Jamie en Nick voor het geval ik mocht heengaan van deze wereld. Klinkt waarschijnlijk dramatischer dan het is, want er is geen reden om aan te nemen dat zoiets op korte termijn gebeurt. Doch we zijn mensen van een dag en het is wel fijn om dan 'iets' te hebben.

Dat 'iets' bestaat dan uit twee dingen. Aangeven dat ik van ze hou en inzichten delen die ik heb opgedaan. Dan hebben ze iets van opa, voor later. Zeker de inzichten, want het is nu niet de gemakkelijkste kost. Vooropgesteld dat ze die inzichten de moeite waard vinden, want niet iedereen is zoekende en bezig met (spirituele) ontwikkeling.

Het komt ook voort uit mijn behoefte het laatste jaar om mijn inzichten op te schrijven, eventueel een boek ervoor te maken. Steeds begin ik, of fantaseer ik, maar tot nu toe lukt het mij niet om echt op weg te gaan voor zo'n boek. Ik twijfel. Heeft het zin? Voor wie doe ik het? Is het 't waard? Ik ben daar nog steeds niet uit. Maar heb nu wel al zaken opgeschreven.

Toen ik begon aan mijn schrijfsels aan Jamie en Nick was het dus eerst een persoonlijke brief aan hen. Daarna wat thema's die ik voor hen belangrijk achtte. Vervolgens bedacht ik, dat jullie ook een brief moesten krijgen, ook aangevuld met thema's. En dat alle brieven en thema's eigenlijk voor jullie allemaal zijn. Daarom maar de bundel die ik heb gemaakt.

Voor Jamie en Nick is het veel te vroeg om te krijgen, ze zijn nog te jong om er iets mee te kunnen doen. Voor jullie is het aan jullie. Het is een pakje wat je niet uit hoeft te pakken. Ik zeg het niet zo vaak meer, maar ik hou wel van jullie. 'Je weet het toch.' Zo gaat dat. Maar het is wel zo. De brief zegt dat ook. En de thema's zijn de pakjes. Kijk maar of het interessant is.

De thema's lijken willekeurig, want ik heb er niet heel lang over nagedacht. Niet over de volgorde, niet over de toewijzing, niet over de inhoud. Het is voor mij een tijdelijke waarheid, want over een jaar denk ik er wellicht al weer anders over. Het is een eigen dialoog. Desgewenst ook een dialoog voor en met jullie. Het boek? Komt er misschien nog. Ik heb geen idee. Ha ha.

Kus en knuffel, Nico.

PS. Het schrijven, zeker de thema's, is voor iedereen. Georgette, Ray, Tatum, Wessel, het is voor iedereen, die het wil.

# Opa Nico ~ Deel 1

Rijswijk ZH, november 2018

Lieve Jamie en Nick,

Jullie zijn nu 11 en 6 jaar, ik ben 56 jaar, jullie opa Nico. Ik hou ontzettend veel van jullie. Ik zou willen dat jullie heel erg gelukkig zijn en blij. Aan de ene kant zou ik daar van alles voor willen doen, maar aan de andere kant weet ik dat jullie vooral zelf aan zet zijn, ook al zijn jullie nog zo jong. Ik heb veel geleerd in mijn leven en eigenlijk weet ik nog zo weinig. Toch zou ik graag met jullie delen wat ik heb geleerd, misschien hebben jullie er op enig moment iets aan, vandaar deze 'brief aan de toekomst'.

Wat ik schrijf is mijn waarheid, dat wat ik kan zien en uiten is gefilterd door mijn denken. Trek alles in twijfel, alsjeblieft, vorm jullie eigen waarheid. Twijfel is heel erg belangrijk, niets is zeker en alles is onderhevig aan verandering. Bewustwording is een reis door het leven, er is geen bestemming waar je uitkomt of waar je klaar bent. Voel wat waar voor jullie is en weet dat wat je denkt veelal een illusie is waar je best compassie voor mag hebben. Jullie zijn tenslotte net als ik ook maar een mens.

Waar te beginnen? Schrijf ik dit wel voor jullie of is het voor mezelf, om zelf meer duidelijkheid te krijgen? Ik twijfel en dat ervaar ik als natuurlijk. Weet ik wel waarover ik schrijf? Ik heb geen idee, ook al zegt mijn verstand dat ik zoveel weet. Ik weet echter dat ik heel weinig weet. De vraag is ook wanneer jullie dit lezen, hoe oud jullie dan zijn. Hebben jullie dan al enige levenservaring achter de rug, zijn jullie wel geïnteresseerd in dit, dat wat ik wil delen? Niets moet, alles mag, het is aan jullie.

Wie ben ik? Kennen jullie mij? Ik vermoed van niet, zoals niemand mij kent, zoals niemand mij kan kennen, zoals ik mijzelf niet eens ken. Laat ik daar beginnen, bij mezelf. Ik ben een kind dat liefde tekort komt. Ik had zo graag ouders gehad die mij hadden begrepen, mij in wezen hadden gezien en onvoorwaardelijk van mij hadden gehouden en dat hadden laten voelen. Nu ik 56 jaar ben begrijp ik dat de wereld anders in elkaar steekt, maar mijn hele leven draag ik het gemis aan liefde met mij mee.

Nu zie ik dat mijn ouders wel van mij hielden, maar mij niet meer konden geven dat ze gedaan hebben. Ze hebben geen schuld, er is geen schuld. Ik heb deze moeizame levensjaren nodig gehad om inzicht te krijgen in mijzelf en het leven. Iedereen op een eigen wijze, want iedereen heeft nu eenmaal lessen te leren, jullie ook Jamie en Nick. Liefde is prettig als die van buitenaf komt, maar wat we nodig hebben is liefde van binnenuit. Hoe zwaarder de levenslessen, des te groter de beloning.

Jullie waren bij mij toen onze kat Gismo dood was en jullie troostten mij toen ik bij jullie kon huilen. Dat voelt nu nog heel fijn, vertrouwd, vol gedeeld verdriet en vol gedeelde liefde. Ik mis Gismo nog steeds en tegelijk voel ik hem bij mij in mijn hart. De liefde die ik voor hem voel komt van binnenuit, ik voel Gismo in mij, hij is bij mij. Wat ik zo leuk aan katten vind is dat ze eigenwijs zijn, ze zijn zichzelf en gaan hun eigen weg. Die losse verbinding is voor mij ware liefde, die stroomt van binnenuit.

Liefde zit niet in ons hoofd, niet in ons denken. Liefde is geen afhankelijkheid van buitenaf, maar juist iets van binnenuit. Liefde is onafhankelijk, onvoorwaardelijk. Wanneer ik de zon voel op mijn rug tijdens een wandeling, de warmte ervaar van de natuur, dat is voor mij de universele liefde die stroomt. Een vogel die fluit, de spontane glimlach van een kind en de verschillende kleuren van een boeket wilde bloemen maken dat de liefde stroomt. Mooie muziek en ook de stilte, pure liefde.

Liefde is een gevoel, het is geen emotie, want emotie is een verlengde van het denken. Liefde bedenk je niet, dat is er, in jullie hart. In de meditatie kunnen jullie dit goed voelen. Meditatie is de sleutel tot verbinding, de verbinding met het leven zelf en de verbinding met jullie zelf. Niet specifiek een soort meditatie, maar juist die vorm die bij jullie zelf past. Ik gun jullie alle tijd om op enig moment eens te proeven van de kracht van meditatie. Ik zie meditatie als dé weg naar een ruimer bewustzijn.

Maar alles begint met nieuwsgierigheid, en met twijfel. Jullie zijn als ik dit schrijf niet pas 11 en 6 jaar jong, maar al 11 en 6 jaar oud. Jullie karakter is al gevormd en de komende jaren zullen jullie vastomlijnde ideeën krijgen. Tot aan de mid-life zijn we bezig te landen op Aarde en zijn we op zoek naar zekerheden. We bouwen een luchtkasteel in ons denken vol met overtuigingen en normen die we toegespeeld krijgen van anderen. De cultuur, de samenleving, onze ouders enzovoort vormen ons.

Tegen de tijd dat jullie de mid-life bereiken zijn jullie al lang niet meer jullie zelf, maar een product van wensen en verwachtingen van anderen. Ouders willen dat we ons best doen. Leraren willen ijverige studenten. Werkgevers willen productieve medewerkers. Het is schier ondoenlijk om jezelf te blijven in dit geweld om te voldoen aan maatschappelijke belangen. Meerdere keren in jullie leven krijgen jullie prikkels om na te denken en in te voelen: Is dit het? Is dit het leven? Ben ik dit, ben ik mezelf?

Wat jullie dan nodig hebben is nieuwsgierigheid en twijfel. Laat dat alsjeblieft toe, zoveel als mogelijk, beter te veel dan te weinig. Ben ik wel mezelf? Achter wat loop ik aan? Maar ook: Wat laten anderen mij nu zien? Wat is 'anders'? Want juist dit 'anders-zijn' laat jullie zien wat er nog meer is dan het luchtkasteel. Niet om het 'andere' klakkeloos over te nemen, maar wel om het bewustzijn te verruimen. Om bewust andere keuzes te kunnen gaan maken. Openheid, daar begint het mee.

Niet iedereen is even open of kan even open zijn. We zijn niet allemaal hetzelfde, we zijn unieke wezens. Wat ik ook al schreef hiervoor: Niets moet, alles mag. Het is jullie eigen weg. Jullie maken jullie eigen-wijze keuzes en dat is precies goed. Liefst wel bewust, liefst vanuit gevoel. Probeer zo open mogelijk te zijn, dan kun je ervaren dat er meer keuzes zijn die goed voor jullie kunnen werken. Ons denken is geconditioneerd door anderen, dat maakt ons afhankelijk. Voel en ervaar, denk niet.

Ik realiseer me dat ik grote stappen zet, stappen waar ik zelf tientallen jaren over heb gedaan om tot inzicht te komen. Ik weet niet eens zeker of wat ik schrijf echt waar is, of dit nu echt voor jullie geldt. Ik vraag mij af of ik dit überhaupt wel met jullie moet delen, omdat ook ik jullie hiermee kan conditioneren, goedbedoeld. Het is dubbel, want ik zelf zou wel blij zijn geweest met dit soort begeleiding tijdens de eerste helft van mijn leven. Als ik het destijds zou hebben kunnen 'horen'.

"Doe je best Nico, dan heb je het later gemakkelijker." Een goed bedoeld advies, een dringend, zelfs dwingend advies van mijn vader. Op mijn dertiende levensjaar ben ik van een rijk, fantasierijk, gevoelsleven in mijn denken terechtgekomen. Ik ben mijn best gaan doen, op aanraden van mijn vader en vele anderen in mijn omgeving. Ik ben mijn denken gaan ontwikkelen. Alles brengt goed en kwaad, alles heeft voordelen en nadelen. Het was op mijn dertiende geen zelf-bewuste keuze.

Pas op mijn achtendertigste levensjaar kwam ik erachter dat ik niet mijn eigen leven leidde, maar dat van mijn vader. Goedbedoeld. Onwetend. Van hem, en van mij. Nu ben ik dus zesenvijftig en ik ben nog steeds bezig mezelf terug te vinden. Dat is de impact, de impact van het leven op Aarde. Het leven is 'gewoon' een reis om jezelf te zijn. En als je van jezelf afdwaaft, om jezelf terug te vinden. Zelfverwezenlijking, of zelf-realisatie, is waar een mensenleven nu op Aarde om draait. Voor iedereen.

Alle anderen om jullie heen zullen in meer of mindere mate invloed uitoefenen op jullie 'zelf-zijn'. Blijf dan maar eens jezelf. Word dan maar eens weer jezelf. En dan zitten jullie ook nog eens jezelf in de weg met dat denken, dat denken wat zo gevoed is door anderen, vooral uit het verleden. Al die anderen die invloed uitoefenen en dat ook nog eens doen vanuit hun 'niet-zelf'. Want ook al die anderen zijn niet zichzelf, beïnvloed door weer anderen. De Aarde is een groot speelveld van illusie.

Wanneer lezen jullie dit, hoe oud zijn jullie dan? Tot wie richt ik mij? Zeker niet tot de elfjarige Jamie en de zesjarige Nick. Lezen jullie dit in de mid-life? Of eerder? En wanneer 'begrijpen' jullie mij? Voor wie schrijf ik dit, voor jullie, of voor mijzelf? Is het wel waar? Ha, is het wel mijn waarheid? Is mijn waarheid morgen niet alweer anders? Is waarheid op Aarde niet altijd slechts tijdelijk, en individueel? Doet het er wel toe, doet iets er wel toe? Ik hou van jullie, maar helpt dat?

Ik vraag me af hoe lang deze brief gaat worden. Ik schrijf altijd alles in één keer op, zonder na te kijken en tekst te herschrijven of te herstructureren. Daar heb ik weinig zin in. Wanneer iets niet goed is of beter kan, dan komt dat later wel, of niet. Er is ook zoveel om over te schrijven, om over te praten liever, maar dat is nu niet aan de orde. Niet alles wat we willen kan. Zoveel haken en ogen, waar verder te gaan? Begrijpen jullie al tot op het bot hoe belangrijk het is om open te staan?

Open staan voor 'anders'. Open staan voor mensen die anders zijn, anders denken, anders doen. Maar ook open staan voor het leven zelf, wat het leven jullie aanreikt, in alles. We worden net zolang geconfronteerd met onze lessen totdat we iets hebben begrepen, verwerkt en gedaan. Ergens over nadenken is nooit genoeg, we leren de les pas als we het doen, wanneer we het ervaren, letterlijk. Nadenken over je liefde voor dieren wordt pas echt wanneer je liefde ook voelt, de liefde ervaart.

Open staan is nog breder, ruimer bedoeld. In meditatie kun je ervaren dat je open kunt staan voor de verbinding met het leven zelf, met de hele natuur. Je kunt de energie voelen stromen, wat je aan zou kunnen duiden met de liefde voelen stromen, ook letterlijk. Open staan voor de energie van de Aarde en voor de energie van de Zon en de Kosmos. Open staan in alles, dat is wat nodig is om een basis te creëren voor een verruimd bewustzijn. Het begint met nieuwsgierigheid en eindigt met verbinding.

Kus en knuffel van opa Nico.

## De dood

Er is veel te bespreken, veel thema's te delen. Laat ik vandaag eens een pittig thema op tafel leggen: de dood. Dit is min of meer een taboe-onderwerp, we gaan op alle fronten liefst de dood uit de weg. Terwijl de dood toch eigenlijk mooi is. De dood hoort bij het leven, want zonder het één is het ander er ook niet. Bovendien is het maar hoe je er naar kijkt, want evengoed kunnen we stellen dat het leven heel anders in elkaar steekt dan wij mensen nu aannemen. Bestaat de dood wel?

Toen ik klein was en op de lagere (basis) school zat, bleef ik altijd over bij mijn opa en oma van moeders kant. Zij bewaarden altijd een 'prakje' eten voor mij, een restje van de vorige avond bestaande uit wat aardappels, een beetje groente en een stukje vlees. Het vlees zat in de pan met gestolde jus, zoals jus vroeger was met van die zwarte dril onder een harde laag vet. Heerlijk vond ik dat, puur verwennerij. Ik was heel gelukkig met die oppastijd bij mijn opa en oma. Ik was daar graag.

Ergens in die jaren, ik weet het niet meer precies, ging mijn opa dood. Opeens was hij er niet meer. Ik heb dat nooit goed begrepen. En ik vermoed dat dit kwam, omdat ik niet mee mocht naar zijn begrafenis. Mijn ouders vonden mij waarschijnlijk te klein, te kwetsbaar, ze wilden mij verdriet besparen. Ik begrijp dat wel, ik was ook eigenlijk nog een klein kind, ik ben altijd jong van geest geweest, kinderlijk en speels. Maar of dit echt verstandig was betwijfel ik.

Ik had geen afscheid van mijn opa genomen, ik was tenslotte niet naar zijn begrafenis geweest. Ook werd er niet over gesproken, dat deden wel meer families en gezinnen niet bij dit soort onderwerpen die pijnlijk waren. Hierdoor heb ik wel belangrijke lessen gemist. Bijvoorbeeld het kunnen, mogen en durven uiten van verdriet. Zoals ik dat wel kon doen toen Gismo dood was en jullie mij hebben getroost en meegehuild. Dat zijn eigenlijk heel belangrijke ervaringen om samen te hebben.

Ook herinner ik nog mijn konijn, mijn lievelingskonijn, die stierf door het opeten van stukken plastic afdekzijl. Dat wist ik niet, ik kwam er opeens achter dat mijn konijn er niet meer was, niet meer in zijn hok zat. Mijn ouders hadden mijn konijn in laten slapen. Zonder mij. Ik was hier helemaal stuk van, ik kan eigenlijk nog hierom huilen. Mijn konijn van mij afgepakt en mij geen deelgenoot gemaakt van zijn dood. Ik begrijp het en ik begrijp het niet. Ik ben niet meer boos op mijn ouders, het was goed bedoeld.

Onwetendheid maakt dat mensen goed bedoeld 'verkeerde' besluiten nemen en daar naar handelen. De dood is voor velen nog een taboe, het verdriet schijnbaar te zwaar, voor kinderen zeker. Ik vind van niet, de dood hoort erbij, hoort bij het leven. Op wat voor manier dan ook zullen we iedereen in de familie en het gezin erbij moeten betrekken, de vrienden, de collega's en andere relaties. We moeten er doorheen, anders verwerken we het niet. Gismo draag ik in mijn hart, mijn opa nog niet.

Ik heb dus nog wat te doen, goed dat ik dit opschrijf aan jullie. Ik moet mijn opa nog in mijn hart zien te krijgen. Dat is hij natuurlijk wel, maar nog niet zo bewust als Gismo dat wel is. Ik denk ook aan de vele huisdieren die we gehad hebben. De kat Vlosje die over mij waakte in de wieg. Onze hond Tommie die eens puppies had die over mij heen krioelden en die ik allemaal wilde houden. Een schoolvriend die door hartfalen uit zijn jonge leven werd weggerukt. Mijn collega Michel, ik mis hem.

Wanneer we ouder worden komt de dood dichterbij, dat is logisch. Mijn ouders zijn inmiddels al dood en dan weet je dat je de volgende generatie bent die eens dood zal gaan. Hopelijk ga ik eerder dan de generaties na mij. Het lijkt mij moeilijk te verdragen als je je kinderen en kleinkinderen eerder ziet vertrekken. Maar we hebben het niet in de hand, de dood is onvoorspelbaar en komt nooit gelegen. Hoewel, ik kan mij ook voorstellen dat de dood op enig moment zeer welkom is.

Ik ben niet bang voor de dood. Ik ben eigenlijk heel blij dat ik eens dood kan gaan. Stel je toch voor dat de kwijl uit mijn mond loopt, ik gebroken in een stoel moet zitten de hele dag, niet meer naar muziek kan luisteren omdat ik doof ben en niet kan lezen omdat mijn hoofd en handen teveel trillen. Wat een zegen is het dan om dood te kunnen gaan. Veel ouderen zitten in een dergelijke situatie, in een tehuis of instelling, feitelijk te wachten op de dood. Maar ook zonder die ellende is de dood welkom.

Ik geloof namelijk niet dat de dood het einde van mij is. Ja, wel hier op Aarde, dood is hier dood, ik loop hier dan niet meer rond en je kunt mij niet meer aanraken of met mij praten. Maar als ziel blijf ik bestaan, ik ben dan alleen 'ergens' anders. Je kunt mij dan meedragen in jullie harten. Ik ben altijd bij jullie. Natuurlijk is het dan een gemis, want wat geweest is komt nooit meer terug. Jullie gaan dan door met jullie eigen leven. Totdat jullie zelf dood gaan. Dan zien we elkaar wellicht weer. Wie weet.

Wanneer jullie verdriet hebben, over de dood van iemand of van een dier, huil dan alsjeblieft. Huil veel en diep, uit jullie verdriet. De dood mag verwerkt worden, al duurt het jaren en jaren. Laat niemand zeggen dat het klaar is, want het is pas klaar als jullie dat zelf vinden en vooral zelf voelen. Ik heb maanden om Gismo gehuild, veel en lang, totdat ik hem voelde in mijn hart. Pas toen werd mijn verdriet dragelijk en kon ik tegelijk verdriet en blijdschap voelen. Dat is heel gek, maar is wel zo.

Als ik dood ben, huil niet om mij, maar huil voor jezelf. Ik ben ergens anders, waarschijnlijk blij om in een volgende nieuwe fase van het leven te zijn. Je kunt mij missen en daar verdriet om hebben, dat is goed. Huil voor jezelf, om jullie verdriet te verwerken en de dood te kunnen zien voor wat die is. Het leven gaat dan door, ook zonder mij en zonder alle andere doden. Het leven leeft, dus leef het leven. Accepteer de dood en huil, uit je verdriet. De tijd heelt alle wonden, gelukkig maar, er komt rust.

Weet dat ik het leven lief had en ook de dood omarm. Het maakt niet uit hoe en wanneer de dood komt, het is altijd een verrassing. Hoe en wanneer zijn vragen die net zo onbelangrijk zijn als de vraag waarom. Als jullie aan mij denken, denk dan aan het leven, denk aan onze verbinding. Weet dat we nog steeds verbonden zijn. Wanneer je mij in jullie hart kunnen voelen, dan is alles goed. En anders kost het nog wat tijd om dat te kunnen voelen, want het kan best moeilijk zijn, dat voelen, in je hart.

Ik schreef over mediteren en de verbinding die dat oplevert. Ik spreek met de doden, in mijn meditatie, als dat uitkomt. Levenden en doden zijn verbonden, alles is met elkaar verbonden, of je je daar nu van bewust bent of niet, het is zo. Wanneer je je bewust bent, dan voel je de verbinding bewust, dat geeft rust. Het verdriet krijgt een plaats en kan met enige regelmaat terugkomen en toegelaten worden. De dood wordt verwerkt en de verbinding geeft het leven zin. Leef, tot de dood.

## Het leven

Ik probeer mij voor te stellen wanneer jullie dit lezen. Ben ik dan al dood of ben ik er nog. Kan ik eventuele vragen nog beantwoorden. Hoe oud zijn jullie dan en kunnen jullie begrijpen wat ik schrijf. Kunnen jullie doorgronden wat ik schrijf, zelf voelen en herinneren als innerlijke wijsheid, in verbinding met de bron van het leven zelf. Mijn manier van dingen opschrijven, trachten mijn gevoel in woorden weer te geven, is niet heel gemakkelijk. En bovenal, hebben jullie hier wel zin in.

Er is ook zoveel te schrijven, op zoveel verschillende manieren aan te vliegen en in te steken. Welke structuur, welke volgorde, hoe zwaar of hoe licht, keuzes waar ik altijd moeite mee heb, want alles is goed. Veel van wat ik belangrijk acht zal zich meerdere keren herhalen. De kracht van herhaling zorgt dat een boodschap beter kan blijven plakken. Hoe vaker ik iets herhaal, des te belangrijker ik het blijikbaar vind. Aan jullie om telkens te kijken wat voor jullie waar aanvoelt. Niets moet, alles mag.

Het leven, we rotzooien maar een beetje aan, ook al denken we goed bezig te zijn met plannen, doen en evalueren. We willen zekerheden, veiligheid, geborgenheid, verankerd zijn, om vanuit die stevige basis te kunnen vliegen, ontwikkelen, leren, ervaren en zelfs risico's te durven nemen. We willen van alles, van alle walletjes eten. We praten in ons hoofd van alles goed, alles wat krom is maken we recht, als dat ons uitkomt, want wat recht is kunnen we evengoed krom maken, zo gepiept.

Ik vind het belangrijk dat we beseffen dat we maar wat aanrotzooien. Dat we niets anders dan ons best doen. Dan zien we hoe relatief het allemaal is wat we bedenken in ons hoofd. Je best doen is goed genoeg, ook al willen we beter en pogen we ook daartoe. Het leven is al zwaar genoeg, het leven is hard. Kijk naar de planten- en dierenwereld, het is een wrede wereld als we daarover nadenken. Eten en gegeten worden. Wij mensen staan op de brug, maar zijn die nog niet overgestoken.

Wij mensen zijn voor het grootste deel nog zeer primitief en allerm minst beschaafd. Onze soort is van alle natuursoorten de grootste eter van niet alleen de andere soorten maar juist ook van haar eigen soort. Geen enkele andere natuursoort op Aarde slacht zoveel van haar eigen soortgenoten af. Zo staan wij ervoor, ons denken brengt ons verder in bewustzijn en uiteindelijk ook beschaving, maar daar gaat nog wel een tijdje overheen, we moeten die brug nog oversteken. Dit beseffen is belangrijk.

De vraag is hoe we moeten leven om die brug over te steken, om bewuster te worden, beschaafder te worden. We moeten niet de illusie hebben dat we dit in een generatie kunnen oplossen. Evolutie duurt miljoenen jaren, dit gaat over onze levens heen. Waarmee we zien dat wij niet verantwoordelijk zijn voor de mensheid en de evolutie, we hebben het al moeilijk genoeg met onszelf in deze fase van de menselijke evolutie. Het is een rotzootje, daar hebben we mee te dealen.

Verbeter de wereld en begin bij jezelf, een waarheid als een koe. Ik zeg er nog wel eens gekscherend achter dat je ook bij jezelf kan eindigen. Je bent alleen op de wereld en bent ook alleen verantwoordelijk voor jezelf. Je doet ook alles voor jezelf, dat kan ook niet anders, dat is de natuur. Ook al doe je iets voor een ander, je doet het vooral voor jezelf, voor een goed gevoel of een andere bijkomstigheid of gewoon voor keiharde knaken. Zoek gerust sommige woorden op.

Het leven heeft alle tijd, daar is heel veel van namelijk. Neem de tijd. Zoek dingen op, overdenk dingen. Lees teksten over en voel in jezelf of dingen resoneren. Niets moet, alles mag. Laat alles los, voorkom de kramp, ontspan. Je kunt zelfs je denken loslaten en een week later word je wakker met een ingeving die ertoe doet. Inspiratie en antwoorden krijg je veel vaker in de stilte en het niet nadenken, dan in het overpeinzen, piekeren en overleggen. Ieder woord kan meerdere ladingen hebben.

Over hoe te leven zal ik nog wel veel schrijven en thema's aanbieden. Het leven zelf is een rotzootje en dat kunnen we relativiseren en hebben we maar te accepteren. Een vraag is of het leven zin heeft. Ja, het leven heeft zin, maar dat staat los van ons leven. De mens is niet een centraal iets in de evolutie van het leven, wij mensen dichten ons teveel toe, we zijn slechts een radertje in een zoveel groter geheel. Met of zonder mensen draait de natuur gewoon haar programma af.

Heeft mijn leven dan geen zin vraag ik mij af. Ja en nee. Nee, niet voor de evolutie, niet voor de mensheid en niet voor de Aarde. Ik ben net als een mier en een grasspriet een minuscule deel van een gigantisch kosmisch spektakel. Ja, het heeft wel zin voor mijzelf, mijn eigen leven. Verbeter de wereld en begin bij jezelf. Het gaat om mij. Wat ik wil. Wat mij zin geeft. Wanneer ik daar bewust mee bezig ben, dan help ik mijzelf. En alleen zo help ik het geheel, zonder iets te moeten.

Duizenden jaren geleden waren er al profeten die dit wisten en hebben getracht de mensheid te helpen. Er zijn boeken geschreven en verhalen doorverteld. We zijn in bewustwording en beschaving niet heel veel opgeschoten. De clou is dat mensen de waarheid in zichzelf moeten herinneren, hun eigen profeet moeten worden, pas dan kunnen wij de brug oversteken. Je leert het leven niet in een boek, je leert het door het leven te leven, door te doen en te ervaren, bewust leven.

Wat ik jullie dus schrijf heeft ook niet zo heel veel zin, jullie zullen het zelf moeten voelen, diep in jezelf de wijsheid aanboren en naar boven laten komen. Het prettige is dat ieder mens dat kan, we hebben dit allemaal in ons, het is in deze fase van de evolutie van de mens mogelijk, het is gepland en zal ook gebeuren, is het niet nu dan over nog eens duizend jaar. Niet onze verantwoordelijkheid. Jullie verantwoordelijkheid is voor jullie eigen leven. Wil je leven? Een legitieme vraag.

In deze harde wereld wil niet ieder mens leven. Ieder mens vraagt zich meerdere keren tijdens het leven af of hij of zij wel wil leven. Er zijn mensen die een einde aan hun leven maken, omdat ze er geen zin meer in hebben of het leven niet meer aankunnen. Dit is een groot taboe onder vele mensen, er wordt niet vaak openlijk over gesproken. Mensen zijn bang, bang om te verliezen, bang om iets niet goed te doen. Ook ik heb meerdere keren nagedacht over of ik hier nu wel wil zijn.

Wat mij over de streep heeft getrokken van het leven is hoe de natuur werkt, wat haar plan is. Dat plan is natuurlijk en voor mij is dat waar. Weer zo'n lastige zin, lees dit soort zinnen zonnig vaker en voel in wat ik ermee bedoel. De natuur volgt een levenspad en dit pad is dus het meest natuurlijk om te volgen. De natuur wil leven, ook al hoort de dood bij het leven. Wanneer je een boom afzaagt, zal de boom proberen nieuwe scheuten te geven, met als doel te blijven leven. Dat is het pad wat ik volg.

Ik ben niet bang voor de dood, zelfs blij dat die eens mag komen. Maar zolang ik leef, leef ik mijn leven, bewust. Dat is mijn levenspad. Leven. Als ik dit schrijf voel ik de levensenergie door mij stromen, mijn verbinding met de hele natuur en het bronbewustzijn van dit universum. Het moeilijkste is de balans vinden en houden tussen wat ik voel met mijn hart en wat ik denk met mijn hoofd. Want mijn denken geeft vaak aan dat de Aarde een rotzooi is waar ik niet wil zijn.

Er is geen oplossing, er hoeft ook niets opgelost te worden, want er is geen probleem. Een mier en een grasspriet zijn daar ook niet mee bezig. Ze leven gewoon. Dat is de natuur. De mens is een vreemd wezen wat op een brug loopt naar een hogere bewustzijnsvorm, maar zich daar nog niet echt van bewust is. Onze hersenen zijn in evolutionaire termen nog zeer primitief, wij mensen bestaan pas zo kort op Aarde. We weten nauwelijks iets, maar ons denken wil houvast.



## Zweven

Tussen het leven en de dood zweven we ergens op Aarde. Sommigen beweren dat we ook tussen de dood en het leven zweven, dat we wel het Aardse leven tijdelijk vaarwel zeggen, maar dat we ook weer terugkomen. We herinneren ons dit niet, dat maakt het lastig te geloven, voor sommigen, want het is tenslotte geloven en niet weten. Weer zo'n twijfel, want wat is nu waar. Ik heb daar voor mijzelf wel een oplossing voor gevonden. Voor mij maakt het niet meer uit of reïncarnatie waar is.

Ik realiseer mij dat ik nu leef. Ik moet het nu met dit Aardse leven doen. Leven in het nu, veel verstandige en wijze mensen hebben hier al over gesproken en geschreven. Wanneer ik nu mijn eigen leven leef, dan is dat altijd goed, of ik nu terugkom of niet. Ik richt mij bewust op het nu, op mijn leven nu. Is dood dood, dan is dat prima. Kom ik nog eens terug, dan is dat ook prima. Ik ben voor mijn leven nu niet afhankelijk van een groter plaatje. Dit werkt voor mij bevrijdend.

Ja, maar sommigen hebben het over karma. Dat je nu 'goed' moet doen, omdat je anders in een volgend leven gestraft wordt. Ik zie karma niet als iets wat over levens heen reikt. Voor mij staat karma los van de tijd en heeft het juist te maken met ons bewustzijn. Onze ziel groeit in bewustzijn en wat wij doen in het leven heeft daar invloed op. Wanneer wij onhandige keuzes maken is het karma wat ons bewustzijn lager houdt. Je zou het kunnen zien als een veiligheidsmechanisme.

En tegelijk is karma niet zo heel relevant voor ons leven in het nu. Karma is geen doel op zich, karma is slechts een verklaring. Wat hebben we wezenlijk aan verklaringen? Niet zoveel toch, je wordt er niet gezonder of gelukkiger van, niet echt. De zon op je bolletje, mooie muziek en de armpjes van een kind om je heen, dat soort ervaringen maakt je gelukkig. Okay, we hebben hersenen gekregen, die mogen we ook gebruiken en daar mogen we ook gelukkig van worden. Echter, denk met mate.

Voor je het weet hangt je leven af van wat je denkt. En denken is zo vaak gebleken niet het werkelijke leven. De kunst is het denken te gebruiken, maar het niet je leven te laten bepalen. Dit doe je door zoveel als mogelijk te twifelen. Door je gedachten te laten zweven, tussen onder en boven, tussen leven en dood, tussen alles wat zover uit elkaar lijkt te staan, maar wat in feite allemaal met elkaar verbonden is in cirkels. Alles kan waar zijn, niets is zeker. Behalve  $1 + 1 = 2$ .

Wiskunde is de enige echte wetenschap, al de rest is gebaseerd op aannames. Alle andere wetenschap wordt telkens ingehaald door de tijd, ingehaald door nieuwe kennis, het zijn telkens tijdelijke waarheden. Vertrouw daar nooit teveel op, want wat weten we nu echt. Zwaartekracht, de oerknal, kan iets sneller gaan dan het licht, reïncarnatie, praten met overledenen, onderwerpen waar we vaak eenzijdig over denken en het als waar of onwaar bestempelen. Maar er is geen zekerheid.

Mag je dan geen mening hebben? Zeker wel, als je maar weet dat je ongelijk kunt hebben. Een mooie uitspraak is dat wijze mensen vaak twifelen en domme mensen zeker weten. Je durven en kunnen overgeven aan twijfel is belangrijk voor jullie groei in bewustzijn. Zweven is belangrijk voor jullie groei in bewustzijn. Ik kom op een andere insteek van het zweven. Spiritualiteit en wetenschap staan vaak tegenover elkaar, alsof de één recht heeft op geloven en de ander op weten. Terwijl beide beide doen.

Jullie hebben wel al gemerkt dat mijn schrijven regelmatig zweverig is. Ik kan ook behoorlijk zweverig zijn. Daarmee duiden ze mensen aan die niet met beide voeten op de grond staan en dingen uitkramen die niet wetenschappelijk bewezen zijn. Zo ben ik, een zwever. Een zwever in denken, dolend op zoek naar de waarheid. Telkens als ik mijn waarheid vind, dan kom ik er op enig moment weer achter dat iets anders waar is. Bah, dit hele geschrijf is waarschijnlijk volgend jaar al achterhaald.

Wat mij stoort is dat je moeilijk een dialoog kan voeren met iemand die het zo zeker weet. Voor je het weet voer je samen twee monologen. Zelfs journalisten, interviewers, filosofen en profeten luisteren weinig en willen eerst en vooral zelf gehoord worden of hun mening doorvoeren. Ze moeten wel, want het volk duldt geen twijfelaars, het volk wil zekerheid. En zo houdt het volk zichzelf gevangen in illusies. Daar heb je maar mee te dealen. Ook al ben je nog zo bewust, zo wijs. Jezus.

Stel dat ik rechtstreeks kon praten met God en al zijn kennis en wijsheid voor het voetlicht kon brengen. Wie zou mij geloven? Zelfs wetenschappers die iets nieuws uitvinden of bedenken, die worden vaak de eerste tijd verketterd door hun eigen gemeenschap. Wetenschappers geloven in hun eigen weten en geloven niet in anderen die hun wetenschap zouden kunnen ondermijnen. Spirituele mensen weten het net zo zeker, zij doen schamper over andere geloven. Mensen zoeken macht.

Controle is wat mensen nastreven, zekerheden, vooral voor zichzelf. Twijfel helpt daar niet bij. Hoe meer anderen jouw weten geloven, des te meer macht en controle je hebt. En geloof mij, mensen willen alles controleren, ze bepalen het liefst zelfs het weer. Gaat het morgen regenen? Hoe laat precies? De weerman weet het. De sjamaan ook, hij doet een regendans voor de goede afloop. We zijn mensen en het maakt niet uit wat je weet of gelooft. Het beste is te blijven zweven.

Het maakt dus niet uit of je nu een wetenschapper bent of een spiritueel iemand, je bent een mens en als zodanig uitgerust met een denken wat evolutionair gezien nog zeer beperkt functioneert. Of je nu weet of gelooft, je houdt vooral hardnekkig vast aan je eigen gelijk. En als je dat niet doet, dan heb je het niet gemakkelijk in de samenleving, word je net zo gemakkelijk verstoten uit jouw groep. Anderen accepteren namelijk geen twijfelaars, je zult kopje onder gaan. Wat te doen?

Niets! Je hoeft niets te doen, je hebt namelijk geen opdracht om anderen van gedachte te doen veranderen. Het enige wat je kunt doen is zelf twijfelen, blijven twijfelen en doorvragen. De uitdaging is balans te vinden tussen jezelf en de rest, tussen jouw twijfel en de rest die zeker is. Zo zweef je van weten naar geloven en terug. Alles is waar, afhankelijk van wanneer je waar naar wilt kijken. Alle waarheid is tijdelijk. Vragen zijn nodig om verder te komen. Vragen zijn belangrijker dan antwoorden.

Luisteren is nog belangrijker. Luisteren is belangrijker dan praten. Naar je innerlijk gevoel luisteren is belangrijker dan luisteren naar anderen. Zo is er altijd iets belangrijker, er komt geen eind aan. Ons denken streeft naar een oplossing, een doel wat behaald kan worden, een bestemming. Doch het leven gaat alleen om de reis, want na iedere bestemming volgt er een nieuwe bestemming. Er is altijd weer iets nieuws te doen, totdat we dood zijn, dan is dit leven op Aarde er geweest.

Ik wens jullie een zweverig leven toe, in balans met alles en iedereen. Ik heb zelf ervaren dat dit heel heel moeilijk is, dat je je alleen zult voelen, ook al ben je met nog zoveel anderen om je heen. Bewustwording is een langzaam proces wat zich ook afspeelt tussen weten en geloven. Weten dat je niets weet. Doen door niet te doen. Veel wijsheden komen samen. Je gaat het pas zien als je het door hebt. Zweven is balanceren. Het leven is balanceren. Denken en voelen horen in balans te zijn.

In het universum zijn twee grote krachten aanwezig, namelijk aantrekken en afstoten. Kijk maar naar de hemellichamen die om elkaar heen draaien. Kijk naar de elementen. Alles is in balans. Alles raakt eens uit balans en zal dan opnieuw balans moeten zien te vinden. Dat lukt altijd. Het hele leven draait om balans. Het heeft geen zin om aan één kracht veel aandacht te geven en aan de andere kracht weinig aandacht, zo werkt de natuur niet. Ga maar lekker zweven jongens.

## Emoties

We gaan wel van links naar rechts hier, met mijn geschrijf en de thema's. Maar net zo goed met onze emoties, hoog en laag, golven die ons parten spelen. Wat zijn dat, emoties? Is het ons gevoel? Ik heb daar een specifieke kijk op en ik vind die belangrijk om met jullie te delen. Omdat als ik het over gevoel heb, ik daar ook een speciale kijk op heb. Veel mensen gooien verschillende begrippen op één hoop en dan weten we eigenlijk niet goed waar we het over hebben.

Let wel, wat ik hier schrijf is weer mijn waarheid, hoe ik er naar kijk. De wetenschap maakt ook definities. Iedereen verstaat iets onder een woord als liefde. Afhankelijk van de situatie kan het begrip ook weer anders zijn. Het is best belangrijk om van elkaar te snappen wat we met elkaar bedoelen als we over zo'n specifiek begrip praten, of schrijven. Voor je het weet praat je langs elkaar heen. Dat gebeurt bijna continu, misschien is dat niet eens zo erg.

Emoties dan, boosheid, angst, verdriet, blijdschap, iets wat mij betreft voortkomt uit een gedachte. Er gebeurt iets en je denken brengt er een emotie uit voort. Ik zie emoties als verlengde van ons denken, het zijn vooral fysieke uitwerkingen van gedachten. Heb je je gedachten 'onder controle', dan heb je je 'emoties' onder controle. Een belangrijke realisatie, want zo zijn we niet afhankelijk van onze emoties. We hoeven ons leven niet te laten leiden door onze emoties.

Gevoel is voor mij iets anders, het werkt voor mij juist de andere richting op. Je voelt iets en, hoe moeilijk dat ook kan zijn, brengt dat onder woorden middels je denken, je wordt je bewust. Juist door niet te denken, maar puur te voelen, neem je op een heel andere wijze de wereld waar. Dit gevoel is wat wij mensen in ons bewustzijn nodig hebben om wat afstand te kunnen nemen van ons illusionaire denken met zijn emoties die zoveel lijden op Aarde veroorzaakt.

Als ik mensen vraag "Wat voel je?" dan kijken ze mij vaak glazig aan. Het antwoord wordt dan gegeven vanuit het denken. Soms zeggen ze zelfs letterlijk "Ik denk dat ik dit en dit voel." Ook emoties komen zo aan bod, bijvoorbeeld "Ik voel mij verdrietig." Maar dat zijn geen van alle het gevoel. Het is best lastig, dat geef ik toe. Woorden die op een goudschaaltje gelegd worden. Als je het niet voelt, waarom er dan naar op zoek gaan. Ik voel het niet, dus is het er niet.

Voelen is als evenwicht, je begrijpt het niet als je het niet hebt ervaren, je kunt het niet bedenken. Ga maar na, je bent jong en je mag leren fietsen. Je moet je evenwicht bewaren. Ja ja, hoe dan. Wat is dat, evenwicht? Je voelt het niet en je valt. Pas na oefenen, ervaren, leer je wat evenwicht is. Je kunt als ouder evenwicht niet uitleggen, het kind moet het zelf ervaren. Dat ervaren is zo ongelooflijk belangrijk, daar gaat het hele leven om. Het gaat niet om kennis leren, maar om ervaren.

Voel je wat goed voor je is? Leer te luisteren naar je gevoel. Zonder te denken. Eerst voelen, dan pas denken. Wanneer je dit leert, dan gaat er een nieuwe wereld voor je open. Je fysieke lichaam weet zoveel beter wat goed voor je is dan je denken, je hoeft alleen maar naar je gevoel te luisteren. Gemakkelijker gezegd dan gedaan. Want voor je het weet, doet je denken zich voor als je gevoel. "Kijk mij eens goed kunnen voelen." "Ik kan beter voelen dan die ander." Een groot denker aan het werk.

Trek hier maar een paar jaar voor uit, om dat voelen te kunnen leren, het is veel moeilijker dan evenwichtig leren fietsen. Heel veel van wat ik hier schrijf duurt lang om te leren, omdat je het al zoveel jaren anders hebt gedaan en omdat dat andere al zo is ingesleten. Ons denken is heel

hardnekkig, onze overtuigingen hebben zich al voor onze geboorte erin verankerd. Transformaties in bewustzijn duren op latere leeftijd al gauw veertien jaar.

Onze samenleving is nog niet ingericht op verruiming van bewustzijn. We leren niet direct wat voelen is. We leren niet goed omgaan met onze emoties. We leren niet wat opvoeden is. Op jonge leeftijd krijgen we vooral kennis toegediend. Ons werk is nog ingericht naar de industriële revolutie en op economische groei. Alsof dat ons leven is. We zijn vervreemd geraakt van de natuur, van wat het leven wezenlijk is. Anno 2018 kunnen we een mobieltje bedienen, maar geen moestuin houden.

Terug naar emoties, hoe krijgen we die onder controle. Of beter gezegd, hoe leren we emoties gebruiken. Emoties hebben namelijk een belangrijke functie. Niet om ons erdoor te laten leven, maar om ze bewust in te zetten wanneer dat handig en verstandig is. Als je onbewust je laat verleiden tot boosheid, verlies je zomaar de bokswedstrijd, je kunt niet meer helder nadenken en handelen. Als je bewust je boosheid inzet, geeft dat kracht, die je nodig hebt voor de winst.

De sleutel is tijd. Je hebt tijd nodig om bewust met emoties om te kunnen gaan. Wanneer je direct vanuit je emoties reageert, dan word je geleefd door je emoties. Zorg dat je niet direct reageert, maar neem de tijd. Haal een paar keer diep adem. Tel tot tien. Neem in gedachte een stap terug en kijk gewoon even naar de situatie die voor je ligt. Wanneer je de tijd neemt, dan zakt de emotie al snel en kun je bewust kiezen wat je ermee doet, wat je ermee wilt doen. Jij bepaalt dan, niet je emotie.

Oefen hier eens mee. Oefen ook met voelen. Ervaar beide en het verschil tussen beide. Wanneer jullie dit onder de knie krijgen, dan wordt het omgaan met andere mensen heel veel leuker, zelfs in de strijd. Je leert ook gemakkelijker accepteren en relativiseren. Kijk ook naar hoe je beide begrippen aan kunt pakken. Leren omgaan met emoties door je denken in te zetten. Leren voelen door juist niet te denken, maar stapje voor stapje dat gevoel van binnenuit naar boven te laten komen. Mediteer.

## Liefde

Heb ik vandaag al gezegd dat ik van jullie hou? Jamie en Nick, jullie zijn gewenst en ik ben blij met jullie. Ik hou van jullie. Zo, dat is weer gezegd, of hier geschreven. Het kan niet genoeg gezegd worden. En toch is het de vraag wat dat houden van dan is. Wat is liefde? Zo'n krachtig woord met zo'n grote betekenis. Maar wat bedoelen we ermee? En hoeveel soorten liefdes zijn er? Is het iets wat we denken of is het iets wat we voelen. Echt voelen, dus niet te verwarren met een emotie.

Ik ervaar verschillende soorten liefde, maar zie maar één soort als ware liefde. Die is wat mij betreft niet Aards, het is een waar gevoel en geen emotie. De meeste mensen praten over liefde vanuit emoties, vanuit het denken, vanuit een afhankelijkheid. Ik hou van mijn partner. Ik hou van mijn kind. Ik hou van mijn auto. Het is van mij. Vanuit het denken is er een constructie waarin liefde een afhankelijkheid heeft. Zelfs zogenaamde onvoorwaardelijke liefde bestaat op die manier niet.

Onvoorwaardelijk van je kind houden is vaak net zo dun als een beschaafde samenleving, want wanneer de omstandigheden gaan knellen blijft er weinig tot niets van over. Op een onbewoond eiland zullen mensen uit een gestrande situatie elkaar al snel de hersens inslaan voor wat voedsel en onderdak. Als het kind je partner kwaad doet, komt je liefde toch al snel in de knel. Toch kun je hier wel de ware liefde door zien sijpelen, die is inderdaad onvoorwaardelijk, die voel je en bedenk je niet.

Loop buiten en voel de zon op je bolletje. Hoor wat vogels fluiten en kijk naar prachtige bloemen in een groene wei. Het gelukzalige gevoel wat je dan ervaart, dat is voor mij ware liefde. Het is één zijn met de natuur, de natuur, het leven, stroomt door je heen. Er is geen afhankelijkheid, er is geen denken, puur een gevoel, zonder oordeel. Bewust Zijn, dat is het. Dat is het werkelijke leven, net als je lichaam onnadenkend ademhaalt. Ware liefde is het leven zelf, de energie die altijd stroomt.

Als ik zeg of schrijf dat ik van jullie hou, dan meen ik dat ook, maar eerlijk is eerlijk, het is een Aardse afhankelijkheid. Als jullie naar gaan doen, gemeen of erger, dan kan dat houden van na een tijdje zo maar verdwijnen. Terwijl mijn ware liefde nooit kan verdwijnen zolang ik mij bewust ben ervan. Wanneer jullie bij mij zijn, tegen mij aan zitten of een hug geven, dan stroomt de liefde, zonder woorden. Er hoeft niets gezegd te worden, er is geen oordeel, geen afhankelijkheid, er is ware liefde.

Jullie zijn mij even lief als al het andere. Alles is voor mijn gevoel verbonden. Alles is liefde. Alles is energie. Hier op Aarde zijn mensen in ontwikkeling, ze zijn bezig hun bewustzijn te verruimen. Door waar we staan in de evolutie van het leven en de mensheid zijn we nog niet heel bewust. We zijn geconditioneerd. En die conditionering creëert een afhankelijke liefde, eigenlijk is het een illusie, het is niet echt. Tegelijkertijd zijn we ook Kosmische zielen die gewoon in ware liefde verbonden zijn.

Toch nog even over de Aardse liefde, over mijn eigen ervaring ermee. Of misschien beter gezegd over het ontbreken van mijn ervaring daarmee op jonge leeftijd. Wanneer je de liefde niet met de paplepel krijgt binnengegoten, dan is het op latere leeftijd best behelpen. Ik kreeg vermoedelijk wel liefde van mijn ouders, maar voor mij was het veel te weinig. Doe maar gewoon. Een jongen huilt niet. Kom op, laat niet op je kop zitten en verdedig jezelf. Een jeugd met een gemis aan liefde.

Kan ook aan mij gelegen hebben, hoewel mijn jaren als schoffie pas in de pubertijd begonnen. Ik was een erg gevoelig kind, maar leerde al snel om anders over te komen. Ik werd buiten voor ons woonkamerraam door twee jongens in elkaar geslagen en toen ik binnen kwam stond mijn vader voor het raam en zei dat ik mezelf moest verdedigen. Hij kon het wellicht niet verkroppen dat zijn zoon een watje was. Pas toen ik twaalf jaar was kon ik mezelf enigszins verdedigen.

Terwijl ik liever buiten speelde, een fiets parcours geweldig vond, een tent bouwde met kleden en stoelen en knijpers, toen zat ik al in de eerste klas van de Mavo. Ik was erg kinds, nog wel eigenlijk. Ik was de kleinste van de klas. Ik bleef ook zitten in die eerste klas, ik begreep niets van taal. Ik ben enig kind, geen broers of zussen waaraan ik mij kon optrekken. Oude ouders die aan het werk waren. Ik was erg gevoelig, ook in spirituele zin. Dat heeft mij veel angsten gegeven.

Aan mijn moeder vroeg ik altijd of ze nog even heen en weer wilde lopen als ik in bed lag. Ik zag zwarte schimmen en had heel veel zeer enge nachtmerries. Alle nadeel heb z'n voordeel, want ik heb wel geleerd mijzelf af te schermen. Ik ben hard geworden door die jaren heen, een overlevingsmechanisme heeft zich sterk ontwikkeld. Ik ben nergens meer bang voor, dat is wel fijn nu. Maar het heeft me ook veel gekost, veel energie en met veel verdriet.

Toen ik een jaar of negen was dacht ik eens mijn ouders te verrassen met Kerst. Ik had een cadeau gekocht voor pappa en mamma en 's nachts mijn wekker gezet. Ik had de cadeaus ingepakt en toen 's nachts bij de kerstboom gezet. De volgende ochtend was ik zo benieuwd naar hun reactie, ik had dit helemaal zelf gedaan. Dat had ik niet hoeven doen, was hun reactie. Tja, dat was de eerste en laatste keer dat ik zoiets ondernam. Ik wil ze niet zwart maken, ze waren geen slechte ouders.

Dit gaat ook over mij, hoe ik zelf heb moeten leren wat liefde was. Alsof ik dat nu wel weet, dat is maar zeer de vraag. Toen ik zelf kinderen mocht gaan opvoeden had ik mij voorgenomen ze heel veel liefde te geven. Ook al wist ik niet precies wat liefde was. Ik zei gewoon heel vaak dat ik van ze hield. En ik gaf ze heel veel knuffels en hugs, die had ik tenslotte zo gemist. Veel aandacht, luisteren en begrip. Maar ik was ook streng en uitermate consequent.

Nu ik jullie heb, lieve Jamie en Nick, zie ik het verschil hoe opa's en oma's omgaan met kinderen en kleinkinderen. Er is nu veel meer rust, veel minder kramp. Ik ben toegeeflijker en kan nu veel beter juist met een grapje of een glimlach toch dingen in beweging krijgen die ik nodig acht zonder het te moeten. Ik herken het verschil in aanpak ook in mijn eerste jaren als leidinggevende en mijn laatste jaren daarin. Door de ervaring en jezelf beter leren kennen, krijg je rust en oog voor wat echt belangrijk is.

Ieder huisje heeft z'n kruisje. Iedereen maakt rottingen mee en moet door dalen gaan in z'n leven. Je komt er altijd sterker uit. Van belang is niet te blijven hangen in wat niet goed gaat, dat je ook je overlevingsstrategieën los leert laten. Leren om ander gedrag te vertonen en anders te gaan handelen. Zelfs als je nog niet precies snapt hoe dat kan. Gewoon stapje voor stapje uitproberen, oefenen en ervaren. Er is geen standaard oplossing, alle liefde is uniek. Zeg het zo vaak mogelijk: "Ik hou van je." En hou van jezelf.

## Hoe of wat

Wijze mensen als profeten en goeroes kunnen ons helpen ook wijzer te worden. Ze helpen ons bewustzijn te verruimen. Daarbij kunnen deze wijze mensen zich richten op 'het Wat' en op 'het Hoe'. De vraag is welke focus het meeste of beste bijdraagt aan onze bewustwording. Draagt de wijze kennis over, dan geeft de wijze 'het Wat'. Toont de wijze de weg naar kennis, dan geeft de wijze 'het Hoe'. Het wat is de inhoud, het hoe is het proces. Wat denken jullie dat beter werkt?

Voor beide is iets te zeggen. De wijze die vanuit 'het Wat' spreekt, deelt bijvoorbeeld kennis over reïncarnatie. De wijze die vanuit 'het Hoe' spreekt, leert je mediteren om zelf-inzichten te kunnen krijgen. De wijze heeft kennis door zelf-inzicht en gebruikt deze kennis om anderen te helpen in hun proces. Wat was er eerst, de kip of het ei, de kennis of de weg naar die kennis. Wanneer ik het antwoord verklap, dan laat ik jullie het eigen antwoord niet eerst zelf uitvinden.

Wat was er eerst, de Aarde of het leven? De evolutietheorie gaat er vanuit dat eerst de Aarde is ontstaan en dat er later leven is gekomen. Veel religies stellen dat een god de Aarde heeft geschapen en er leven op heeft gezet. Het lastige van de evolutietheorie is dat we dan altijd blijven vragen waar dat leven dan vandaan komt, je kunt telkens blijven doorvragen. Wanneer we stellen dat alles voortkomt uit een eeuwig bewustzijn, God of gewoon De Natuur, dan was de kip er eerst.

Moeilijk voor te stellen blijft het, het gaat hoog over boven onze pet. We weten meer niet dan dat we wel weten. Onze vragen zijn terecht, we zijn nieuwsgierig en willen graag weten, dat is onze natuur, dat is dé natuur, verruiming van bewustzijn. Het is ook moeilijk met elkaar praten over 'het Wat' als niets zeker is. We weten niets precies, alles behalve de wiskunde is slechts een aanname. Het is dus best gevaarlijk voor een wijze om proberen kennis over te dragen, wellicht is het niet waar.

En toch moeten we ergens beginnen. Kennis heb je nodig om zelf verder te komen. Kijk maar naar taal, dat moet je eerst leren om na te kunnen denken. Kijk maar naar denkvermogen, dat moet je leren om na te kunnen denken. Je hebt dus leraren nodig die je kennis bijbrengen. En die leraren werken vanuit hun eigen inhoud, vanuit wat zij waar achten, vanuit hun 'Wat', dat is onoverkomelijk. Je begint dus met het verkrijgen van kennis en vaardigheden gericht op die kennis.

We leren denken en we krijgen kennis, onze wereld wordt gevormd. De vraag is of die wereld 'waar' is. Klopt de kaart van de wereld? Klopt de projectie? Is boven wel boven en onder onder, want welke kant beweegt de wereld op? Maar nog veel belangrijker zijn de vragen die niet buiten ons liggen, maar de vragen die ons zelf betreffen. Zijn wij wie we denken te zijn? Wat is er gevormd? Dit gaat over jullie. Wie ben je? Wie ben je wezenlijk? En hoe kom je dat te weten?

"Jezelf beter leren kennen door met andere mensen te spreken." Volgens mij niet, niet echt, tenminste dat is afhankelijk wat je omschrijft als 'jezelf'. Wanneer ik naar mijn Aardse zelf kijk, zo je wilt mijn ego, of mijn manifestatie op Aarde, alle lagen van conditionering, dan helpt het gesprek met anderen wel. Ik kan vergelijken, anderen spiegelen mij en ik kan lekker bezig zijn in mijn mentale veld om op die manier mezelf proberen te leren kennen. Maar ik ben dat voor mijn gevoel niet.

Ik ben niet mijn conditionering, en dat is wat anderen mij alleen kunnen tonen, het spel wat we op Aarde spelen. Wanneer ik naar mijn Kosmische zelf kijk, mijn ziel, of mijn hogere zelf, mijn bewustzijn, zoiets want ik weet het niet precies, dan helpen andere mensen mij juist niet, ik moet 'alleen naar binnen gaan' en juist niet de mentale ballast van anderen tot mij nemen. Zelfs de meest wijze kan in die zin beter de mond houden en mij zelf het bewustzijnswerk laten doen.

Zou een doofstomme persoon met een autistisch spectrum minder in staat zijn om zichzelf te leren kennen omdat deze minder zou praten met andere personen? Ik denk dat we anderen

nodig hebben om een begin te maken om onszelf beter te leren kennen, om te leren open te staan voor 'anders', en van daaruit eigenlijk steeds stiller, en eenzamer, zullen worden in het jezelf echt leren kennen. Eerst leren we 'het Wat' en daarna leren we 'het Hoe'. Eerst de kip, dan het ei.

Hoe meer we naar 'het Hoe' gaan, des te meer we leren voelen. Er is een onbalans in ons leven tussen denken en voelen. Het onderwijs is gericht op het verkrijgen van kennis, we leren vooral denken. De eerste helft van je leven ben je bezig kennis te vergaren en in de tweede helft ga je je afvragen wie je bent en wat je hier komt doen. Best vreemd dat we niet van jongs af aan leren voelen. Dat we niet direct leren een balans te hebben tussen denken en voelen.

Hoelang bestaat het Universum? Hoelang bestaat de Aarde? Hoelang bestaan wij mensen op Aarde? Hoelang kan de mens denken doordat zich hersenen hebben ontwikkeld? Hoelang heeft de evolutie nodig om vormen te perfectioneren? Zijn onze hersenen al geperfectioneerd? We zijn onderweg, we bewegen ons ergens op de levensweg. We hebben gewoon maar te dealen met het leven nu, in deze fase van de evolutie. We kunnen niet een bochtje afsnijden. Evolutie in vorm kost tijd.

Geloof mij niet en zoek alles zelf uit. Ook ik schrijf al dit vanuit mijn zelf-inzicht, het is mijn waarheid. Neem dit alles met een korrel zout, twijfel aan alles. Ik schrijf dit voor jullie, maar ook voor mezelf. We doen uiteindelijk alles voor onszelf. Ik heb er lol in om dit te schrijven en het helpt me mijn eigen gedachten te structureren. Terwijl ik mij realiseer dat veel anderen mijn stijl maar lastig kunnen volgen, ze zullen er geen klik mee hebben, geen klik met mij hebben, geen klik met mijn energie.

Wat ik belangrijk vind is dat jullie komen tot zelf-inzichten, jullie je gaan richten op 'het Hoe', de eigen waarheden gaan voelen van binnen. Kennis van buiten is slechts een opstap, een begin. Veel mensen lezen en horen van alles, maar het blijft dan bij denken. Ze voelen het niet. Ze praten na. Ze leven in een mentale illusie en voelen het leven niet wezenlijk. Ik hoop dat jullie al op jongere leeftijd leren voelen. Dat jullie open staan om alles in twijfel te trekken en een eigen waarheid willen vinden.

Verzamel mensen om je heen die ook openlijk durven te twijfelen. Mensen die ook bezig zijn met leren voelen. Mensen die ook de waarheid willen vinden, die stevig het gesprek aangaan maar zich niet ingraven. Weet dat je logischerwijs eerst op zoek zal zijn naar kennis en ervaring van anderen en dat je later op zoek gaat naar innerlijke wijsheid vanuit je eigen ervaring. Beide hebben hun waarde, beide zijn nodig. Jullie zullen in de tijd steeds meer de wijsheid van anderen gaan loslaten.

Jullie hebben je hele leven hiervoor beschikbaar. We zijn onderweg op ons levenspad en dit is één van de dingen die we in ons leven mogen leren. Balans leren tussen denken en voelen, tussen buiten en binnen ons zelf. Leven is bewegen, balans tussen krachten. Neem de tijd van je leven hiervoor, het is moeilijk genoeg. Voordeel is dat jullie niets fout kunnen doen, alles is goed. Jullie hebben ook niet zoveel keus, alle vorm is in zekere zin een illusie. Hoe kwam die kip er als eerste?



## IJI

Wat staat daar nou? IJI. Er staat ijl. Als iets ijl is, dan heeft het een lage dichtheid. Waterdamp is ijl. Water is vloeibaar. IJs heeft een vaste vorm. Water is een heel bijzonder natuurlijk element, wij mogen het in al die hoedanigheden, aggregatietoestanden, kennen. Echter wil ik dit in nog groter verband met jullie delen, van bewustzijn tot materie. Ik schreef er al iets over toch. Waarom ik hier nu over schrijf weet ik niet. Ik weet ook niet of het van waarde is. Kijk zelf maar.

Wanneer ik naar de evolutie van het leven kijk, vanaf het moment dat materie gevormd wordt, dan zie je het bewustzijn toenemen naarmate de vaste vorm weer ijler wordt. Ik vind dat een bijzondere waarneming. We kennen sterren met planeten, de mineralen die daarop gevormd worden, het ontstaan van planten en dieren, de mens en wat daarna komt weten we niet. En in dit rijtje neemt het bewustzijn telkens toe, wordt de vorm beweeglijker en ijler.

In mijn meditatie maak ik contact met mijn bewustzijn en het bewustzijn van het leven. Ik noem dat het eenheidsbewustzijn, maar anderen noemen het God of De Natuur of iets. Tja, het voelt als 'iets'. Het maakt eigenlijk ook niet zoveel uit. Niemand weet het zeker, het gaat boven onze pet. Toch, dat eenheidsbewustzijn is ook ijl. Ik kan het niet vastpakken, ik weet niet zeker dat het bestaat. Komen wij daar vandaan? Komt het leven daar vandaan?

Of gaan wij daar naartoe? Haalt God ons op? Of is het een cyclus? Best spannend om hiernaar nieuwsgierig te zijn en te willen weten hoe het zit. Wetende dat we geen zeker antwoord krijgen en moeten blijven geloven. Misschien is het vragen en nieuwsgierig zijn wel genoeg, we zijn dan tenslotte lekker in beweging en beweging is wat leven is. Er is geen bestemming, we komen nooit aan, er is alleen een reis. Wat na ons komt als soort, wie zal het meemaken? Bewust?

De oerknal? Echt? Hoe dan? Wat was er voor de oerknal? Bewustzijn? Zwarte gaten? Supernova's? Sterrenstelsels worden geboren, materie wordt gevormd. Door de ruimte zweeft het levensplan, letterlijk. Het plan komt ergens aan en als de omstandigheden gunstig zijn start de levensweg van vaste vorm naar ijl bewustzijn. Het is een plan. Een in grote lijnen vaststaand plan. En dat plan evolueert volgens een vast plan. Wat we kunnen zien is waar we nu staan, maar er is zoveel meer.

Wat is het doel van ons leven? Als we al een doel hebben. Dat is maar de vraag. Als we uitgaande van bovenstaande geloven dat het leven zelf een doel heeft, dan is dat de verruiming van bewustzijn, het plan dat dan gevolgd wordt. Maar hebben wij als mens, individueel, ook een doel? Ben je verantwoordelijk voor dat doel? Ben je verantwoordelijk voor het doel van andere mensen? Ben je verantwoordelijk voor het doel van de menselijke soort? Wat wil je?

Wat is jullie invloed wezenlijk op het leven? Is alles maakbaar? Heb je werkelijk keuzes? Nu wordt het wellicht wat te lastig, dus laten we teruggaan naar de vraag of we een persoonlijk doel hebben in ons leven. Er zijn religies en levensbeschouwelijke overtuigingen dat wij een persoonlijk doel hebben, iets wat mogelijk te maken heeft met karma. Je zou dan iets moeten 'oplossen' in dit leven, nu. Ik vind dat teveel gevraagd, want als ik op de wereld kom met een doel, waarom dan niet met een herinnering.

Waarom zou ik in het menselijk leven op Aarde iets moeten oplossen voor hogere sferen, die zijn toch al zoveel wijzer dan we op Aarde zijn? Moet mijn ziel iets leren wat al lang en breed bekend is bij het godsbewustzijn. Je mag net zo goed hier eenheidsbewustzijn lezen, want laat je nooit afleiden van de strekking van wat bedoeld wordt, ook al wordt er een woord gebruikt wat je wellicht niet aanstaat, God bijvoorbeeld. Blijf in de dialoog, vooral die met jezelf, want als je afhaakt door zo'n woord, dan doe je jezelf tekort.

Ik heb voor mijn gevoel wel een doel op Aarde, maar dat doel is puur en alleen voor mezelf bedoeld. Ik wil een zo gelukkig mogelijk leven leiden hier in het nu. Daarbij draag ik alleen de verantwoordelijkheid voor mezelf. Verbeter de wereld en begin bij jezelf. Eindig ook bij jezelf. Ik

leef nu dit leven, dat is al moeilijk genoeg en bovendien heb ik op mijn leven nu al zo weinig invloed. Ik weet meer niet dan wel. Ik doe mijn best en dat is goed genoeg. Er valt niets te oordelen.

Zelfs ikzelf kan niet oordelen over mezelf. Ach, ik doe het wel, maar dat heeft totaal geen zin. Sterker nog, hoe meer ik oordeel, des te meer ik in de knoop raak. Liefde stroomt niet in een oordeel. Wanneer je niet oordeelt, maar alleen puur waarneemt, voel dan de liefde eens stromen. De evolutie kunnen we niet versnellen, gras groeit niet harder door eraan te trekken. Juist door niet te doen, doen we het beste wat we kunnen doen. Leef, alsof het je laatste dag is, in het nu, dat is het ook.

Wij mensen verschillen ook zo enorm, er is geen doel te bedenken dat voor ons allemaal zal kunnen gelden. Stel je voor. De een zal deze tekst lezen en dat leuk vinden, omdat hij of zij net als ik ook interesse heeft in verruiming van bewustzijn. De ander zal na de eerste alinea afhaken, omdat het hem of haar totaal niet interesseert. Zo uiteenlopend zijn wij. Ruim zeven miljard unieke mensen op Aarde. Ik zie een doel, een plan voor het geheel, maar geen doel voor ieder element.

Wel werkt het voor mijn gevoel andersom, dat alles wat het individu leert doorstroomt naar de soort en de bron van het leven zelf. Lees eens iets over 'de honderdste aap'. Er loopt een onzichtbare verbinding van elk levend wezen naar het collectief. Er zijn theorieën over energetische velden van soorten. Er zijn theorieën over een gemeenschappelijk bewustzijnsveld of geheugenveld. Er is voor mijn gevoel 'iets'. Wat voelen jullie zelf? Kunnen jullie contact maken daarmee?

Stel we komen iets verder en begrijpen meer van de evolutie van het leven en onze rol daarin, zouden we daar veel mee opschieten? Als we een stap zetten richting Rome, een voetreis van heel veel kilometers, schieten we daar in ons leven dan echt wat mee op? Ons individuele leven is maar zeer betrekkelijk voor de evolutie van het leven in miljarden jaren. We doen ons best, dat is alles. En het beste wat je als individu kan doen is je eigen leven leiden. Jullie eigen leven, Jamie en Nick.

## Pappa Nico ~ Deel 2

Rijswijk ZH, april 2019

Lieve Petra en Stefanie,

Jullie hebben wellicht en hopelijk ook deel 1 gelezen, gericht aan Jamie en Nick. Ook tegen jullie wil ik zeggen dat ik van jullie hou. Omdat jullie al 'groot' zijn, lijkt het houden van moeilijker te worden. Voor mij dan. Houden van is voor mij een 'lastig iets'. Naarmate mensen meer aangeleerde lagen hebben, vind ik het lastiger om met ze om te gaan. Ze zijn niet meer zichzelf. Ze staan niet meer zo open. Daar heb ik moeite mee. Ik kan ook niet mezelf zijn. Niet open zijn. Dat is het.

Ik ben heel trots op jullie. De levensweg is niet gemakkelijk en jullie zijn heel goed op weg. Ik was zelf nog een groot kind toen ik in jullie leven kwam en jullie pappa mocht zijn. Dat was geen gemakkelijke opgave, voor geen van ons. Hoewel jij nog pas een jaartje op deze wereld was Stefanie, in dit leven. Petra was al zes jaar en had de scheiding wel bewust meegemaakt. Weerstand en verzet, want een kind wil niet dat pappa en mamma uit elkaar gaan en zijn. Mamma was gelukkig sterk, en helder.

De kinderen kunnen er niets aan doen, voor hen zijn we er en proberen we zo goed als mogelijk te zorgen. Veiligheid bieden. Opvoeden en leren ontwikkelen. Goed eten en bewegen. Mamma zag het duidelijk en creëerde de omgeving die nodig was. Binnen haar mogelijkheden, want ze is net als ieder van ons beperkt in het eigen speelveld. Ieder huisje heeft zijn kruisje, we hebben allemaal het nodige meegemaakt en we dragen allemaal de littekens met ons mee door het leven heen.

Ik heb moeten leren om pappa te zijn. Ik weet dat het beter kon, en kan. Ik heb net zo goed mijn beperkingen, mijn rugzak is ook vol. Pas later heb ik mij gerealiseerd dat mijn rol als opvoeder slechts een klein schakeltje is in jullie leven. Wat ik belangrijk vind, hoeft voor jullie niet zo te zijn. Wat ik onbelangrijk vind, kan voor jullie dat juist wel zijn. Nu pas begrijp ik veel beter dat mijn rol als opvoeder gericht had mogen zijn op het ondersteunen van jullie als individu.

Dat jullie jezelf kunnen zijn, daar gaat het om. Dat jullie je staande kunnen houden in deze wereld van illusies is daarna pas aan de orde. Wie ben ik om dat voor jullie te kunnen beoordelen. Wat dacht ik wel niet. Ik was me daar toen echter niet eens echt bewust van. Opvoeden in deze fase van de evolutie op de Aarde is zo als het ware ook een illusie, het is laag over laag aangeleerd gedrag, van mensen die niet zichzelf zijn. Evolutie gaat heel langzaam, dat blijkt maar weer.

Is het grappig of triest hoe we denken dat we 'goed bezig zijn'. Het kan veel slechter. Het kan ook veel beter. Doen we daar iets aan? Niet echt. Willen we dat wel dan? Niet echt voor mijn gevoel, we zijn gehecht aan de lagen. We zien geen opening. We zijn druk bezig met andere zaken. Met de lagen die de samenleving voor ons in petto heeft. Kijk naar deze brief aan jullie, die had ik eerder kunnen schrijven. Of beter, kunnen vertellen. De tijd ervoor nemen. Vragen of er behoefte aan is.

Tegelijk geldt ook hier weer, dat ik hier belang aan hecht. Ik heb tijd genoeg, ben hier al jaren bijna full-time mee bezig. En hier ligt ook mijn interesse. Jullie interesses liggen grotendeels elders. Dat komt niet alleen door de levensfase waarin jullie zitten, maar heeft te maken met jullie eigen levensweg. Nou ja, als dit zo is, want ik neem het aan. Zo zie je maar. Het leven is een aaneenschakeling van momenten waarin je jezelf bent, maar vaker niet jezelf.

Zijn jullie gelukkig? Aan de oppervlakte en in de diepte? Ja en nee. Zijn beide waar? En als die vraag beantwoord is, gaat dan het leven gewoon weer door? Totdat de vraag later wordt herhaald en het antwoord min of meer hetzelfde zal zijn, niets wezenlijks veranderd. De jaren

schrijden voort en zo halverwege het leven wordt pas echt stilgestaan bij het eigen leven zoals het werkelijk is. De mid-life-crisis. Of een burn-out, of ander trauma. Kansen om het bewustzijn te verruimen.

Het roer omgooien is moeilijk, heel moeilijk als het jezelf betreft. Aan de buitenkant wat zaken veranderen is niet waar het om gaat. Weten wie je bent, dat is de weg naar binnen, de weg die ertoe doet. Het gaat er niet om aan de buitenkant iets te veranderen. Een ander huis, een andere partner of een andere baan zijn uiterlijke zaken die nodig kunnen zijn, maar geen garantie geven om jezelf te kunnen worden. Moet je dan jezelf worden? In dit leven. Nee, dat moet niet.

Ik ben nu achttien jaar bezig met dit mezelf worden en het heeft mij geen gespreid bedje opgeleverd. Het leven ervaar ik nog steeds als moeilijk. Doch het is mijn levensweg, dus ga ik die. Zo goed als ik kan, want ik neem steeds beter waar dat ik net zo goed vaak vlucht voor de werkelijkheid. Mijn lagen zijn net zo aanwezig en ik ben niet mijn ware zelf. Misschien kan dat ook helemaal niet op Aarde, dat zou wel logisch zijn, want waarom zou je hier nog zijn als je verlicht bent.

Het is allemaal heel erg relatief, wat belangrijk is en wat niet. We rommelen maar wat aan en dat is het beste wat we kunnen doen nu. Als ik dan naar jullie kijk, doen jullie het heel goed. Daarom ben ik trots op jullie. Omdat jullie vooruit gaan, het beste ervan proberen te maken. Jullie hart zit op de goede plek, jullie willen liefde geven en ontvangen. En ik mag daar als schakel deel van uitmaken. Bijzonder toch. Ik hou van jullie.

Kus en knuffel van pappa Nico.

## Bewustzijn

In ons universum heeft alles een bewustzijn. Wij mensen denken vaak dat bewustzijn vooral toebehoort aan onze soort, maar wees eens stil in jezelf en probeert te vatten, te voelen wat bewustzijn eigenlijk is. Voor mij is bewustzijn het volgen van een plan, het ontvouwen van het leven zelf. Eigenlijk hebben we geen bewustzijn, we zijn bewustzijn.

Net als we kunnen zeggen dat materie eigenlijk puur energie, trilling, is. Natuurwetten volgen een plan, op micro en op macro niveau. Atomen en cellen volgen een plan. Net als sterrenstelsels. De evolutie verloopt als een spiraal van ontvouwend bewustzijn. Alle materie leeft in wezen, het heeft alleen een ander niveau van bewustzijn.

Bijzonder is dat al dit bewustzijn, en daarmee alle energie en dus ook alle materie, met elkaar verbonden is. Het is verbonden in dit universum. Uni-versum. Één bewustzijn. Je mag dit van mij God noemen, of de natuur, of de bron van al het leven. Hoe je het noemt maakt niet zoveel uit, het diepe besef van wat dit inhoud des te meer.

Wanneer wij ons bewustzijn waar willen maken, dan is ons menselijk gedrag van wezenlijk belang in de evolutie van het leven. Is ons gedrag in lijn met de natuurwet? Gedragen wij ons in en naar het geheel? Zorgt ons gedrag voor een stimulans naar onze omgeving, niet alleen onze eigen soort, maar zeker ook alle andere soorten?

Deze vragen zijn gemakkelijk te beantwoorden, echter ons gedrag veranderen is heel erg moeilijk. En juist dat begint bij bewustzijn, vanuit een innerlijk weten kan de intentie tot veranderen ontstaan. De cirkel is rond, nu de opening naar de spiraal weten te vinden. Zijn we nieuwsgierig genoeg en staan we werkelijk open voor het innerlijk weten?

Al het leven op Aarde is buitenaards. Het leven bestaat langer dan de Aarde zelf. Mensen bestaan als soort al miljoenen jaren. Dat onze wetenschap dit niet weet, laat zien dat 'onze generatie' (de huidige evolutionaire fase van het leven op Aarde) nog zeer primitief is. Hoever reikt ons bewustzijn echt? Erkennen wij wel dat ons bewustzijn nog zeer beperkt is.

De dogmatische benadering van de wetenschap (die nota bene pas een paar honderd jaar bestaat) is hetzelfde als die van religies (die al duizenden jaren bestaan), beide zijn door mensen bedacht. Het denken van mensen staat in de kinderschoenen, we doen het pas en het is nog in onbalans met het voelen (de meditatieve verbinding met de bron van al het leven, de natuur).

Open staan voor dit gegeven is de sleutel naar een hoger bewustzijn. Bewust hiermee bezig zijn leidt naar een sprong in de evolutie van de mens en daarmee het leven zelf. Doch, niets moet en alles mag, de evolutie volgt toch wel haar lange spiraalvormige weg. Voor het individu is louter belangrijk dat het het eigen leven leidt. Wie ben je en wat kom je doen?

## Ik

Jaren heb ik gedacht dat de IK gevormd kon worden in WIJ. Dat het maar eens afgelopen moest zijn met ikke ikke ikke. Dat de individualisering niet goed voor ons was. En tegelijkertijd voelde ik ook iets anders. Begreep ook enkele jaren geleden dat deze individualisering onderdeel is van onze evolutie. We zullen de cirkel moeten doorlopen.

Nu stap ik helemaal op dat pad wat voor ons ligt. Niet om het ikke ikke ikke te promoten, maar wel om aan te geven dat dit onmiskenbaar en onomkeerbaar plaatsvindt. Het past ook precies in de visie dat iemand zichzelf wordt door naar binnen te gaan, bij zichzelf, de innerlijke weg aflegt en alle uiterlijkheden van zich aflegt.

Ik pleit voor het omarmen van je alleenheid, je alleen zijn, je eenzaamheid zelfs. Wanneer je geheel onthecht, blijft jouw kern over en die is altijd sterk, en puur. De komende jaren zal dit alleen maar toenemen, dit in zichzelf keren van mensen. Hieraan zal de mensheid kunnen aflezen in hoeverre wij reeds beschaafd zijn. Het wordt een spannende tijd.

We worden alleen geboren, we gaan alleen dood. Waarom zou dat tijdens het leven anders zijn? Ook tijdens het leven zijn we in feite alleen, ook al zijn er nog zoveel wezens om ons heen. Natuurlijk zijn we met alles verbonden, kosmisch gezien, vanuit zielsperspectief. Echter als fysiek mens op Aarde zijn we alleen. Dat is geen enkel probleem, het is juist nodig te beseffen voor bewustwording.

De groei in bewustzijn gaat naar het westen. Met de klok mee als je je realiseert dat onze planeet beweegt door de ruimte met de Zuidpool naar voren. Maakt dit iets uit dan? Ik weet het niet, maar ik voel dat het belangrijk is om de zaken groter te zien dan alleen de mens. Wij mensen staan niet centraal, maar we zijn wel geneigd dit altijd zo te stellen. We willen niet alleen zijn en niet sterven.

Alles moet maakbaar zijn. We willen alles controleren. Logisch vanuit ons nog primitieve denken, maar op enig moment houdt dit onze evolutie tegen. Wanneer we doorgaan op deze weg komen we niet verder, sterker nog, het zal onze ondergang worden. Niet dat dit voor het eerst zal gebeuren, getuige Atlantis en Lemurië. De cyclus gaat door totdat we verder kunnen in de spiraal.

Wat is er voor nodig? Bewustzijn! Zijn we nog ver verwijderd van de overgang naar de spiraal? Ja, helaas wel voor mijn gevoel. Ik zie dat deze 'poging' van de mensheid in de evolutie reeds haar 'point of no return' heeft bereikt. Ruim tweeduizend jaar geleden zijn we 'verkeerd' afgeslagen en daar komen wij niet meer uit. Wij zullen onszelf vernietigen op de Aarde. Dat kan nog even duren.

Is het dan vergeefs? Nee, dat niet. Alles wat wij 'leren' komt terecht in het eenheidsbewustzijn. Ook de 'slechte' ervaringen zijn nodig voor de groei. Voor het leven maakt het niet veel uit, het heeft alle tijd. De honderd jaar die wij hebben in een mensenleven is niets vergeleken met de tijd die de evolutie heeft. Maar wat moet IK dan doen. Heb ik een doel of taak voor mijn leven?

Bedenk dat met die vraag er weer de neiging bestaat om jezelf (de mens) centraal te stellen. Het leven en de evolutie hangt niet af van een individuele mens, het volgt haar pad toch wel. Als individu heb je geen doel of taak in die richting. Het enige wat het leven van je vraagt is je eigen leven te leiden, dat is al moeilijk genoeg. Nogmaals, wie ben je en wat kom je doen?

Je Zelf Zijn, daar gaat het om. Bewust Zijn, daar gaat het om. Daar kom je pas achter als je 'naar binnen gaat'. Mediteren is de weg daartoe. Mediteren op je eigen wijze, want ook hierin is

het belangrijk dat je jezelf wordt en blijft. De stilte is belangrijk. Niet alleen de stilte om je heen, maar zeker ook de stilte in jezelf. Even niet denken. Alleen zijn. Als je wilt, want niets moet.

Je hebt geen doel of taak, je hoeft niet te mediteren. We zijn nog ver af van de opening naar de spiraal. Wij maken in dit leven geen wezenlijke groei meer mee. We mogen 'gewoon' 'ons best' doen. Pessimistisch? Deprimerend? Aardse emoties vanuit de mens die zichzelf centraal stelt en niet wilt sterven. Het maakt niet uit. Zie je niet hoeveel vrijheid dit geeft? Alleen zijn.

Stel dat ik 'gelijk' heb. Zou ik mijn inzichten dan moeten delen met de mensen? Zou dat helpen? Ik vraag het mij ten zeerste af. Velen hebben dat namelijk al geprobeerd. En in die paar duizend jaar zijn we er niet veel mee opgeschoten. Wel een beetje, maar niet wezenlijk. Nu duurt evolutie lang, maar de vraag is of 'het weten' van buitenaf aangereikt kan worden. Of dat ieder het zelf moet ontdekken.

Ik ervaar dat ik pas bij mijn hart en ziel kom wanneer ik mijn omgeving loslaat. Alle kennis en zogenaamde ervaring uit mijn denken staat eerder in de weg dan dat het helpt. De wezenlijke inzichten komen niet uit een boek of mond, ze komen vanuit mijn hart. Naar binnen gaan, contact maken met de ziel en via die ziel met de bron, dat is de weg. Mediteren.

Dan maar geen boek lezen en naar niemand luisteren? Zo zwart wit is het niet. In de eerste helft van je leven heb je in elk geval al veel van buitenaf nodig, bijvoorbeeld het leren van lezen en schrijven in een taal. Je moet leren denken, leren leren. Maar wanneer het gaat om de diepere levensvragen zul je de waarheid niet meer buiten jezelf kunnen vinden. Je zult die vanuit jezelf moeten gaan herinneren.

Gaan jullie mediteren? Waarschijnlijk niet, dat zie ik niet op jullie pad. Maakt het wat uit? Nee, het maakt niet uit. Belangrijker is dat jullie op weg zijn jezelf te worden. Zoveel als mogelijk. Maar ook dat maakt niet uit, niet bezien vanuit kosmisch perspectief. Wat een vrijheid. Totale leegte. Ruimte. Voor mij voelt het heel liefdevol, in mijzelf. Om het zo te zien en er zo in te staan.

Al kan ik begrijpen dat anderen het kunnen ervaren als ongewenst. Het is maar waar je in gelooft. Of ik 'gelijk' heb weet ik niet. Het is voor mij een tijdelijke waarheid, persoonlijk. Ik ben ook bezig mezelf te worden. En ik heb geen idee wie ik ben. Ik schrijf hier wel van alles op, soms wat stellig waarschijnlijk, maar mogelijk kan het allemaal de prullenbak in. Wie weet?

Belangrijk is dat jullie je eigen waarheid van binnen naar boven halen. Misschien resoneren er wat woorden en zinnen, dan draagt het iets bij. Misschien helpt het juist niet, omdat ik zaken stel en mijn overdenkingen opschrijf. Ik worstel nu eenmaal met de vraag of ik überhaupt wel mijn inzichten moet willen opschrijven en delen met anderen. Het kan juist averechts werken. Ik weet het niet!

## Opvoeden

Heb je als ouder een plicht in de opvoeding van het kind? In hoeverre heb je als ouder wezenlijke invloed? Wat doe je en wat doe je niet? We krijgen nergens in onze eigen opvoeding en latere scholing les in opvoeden. We doen 'gewoon' 'ons best'. Is dat genoeg? Gaat dat 'goed'? Ik deel graag een gedicht van Kahlil Gibran met jullie.

*Je kinderen zijn je kinderen niet.  
Zij zijn de zonen en dochters van 's levens hunkering naar zichzelf.  
Zij komen door je, maar zijn niet van je,  
en hoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.  
Je mag hen je liefde geven, maar niet je gedachten,  
want zij hebben hun eigen gedachten.  
Je mag hun lichamen huisvesten, maar niet hun zielen,  
want hun zielen toeven in het huis van morgen,  
dat je niet bezoeken kunt, zelfs niet in je dromen.  
Je mag proberen gelijk hun te worden,  
maar tracht niet hen aan jou gelijk te maken.  
Want het leven gaat niet terug, noch blijft het dralen bij gisteren.  
Jullie zijn de bogen, waarmee je kinderen als levende pijlen worden weggeschoten.  
De boogschutter ziet het doel op de weg van het oneindige,  
en hij buigt je met zijn kracht opdat zijn pijlen snel en ver zullen gaan.  
Laat het gebogen worden door de hand van de boogschutter een vreugde voor je zijn:  
want zoals hij de vliegende pijl liefheeft,  
zo mint hij ook de boog die standvastig is.*

Ik hoop dat jullie er zo naar kunnen kijken. Voor de kinderen op je pad en voor het kind in jezelf. Voor mezelf had ik wel gewild dat ik eerder dit soort inzichten had gehad. Dan had ik meer kunnen betekenen voor jullie. Ik had dan meer kunnen inzetten op het begeleiden i.p.v. 'opvoeden'. Meer zorgen dat jullie jezelf konden worden i.p.v. wat ik en de maatschappij belangrijk acht.

Echt ontevreden ben ik niet, maar ik weet dat ik 'mijn best heb gedaan' i.p.v. vanuit een bewust hart er zijn. Maar laat ik ook realistisch zijn, want ook al 'weet' ik dit nu, dan nog zou ik dit niet puur kunnen belichamen nu. Ik laat mij nog regelmatig verleiden door mijn emoties. Mijn gedrag wordt nog regelmatig geleid door mijn denken i.p.v. mijn hart. Ik ben me het pas bewust aan het worden.

Zo bezien is de belangrijkste opvoeding die van jezelf. Het is een ware training die een heel leven lang duurt, zo niet langer. En omdat ik al zolang anders gewend ben, is het zelfs moeilijk om de intentie vast te houden. Is het moeilijk om elke dag, elke beslissing en elke gedraging vanuit een liefdevol hart in te zetten. Ik moet er nog over nadenken en dat denken is nu net wat vaak niet helpt.



## Complotten

Er zijn mensen die menen dat alles één groot complot is. Dat er een duistere macht aan de knoppen zit. Het grappige is dat er een kern van waarheid in schuilt, maar dat is niet wat deze mensen bedoelen. Wat alles samenbrengt is bewustzijn, het eenheidsbewustzijn, de bron van het leven in dit universum. Zo bezien is alles met elkaar verbonden en volgen we 'gewoon' onze evolutionaire weg.

Maar wat de complotdenkers bedoelen is dat er een tegenpool is. Een duivel. Of minder spiritueel een groep mensen die een plan uitvoert om de hele mensheid tot slaaf te maken. Zoiets. Eerst maar even kijken naar die duivel. Bestaat die? Bestaat er een god? Of is het één? Wat is logisch? Wat voel je hierbij? Bestaat er een goed en slecht in onze kosmische oorsprong? Of heeft de mens dat 'bedacht'?

Alles zit in onze mind. Poep is gewoon poep. Wij hebben geleerd dat vies te vinden, maar is het dat ook? Kun je erboven staan? Wanneer iemand vals is, is diegene dat ook of is het zijn gedrag? Dat is een groot verschil. Je bent niet je gedrag. De duivel zit in je gedrag, niet in jou. Je gedrag is tijdelijk, totdat je je anders kunt gedragen. In jouw wezen is er geen goed en slecht. Jij bent, that's it. Ik ben.

Ik ga vaak kort door de bocht. Alsof enkele zinnen kunnen verwoorden wat ik bedoel en probeer duidelijk te maken. Een boek vol zinnen kan dat ook niet. Je zult het zelf moeten ontdekken. Zelf voelen. Zelf de weg afleggen. Mijn zinnen zijn wellicht een kleine opening daartoe. Voor degene die dat willen. Ik schrijf geen enkel woord en geen enkele zin zomaar op. Er zitten lagen in.

Bestaat er een groep mensen die samenspannen tegen de hele mensheid? Er van uitgaande dat een mens zo slecht kan zijn om de hele mensheid kwaad te willen doen, lijkt het mij van veel fantasie getuige dat dergelijke mensen kunnen en willen samenwerken met elkaar. Ik geloof dus niet in een complottheorie die suggereert dat er één elite is, één groep die hetzelfde zou willen.

Dat is 'ons geluk', want nu werken die elitegroepjes elkaar flink tegen. Ja, ze zijn er wel, helaas is de mens nog aardig primitief. In zijn aard dan, want wat de elite kan presteren is toch wel bijzonder vernuftig te noemen. Hoe groter de leugens, des te minder men door heeft. Hoe langer de leugens verteld worden, des te meer men ze gaat geloven. Doorzien de mensen de leugens?

Wie betaalt de journalisten, de persbureaus, de pers, de journaals enzovoort? Waar halen jullie 'het nieuws' vandaan? Wat geloven jullie? En stel dat je je huisarts vertrouwt en gelooft, hoe weet je of jouw huisarts alle spelletje doorheeft? Wie in jouw omgeving verdiept zich werkelijk in 'het nieuws' en wat er zich afspeelt in ons land en de wereld? Wie vraagt door en kijkt verder dan de neus lang is?

Onze politieke elite laat zich voor een karretje spannen, hun loopbaan hangt er bovendien vanaf, net als bij de wetenschappers. Heb je al eens een politicus zich hardop publiekelijk horen afvragen hoe ons geldsysteem in elkaar steekt? Laat staan daar eens kritische vragen over heeft gesteld. Waarom private (centrale) banken geld mogen creëren uit het niets en daar rente op mogen ontvangen.

Het zijn voorbeelden die ik noem, maar het is belangrijker dat je zelf je verdiept in wat er zich in werkelijkheid afspeelt. En daar gaat het eigenlijk pas echt mis in onze wereld, met de mensheid. Het volk is hier niet mee bezig. Ze kijkt GTST en TVOH. Wel een leuk tijdverdrijf, maar het beperkt. We geven onze stem weg, voor vier jaar lang aan politici met een eigen agenda.

Zolang de mens zelf niet bewust wordt, zolang ze haar stem blijft weggeven, zolang blijven wij een slaaf van het systeem. Niet een systeem van één elite groepje, maar een systeem dat zich

inmiddels kunstmatig in stand houdt en waar verschillende elite groepjes met verschillende belangen aan proberen te sleutelen. Een soort overheidsprogramma waar telkens subprogramma's aan zijn toegevoegd.

Niemand snapt meer hoe het allemaal in elkaar steekt, het is een groot gedrocht geworden. Een instituut op zichzelf. Iedereen denkt dat dit de enige manier is, dat we niet zonder kunnen. Stel eens voor dat er geen grens loopt tussen Duitsland en Nederland. Klopt, die bestaat ook niet echt. Die grens is bedacht. En zo zijn er veel zaken bedacht. De hele wet- en regelgeving staat er vol mee.

We kunnen niet zonder? Dat is wat de mensen denken. Dat we echt niet zonder kunnen. Zover is het met ons gesteld. Dat is het complot. En iedereen doet mee. Wij zijn het zelf. En dit euvel kunnen wij alleen doorbreken als we ons bewust worden. Niet in ons denken, maar in ons hart. Wij zullen van binnenuit moeten veranderen om dit complot wat we onszelf hebben aangedaan te slechten.

Of dat gaat lukken is maar zeer de vraag. Misschien zijn we al te laat. Zijn we de grens al over, 'the point of no return' voorbij gegaan. Maakt dat wat uit? Zeg het maar. Wat te doen? Voor de mensheid: niets. Voor jezelf: bewust worden. Maar ook dat maakt niet uit, het is maar wat je zelf wil. Waar je aandacht naar uitgaat. Daarom twijfel ik ook telkens of ik dit wel moet opschrijven.

## Politiek

Geen idee of jullie dit wel onderwerpen vinden die de moeite waard zijn te 'bespreken'. Of dat ik gewoon mijn eigen gedachten kwijt wil, wil delen, met anderen. Een boek schrijven is iets wat ik al heel lang zou willen, maar ik blijf mij maar afvragen of dat 'zin' heeft. Politiek, invloed uitoefenen. We doen het allemaal, op één of andere wijze.

De vraag is of politiek in ideële zin gebezigd zou moeten worden. Of dat politiek iets is van het oude systeem, wat hoort bij macht en hiërarchie. Hebben we politiek echt nodig? Hebben we bestuurders nodig? Nu lijkt dat wel zo, maar blijft dat zo, ook als we evolueren als mensheid. Dat geldt ook voor 'onze' democratie. Hoort dat niet bij het 'oude'?

Democratie is een groot goed zeggen 'ze'. Ik vraag mij dat af. Het lijkt zo, maar is dit ons niet al generaties lang ingepeperd, een doctrine. Zijn we dan zo vrij als 'ze' ons beloven en willen doen denken. Voelen wij ons werkelijk vrij? We mogen zeggen wat we willen, maar is dat zo. Er zijn nogal wat uitzonderingen. Letterlijk, maar evengoed in opgedrongen moraliteit.

Politiek correctheid is vermoeiend. Zoveel zaken taboe. Voor je het weet ben je antisemiet, fascist en terrorist. Zelfs de VOC-mentaliteit is not done, want daarbij vervalt alle nuance en gooien we de baby met het badwater weg. Onze democratie is failliet. Dat ligt niet per se aan de bestuurders, de politici, maar aan het volk zelf. Het volk is ongeïnteresseerd om zich te verdiepen.

Alle politici zijn populistten, om ze over één kam te scheren. Ze willen je stem voor vier jaar en daarvoor zeggen ze precies wat je wil horen. Maar zie je wat er werkelijk gebeurt? Of ben je die kikker die langzaam aan de kook gaat? Waarom geef je je stem weg? Naïef is degene die de volksvertegenwoordiger nog vertrouwd.

De voorstanders van de democratie wijzen ons op de nadelen van andere bestuursvormen. Hoor je die voorstanders ook eerlijk aangeven wat er mis is met de democratie? Socrates wist dat wel. Je zal het volk moeten onderwijzen. Hannah Arendt gaf aan dat het volk politiek moet zijn wil democratie werkelijkheid kunnen worden.

Directe democratie vanuit ratio in plaats van representatieve democratie vanuit emoties. Een volk dat betrokken is en 'weet' versus stemvee dat is afgeleid. Waar zijn we mee bezig? De ratrace? Geld verdienen, want 'je moet werken voor de kost'? Alsof wij mensen op Aarde zijn gekomen om te werken? Zo diep zit de overtuiging, als een religieuze doctrine.

Wat heb je nodig om te leven? Voedsel, onderdak, zorg en samen zijn. En wat hebben we gecreëerd? Oceanen vol met plastic en olie. Honderden 'welvaart'-ziekten. Voedsel met gif. De lucht doorboord met elektromagnetische straling. De meeste banen maken de Aarde en ons het leven zuur, letterlijk. Is dat welvaart? We denken het. We geloven het. De doctrine.

Indianen, Aboriginals, oerwoudbewoners, primitieve stammen, ze hebben het niet begrepen en lopen achter op ons. We geven ze alcohol, drugs, medicijnen, dekens, bouwmaterialen enzovoort. En dan denken wij dat we hen helpen. Niets anders dan onze 'religie' willen opdringen. Zieltjes winnen. En hun grondstoffen kunnen jatten.

Democratie is vrijheid toch. Nou, welke landen hebben de afgelopen tientallen jaren gezorgd voor heel veel oorlog en doden in de wereld? Irak. Libië. Syrië. Ga maar door. 'Ons' systeem is beter en 'zij zijn slecht'. Heb jij gekozen voor oorlog? Wil jij zonedig naar die landen gaan om daar te vertellen dat ze het mis hebben en dat ze anders moeten leven?

De westerse democratieën zijn kapitalistisch van aard en hebben nog steeds die VOC-mentaliteit, het is alleen anders verpakt. Wij hebben het niet geweten. De politiek bepaalt het voor ons. Wiens belang dient de politiek? De wapenindustrie? De energie-industrie? De centrale banken? Wat is het motief? Wat weet jij daarvan?

Ga toch stemmen om het systeem van binnenuit te veranderen. Doe je mee aan het circus, dan laat je het circus bestaan. Het is een cirkel waar je niet uitkomt, tenzij je niet meer aan het circus meedoet. Maar ieder zijn of haar ding. Want juist hier komt het erop aan of de mensheid uit haar cirkel kan stappen en werkelijk kan evolueren.

Want evengoed krijgen we gewoon weer een reset. Evolutie is een eeuwig durend proces en gaat in stapjes van miljoenen jaren. Neem de tijd, daar is genoeg van. Geen verantwoordelijkheid jegens het geheel, dat volgt zijn pad toch wel. De enige verantwoordelijkheid is jegens jezelf, opdat je jezelf kan aankijken in de spiegel.

En de meeste mensen kunnen dat prima. Want als je het niet ziet, is er niets aan de hand. Politiek werkt dat precies zo, de meeste politici 'weten niet beter'. De samenleving is één groot circus, het systeem een groot spel. We leven in een illusie die we zelf hebben geschapen. Take the red pill. Maar alleen als je het aankan. Wil.

## Waarheid

Moet ik mijn waarheden willen verkondigen wetende dat mijn waarheden niet waar kunnen zijn? Had ik mijn waarheden verkregen zonder dat anderen hun waarheden hadden gedeeld? Twee vragen die mij bezighouden. Wat is wijsheid. Waar heeft de ander het meeste aan? Waar heb ik behoefte aan? Wat te doen, of niet?

Dit hele schrijven is zoiets, want zitten jullie hier wel op te wachten. Ieder mens gaat zo diep in de materie als die wil. We lopen allemaal ons eigen pad in ons eigen tempo. De één filosofeert, de ander feest. De één denkt teveel na, de ander nauwelijks. Voor wie is dit schrijven eigenlijk. Petra zei terecht eens: "Pap, jouw blog is toch een soort dagboek." Ja.

Had ik hier geweest met mijn waarheden zonder dat anderen hun waarheden hadden gedeeld? Nee, dat was ik niet. Dat begint al met de basisvaardigheden zoals taal, leren nadenken, kunnen formuleren en een gesprek voeren. Zonder leraren had ik dit niet geleerd. Daar bovenop komen de inzichten die voortkomen uit waarheden van anderen. Je moet ergens beginnen.

Iemand heeft een theorie en die toets je. Daarmee wordt het ook jouw waarheid, of niet, of deels. Ik heb dus anderen nodig om verder te komen. En anderen hebben mij nodig om verder te komen. Het is dus belangrijk dat ik mijn waarheden deel. Ook al weet ik, dat niet al mijn waarheden echt waar zijn. Heb ik dan geen verantwoordelijkheid in deze?

Wat voor schade richt ik aan als ik onwaarheden verkondig? Wat voor schade wordt bij mij aangericht als anderen onwaarheden mijn richting opsturen? Waar mensen werken worden fouten gemaakt. De Aarde is een plaats waar we leren, het is geen paradijs. Wat leren we dan? Voor mijn gevoel is dat onderscheid leren maken in die waarheden.

Wanneer wij onszelf kennen en zijn, weten we ook wat waar is voor ons. We worden geacht onszelf te zijn op Aarde, dat is het beste wat we kunnen doen. Dat we daar tot nu toe nog niet zo goed in slagen heeft te maken met de fase van de evolutie waarin de mensheid zit. Mensen zijn nog niet zo lang op Aarde vergeleken met de evolutie van het leven. En denken kunnen we nog maar pas.

Ons denken is nog erg primitief, we zijn de dierenwereld nog maar net ontstegen. We gedragen ons nog regelmatig als beesten, wat kun je anders verwachten van de mens? Enkelen bewegen zich richting verlichting, maar de mensheid is nog niet zover. Pas wanneer we allen profeet worden en in contact komen met ons diepere zelf en de bron van al het leven kunnen we transformeren.

Tot die tijd doen wij ons best. De evolutie heeft alle tijd, ook al hebben wij hier en nu slechts één mensenleven. Het doet er niet zoveel toe. Zo is alles relatief. Zo heeft iedereen gelijk. We lopen allemaal ons eigen pad, hopelijk het echte eigen pad. De één gaat diep, de ander blijft meer aan de oppervlakte. Zo is het ook bedoeld. We leven nu.

Wanneer er aanleiding toe is, dan zal de mens zijn beweging versnellen, dieper gaan dan voorheen het geval was. Daarom het delen van onze waarheden, opdat die opgepikt kunnen worden door degene die op zoek zijn, omdat ze dieper willen gaan. De beweging is belangrijker dan de richting, als er maar beweging is, dan is er leven.

Jullie zijn in beweging, dat kan ook niet anders. Zelfs dat kun je relativiseren. Leven is beweging. De mate waarin en de richting lokken een oordeel uit. Het doet er niet toe. Alles is goed. Of beter nog: alles is. Het gaat zoals het gaat en zo gaat het precies goed. Best lastig voor ons mensen die nadenken, alles willen begrijpen en besturen. Ga zo door! Love you.

## Nico ~ Deel 3

Rijswijk ZH, juni 2019

Lieve José,

Last but not least. Na de brieven aan de kleinzoons en de dochters nu eentje aan jou. Ik hou natuurlijk ook van jou. Nu ik dit schrijf bedenk ik, dat het niet zeker is wie eerder gaat. Dat geldt zelfs voor ons allemaal. Voor hetzelfde geld gaat één van jullie eerder dan ik. Dan wordt mijn brief nooit gelezen. Wellicht moet ik mijn brieven dan eerder vrijgeven, niet wachten tot mijn dood.

Een gek idee, dat één van ons eerder gaat dan de ander. Zolang bij elkaar en op enig moment niet meer. Wat dan? We gaan het meemaken, of we willen of niet. Het tekent een zekere afhankelijkheid. Ik zal er nog over schrijven onder het kopje 'relaties'. Voor mij is het dubbel om erover te schrijven. In de relatie en erbuiten. Subjectief en objectief. Als je begrijpt wat ik bedoel.

Ik hou van jou. Je bent een geweldig mens. Je hebt een goed hart voor anderen. Je bent lief voor de natuur. Ondanks wat je is overkomen, ben je mooi gebleven. Dat lukt niet iedereen, niet op deze wijze. Hadden alle mensen maar deze eigenschappen, dan zag onze wereld er heel anders uit. Dat geldt ook voor mij, want ik kan op veel gebieden nog veel van jou leren.

We zeggen het vaak te weinig, dat we de ander zo waarderen. Dat komt, omdat we ook andere zaken zien die minder aansluiten bij wat we wensen. We maken onderdeel uit van de relatie. Daarmee hebben we belangen. We wegen af, maken een lijstje met voor- en nadelen. Als dat niet bewust gaat, dan tenminste onbewust. Tegen iedere goede eigenschap staat er wel een slechte.

Je bent goed in koken, maar waarom krijg ik geen roti? Je bent gezellig, maar waarom drink je niet een wijntje mee. Belangen. Afhankelijkheden. We stoppen met complimenten, omdat we stoppen met zeuren. Nou ja, dat zeuren gaat eigenlijk nog wel door. Op z'n minst in ons hoofd. Wat we aandacht geven groeit. Het kan altijd beter. Maar wat gaat er goed? Zeg ik dat? Genoeg?

Ik hou van je. Ik zie je. Ik waardeer je. Ook al is dit laatste een oordeel, van mij. Het is een afhankelijkheid. Maar ik schat zo in, dat het ook gevoeld wordt. Gezien worden en erkent is voor ons allemaal belangrijk. Je doet ertoe. Je bent het waard. De liefde stroomt zo door je heen. Het is deze aanraking die je doet beseffen dat je leeft. Dat jij leeft. Dat is ware liefde.

Liefs, Nico.

## Ziekte

Ziekte is een disharmonie tussen het wezen en zijn omgeving. Ziekte uit zich altijd zowel lichamelijk als geestelijk. Ze versterken elkaar. Beide hebben aandacht nodig, bij genezing en om ziekte te voorkomen. Disharmonie is persoonlijk, want de ene mens kan weinig last hebben van hetzelfde waar de andere mens doodziek van wordt. Het gaat om het wezen te kennen en daarnaar te handelen.

Omgeving is waarmee het wezen in aanraking komt. Wat het wezen tot zijn lichaam en geest neemt. Voedsel is duidelijk. Energie, trilling, geluid, licht enzovoort hebben ook een wezenlijke invloed. En met welke mensen (cultuur, houding, bewustzijn) gaat het wezen om. Wat nestelt zich in zijn denken. Omgeving is ook ruimer, want hoe haalt het wezen adem. Hoe beweegt het wezen zich, letterlijk en figuurlijk. Is het wezen in verbinding met zichzelf en met de bron van het leven zelf.

Hoeveel aandacht besteedt het wezen aan ontwikkeling van bewustzijn. Om ziekte te genezen en te voorkomen. Hoe sterk is het wezen om uit de onderstroom te stappen en in het eigen leven te gaan staan. Na jaren, soms een levenslange, conditionering van zijn omgeving. Wat organiseert het wezen aan hulp voor zijn proces van zelf-verwezenlijking. Hoe diep gaat dat. Hoe richt het wezen zijn leven in. Wat doet het aan bewustzijnsontwikkeling.

Ziekte is een verschijnsel bij de bewustzijnsontwikkeling in de evolutie van het wezen. Uiteindelijk gaat het niet om de ziekte, maar om die bewustzijnsontwikkeling. Ziekte is het middel daartoe. De evolutie kent geen oordeel, ze gaat gewoon voort. Wat voor het ene leven van het wezen wel zwaar kan zijn. Disharmonie is tenslotte als een muziekstuk waar de toon en het ritme dermate afwijken dat het niet mooi meer klinkt. En muziek staat heel dicht bij ons hart.

Muziek kun je trouwens goed gebruiken bij het (leren) mediteren. Omdat klanken direct bij ons binnenkomen, ons rechtstreeks fysiek raken. Waar onze ogen ons zaken kunnen voorschotelen die niet waar zijn, zorgen onze oren voor een wezenlijk contact met onze omgeving en daarmee ook met onszelf. Voel maar hoe je lichaam reageert op klanken. Een stem. De natuur. Muziek.

Muziek is net zo belangrijk als stilte, ook in de meditatie, ook in de heling. Muziek kan je bewust maken. Het is letterlijk trilling. De frequentie is belangrijk. Kies voor de natuurlijke frequenties waaronder 432Hz. Wellicht kun je hier zelf wat onderzoek naar doen, er staat voldoende over geschreven op het internet. Dat trilling belangrijk is, komen we steeds meer te weten.

De dampkring houdt gevaarlijke straling van de sterren voor ons tegen. De straling van onze zon kan veel schade berokkenen aan ons lichaam. Straling is trilling. Energie is trilling. Bewustzijn is trilling. Alles is trilling. Trilling beïnvloed trilling. In de vaste vorm is weinig ontsnappen mogelijk. Ons lichaam staat onder invloed van veel soorten trilling. Muziek. Gedachten. Technologie.

Waardoor ontstaan veel zogenaamde moderne welvaartsziekten? Juist, trilling. Met de opkomst van technologie wordt ons lichaam steeds meer blootgesteld aan trilling. Op het moment van schrijven staat 5G ruim in de belangstelling. Veel belangen zijn er in het spel, want wie de netwerken en de data beheert heeft controle en macht. Big Data. De tegenstanders zijn aluhoedjes.

Wetenschappers moeten ook leven, ze hebben geld nodig en willen wetenschap bedrijven. Ze worden betaald, maar door wie? Je hebt leugens, grove leugens en statistieken. De manipulatie is enorm. Wat er nu ook speelt is de klimaathoax. Alsof de mens met nu een paar honderd jaar westerse wetenschap de miljarden jaren evolutie met haar cycli kan overzien.

Een weerman kan nauwelijks voorspellen dat het zaterdag gaat regenen. Een wetenschapper kan dan wel voorspellen dat het met tienden nauwkeurig warmer wordt? Ongelooflijk hoe

mensen als een kudde dom vee achter dit soort lobbies aanloopt. De mens is lamgeslagen, we wachten gedwee totdat we geslacht kunnen worden. We worden bezig gehouden met brood en spelen.

De rat-race heeft een aantrekkingskracht en iedereen wil meedoen. Behalve dan de mensen die onder een brug gaan slapen. Een tussenweg lijkt er niet te zijn. Je doet mee of je doet niet mee. Het ergste van dit al is dat mensen zich hier niet bewust van zijn. En nog erger is het dat het erop lijkt dat mensen zich ook niet bewust willen worden. Als een stelletje verslaafden zitten ze in die rat-race.

We zijn zieker dan we denken. We zijn een ziekte, voor de Aarde in elk geval. We leven in disharmonie met onze omgeving. Waar te beginnen met helen? Van buiten naar binnen. Verbeter de wereld en begin bij jezelf. Blijf ook bij jezelf, probeer anderen niet te verbeteren. Ga naar binnen. Ik weet het, het is steeds een herhaling. Zelf-Verwezenlijking via meditatie. Verruim je bewustzijn.



## Relaties

Een lastig onderwerp, zo niet het meest lastige onder de mensen. Zeker wanneer je in een relatie zit en er objectief een mening over probeert te geven. Voelt mijn partner zich aangesproken? Of kan zij er ook van buiten naar kijken, het niet persoonlijk maken. Ik ga mijn best doen om zo eerlijk mogelijk mijn gedachten en gevoelens weer te geven.

Is de mens een eenling of een kuddedier? We zijn het er denk ik wel over eens dat wij kuddedieren zijn. Mensen trekken altijd al naar elkaar toe. Door het samenzijn vergroten wij onze veiligheid. Door samen op te trekken ontwikkelen wij ons. Relaties zijn dan ook zeer belangrijk voor het overleven en de evolutie van de mens.

Hoe zijn wij een kuddedier? Hoe leven wij samen? Kijkend naar de westerse samenlevingen anno 2019 zien wij veel individualisme. We zijn eenlingen geworden. De andere samenlevingen volgens ons hierin, ook al zitten ze nog onder het plak van hun religie en cultuur. We zijn meer dan ooit 'alleen', getuige ook de grote eenzaamheid onder ouderen en zelfs jongeren.

We stoppen ouderen al niet meer in bejaardentehuizen, waar ze nog samen konden zijn. We laten ze nu zo lang als mogelijk thuis aanmodderen tot het echt niet meer kan en ze afgevoerd kunnen worden naar verpleegthuizen en hospices. Het beeld is duidelijk, individualisering in optima forma. Totdat we in al onze relaties alleen zijn, bleef er één optie over. De hoeksteen.

Het huwelijk is de hoeksteen van de samenleving. Volgens wie? Samen leven doen we dan ook in betonnen dozen, niet met de gemeenschap, maar met een vaste partner. Althans, voor zover dat nu nog het geval is. Want ook dat verandert, er wordt meer gescheiden dan getrouwd. Meer lat-relaties dan samenwonen. Meer seks dan liefde, getuige de vele websites die het aanbieden.

De partner-relatie is waar we tot voor kort op konden vertrouwen. Die moest wel monogaam zijn, volgens de kerk. Jaren van indoctrinatie heeft zijn werk gedaan. Een korte hippie-periode en een emancipatiegolf heeft wat doorbroken, maar hoog over heeft vooral het kapitalisme ervoor gezorgd dat in de praktijk we alleen geworden zijn.

Maar zijn wij wezens die werkelijk uit de voeten kunnen met één vaste partner? Kunnen wij wel goed leven in een betonnen doos met een partner op onze lip? Hoe is onze wezenlijke structuur, onze energie? Aan welk soort relaties hebben wij behoefte? Zijn mannen en vrouwen gelijk hierin? Hoe richten wij onze samenleving het beste in? Wat is onze natuur? En wat is opgelegd?

Mensen kunnen heel lang, zelfs een leven lang, zich anders voordoen als ze zijn. We dragen vele maskers en kunnen best het leven van iemand anders 'lijden'. Hoeveel mensen gaan de kist niet in zonder dat ze hun eigen leven geleidt hebben? Staan we hier wel bij stil? We nemen gewoon maar aan dat we moeten leven 'zoals het hoort'. Wie zegt dat?

Juist door onze onnatuurlijke manier van samenleven zijn we vervreemd geraakt van onszelf en de anderen. De meeste relaties zijn gedrochten. Het zijn rollenspellen met maskers, waarin de acteurs vaak niet eens bewust zijn dat ze in functie zijn. Hoe mooi staat het bankstel bij Mien? Hoe eerlijk zijn wij eigenlijk? Wat kunnen we er aan doen?

Dat we er iets aan doen blijkt wel uit de vele scheidingen. Niet voor niets individualiseert de samenleving. Het gaat zoals het gaat en zo gaat het precies goed. Dit is ook nodig voor onze

evolutie. Alleen worden, alleen zijn. We moeten weer contact maken met onszelf, met onze natuur. Wie zijn wij zelf? Voordat we werkelijk een relatie met een ander aan kunnen gaan.

Kent die ander zichzelf? Want wanneer we onszelf niet kennen, wat is een relatie dan waard? Twee acteurs die trouwen, hoelang houdt dat stand? En als het stand houdt, hoe echt is het dan? Voor de buitenwereld lijkt het zo, we kunnen mooi weer spelen. Zelfs houden we onszelf voor de gek, want wie kent in deze samenleving nu echt zichzelf?

We doen ons best, dat is het enige wat we kunnen doen. De soep wordt niet zo heet gegeten. We zitten in relaties en het gaat zoals het gaat. We moeten er doorheen. In feite helpt deze toestand ons juist ontwikkelen. We individualiseren en gaan steeds meer naar binnen, om onszelf te leren kennen. Zonder de wrijving van onze relaties zou onze weg wellicht alleen maar langer duren.

Eigenlijk is dan het belangrijkste dat we in onze relaties elkaar de ruimte geven om te kunnen ontwikkelen. We zijn niet van elkaar, maar voor elkaar. We laten elkaar los en daarmee stroomt er liefde. We zien elkaar en erkennen elkaar. Hoe de evolutie zich zal voltrekken weet ik niet, maar relaties zullen daar een bijzonder aandeel in hebben.

Voor mijn gevoel zijn wij goed bezig José. Er is voldoende wrijving en wij ontwikkelen. We gaan het aan en dat is belangrijk. Op het moment van schrijven zijn wij al 37 jaar samen en daar plakken wij waarschijnlijk nog wel wat jaren aan vast. Ook al laten wij elkaar steeds meer los. Er ontstaat ruimte. En er ontstaat steeds meer een ware liefde. Bijzonder toch.

## Zelfverwezenlijking

Dit woord is lastig, je kunt ook zelfrealisatie of zelfverwerkelijking gebruiken. Jezelf worden, dat bedoel ik ermee. Maar wie ben je? En hoe kom je daar achter? Gaat dat lukken in een mensenleven? Een zeer moeilijke opgave, getuige de vele goeroes met grote ego's. Tientallen jaren afzondering helpen wellicht deels. Kun je het van iemand anders leren?

Waarom zou je jezelf willen worden, wat levert het op? Wie ben je als je niet jezelf bent? Daar kunnen we wel aanvangen. Als je niet jezelf bent, dan leid je het leven van een ander. Daar zijn voorbeelden genoeg van. We worden al geboren met een rugzak en zeker de eerste jaren van je leven krijg je te maken met vele indoctrinaties.

Je ouders, opvoeders, familie, vriendjes en leraren hebben het beste met je voor. Zo moet je leven, zo hoort het. Dit zijn de regels, zo moet je het spel spelen. Zo hoor je erbij, zo val je af. Wat er van je overblijft is een surrogaat, een acteur met wat maskers. Scheefgegroeid ga je het leven in en op die rotte fundering bouw je een huis met relaties. Een carrière en wellicht een partner.

In de mid-life kom je tot de ontdekking dat jouw leven anders is dan je van binnen voelt. Bewust, maar meestal onbewust. Mogelijk volgt er één of meer crisis. Een burn-out. Eenzaamheid. Scheiding. Ontslag. Het leven wil je keer op keer bewust maken van dit feit. Wakker worden, wakker worden, ga eens jouw eigen leven leiden. De tweede helft van je leven vangt aan.

Wie ben ik? Wat kom ik doen? In die tweede helft ben je bezig om je rugzak leeg te maken, en als die leeg is af te doen. Leren loslaten. Onthechten. Zo goed als het kan, want je omgeving werkt niet vrolijk mee. Wil je er niet meer bijhoren? Waarom verander je toch? Waarom verander je toch steeds verder? Hou dat maar eens vol. Want het doet pijn.

De transformatie is niet een kwestie van een workshop volgen of een goed gesprek. Het kost tijd en energie, zo'n veertien jaar en veel strijd in jezelf en met je omgeving. Wanneer het jouw levenspad is, kom je hier vanzelf in terecht. Bewust of onbewust. Maar evengoed gaat het aan je voorbij, is de mid-life-crisis een verkoudheidje en slaap je rustig verder. Er is geen probleem.

Ook in deze fase van de evolutie van het leven en de mensheid, gaat het zoals het gaat. We zijn nog lang niet toe aan een algehele transformatie en een hoger bewustzijn. Daar gaan nog vele jaren overheen. Die tijd is er ook, want daar is genoeg van. Evolutie heeft alle tijd. Een mensenleven is er niets bij. Alle mensen lopen op hetzelfde pad. De één soms voor, dan weer de ander.

Niets moet, alles mag. Zelfverwezenlijking komt vanzelf, is het niet dit leven, dan wel een volgend. Los van reïncarnatie. De mensheid ontwikkelt zich net als alle soorten vanuit de ervaring van vele levens. Vele opvolgende levens. Gestaag evolueren wij. Het is niet tegen te houden. En we kunnen ook niet een bochtje afsnijden om harder te gaan. Het gaat zoals het gaat.

Wat te doen? Alleen als je je geroepen voelt, dan zul je bewust op het pad van zelfverwezenlijking gaan staan. Dan ga je bewust op zoek. Zoals het proberen te doorgronden van deze tekst en andere teksten op dit gebied. In jezelf duiken en jouw eigen waarheid willen laten opborrelen vanuit je hogere zelf. Niet je denken, want dat is je conditionering. Wel vanuit je gevoel.

## Tot slot

Ik vraag mij af waarom ik dit nu allemaal heb geschreven aan jou/jullie. Aan de ene kant om iets te zeggen, aan de andere kant om iets mee te willen geven. Een mengeling van liefde en behoefte aan waardering. Gezien worden en erkent, dat wil ik ook. De vraag is of dat kan, of dat werkelijk kan. Of dat nodig is, want het betekent een afhankelijkheid, een hechting.

Ach, ik ben ook maar mens. Gelukkig maar. Een beetje luchtig doen is nodig, want alles is toch relatief. Het doet er allemaal niet zo toe. Of ik nu deze brieven typ of een online game speel, ik ben bezig. Toch? Relaties die wezenlijk zijn voor de evolutie van de mens en het leven. Wat een inzicht, dat ik dit nu pas 'bedenk'. Ik heb nog tijd. Ha ha ha.

Ik hou van je.