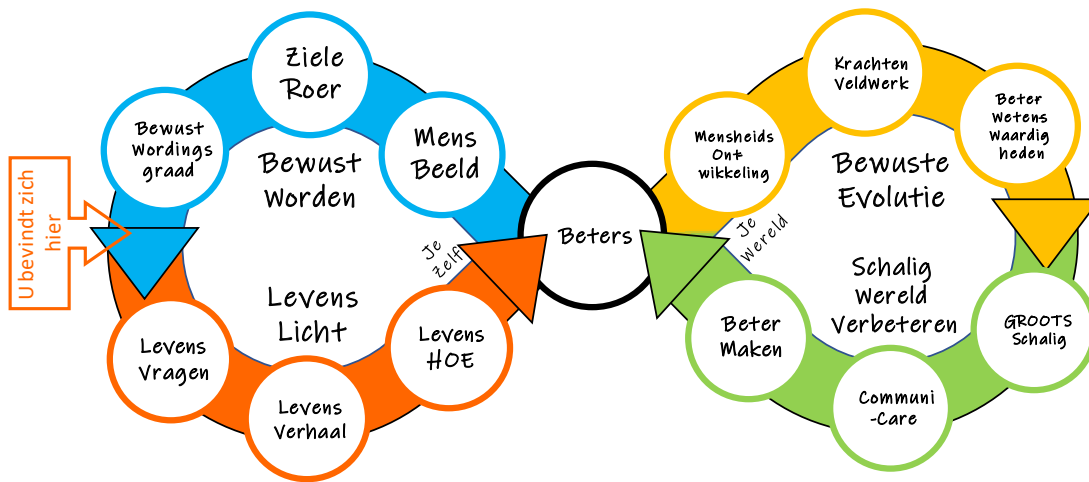




Vleugel 2: LevensLicht

Overstijgen

Overzien



Onderzoeken

Ondervinden

Deze vleugel verplaatst de aandacht van het mensbeeld naar wat we een *levensbeeld* zouden kunnen noemen. Heeft het leven zin, is het (voor-)bestemd, is er een levenspad, heb ik wat te kiezen? Zo ja, wat te kiezen? Jazeker wat te kiezen!

Aandachtspunt

Levens
Vragen

Gaan leven met een vraag, leeft het antwoord van Zelf naar je toe, met tussenkomst van bewustwording (heel vrij naar Rilke)

Naast die 'waartoe ben ik op aarde-vraag', van mijn moeder, had ze er nog eentje die is blijven hangen:

Een vragend mens kan geholpen worden.

Durf te vragen dus. Dat maakt het voor het antwoord wat gemakkelijker om je te vinden. Ik denk dat vragen zou wel eens zou kunnen werken vanuit het perspectief van het universum. Vanuit het perspectief van het tussenmenselijke is **durf te vragen** het panacee voor ongeveer alles. Dit omdat de meeste mensen het heel fijn om te kunnen helpen. Helpen maakt je van betekenis en ledigt de hulpvraag. Twee mensen blij. Wat wil je nog meer?



Cees Zwart zet in **Over Hoop** het vragen in een geestverruimend perspectief:

*Je moet eerst vragen in je ziel hebben gewekt, om vervolgens daar ook op zoek te kunnen gaan naar antwoorden. Dat vragenstellen kun je jezelf en aan jezelf doen, maar je hebt er op gezette tijden ook anderen bij nodig. Bewustworden doe je voor een groot deel in de spiegel van de ander. Vooral op die terreinen waarop je eigen spiegel blinde vlekken vertoont. Die blinde vlekken zitten met name in de hoek van wat **Erich Neumann** 'de duistere broeder' noemde. In het duister bevindt zich wat 'vergeten' is uit het verleden en ook wat nog niet toegelaten is – wat nog niet aan het licht is gekomen – aan toekomst. Het licht van bewustzijn hierop laten schijnen, werpt een nieuw licht op strategische opties; op je potentieel.*



Met de van:
Vragen van belang – het belang van vragen

Vragen van/vol verlangen
Vragen die van richting doen veranderen
Vragen voor de verandering
Vragen als verbindingsmiddel
Elkaar vinden op vergelijkbare (levens)vragen
Vragen die worden verwoord, verkend en verdiept
& juist gesteld
Verversen de kijk (Nieuwe bril? Leuk!)
Verheffen de blik > Het vergezicht
En daarmee het verhaal
Voeren antwoorden richting vraag

Veroorzaken vragend verandering en vertrouwen
Vergezocht? Ik vraag het me af



Drie soorten vragen die hun levenslicht werpen op de bewustwordingsgraad:

1. Dé Levensvraag der vragen: waartoe ben ik op aarde?

Met de hulpvraag: waartoe ben ik van waarde? Meer een kompasvraag dan een precieze wegwijzer

Levensvragen hebben tijd nodig om op verhaal te komen. Hebben levenslang zelfs. Geen straf trouwens.

En misschien gaat aan deze vraag-der-vragen nog wel een vraag vooraf: heeft het leven zin? Zo ja, waartoe ben ik op aarde? Zo nee: wat kom ik hier dan doen?

2. Vraag-'stukken' op het levenspad

Deelvragen bij de vraag der levensvragen, die je begeleidend vergezellen op het levenspad daarop geworpen door de ziel (op aanreiken van de afdeling 'voelen'), regelmatig in de vorm van (wat aanvoelt als) een onevenwichtigheid, maar achteraf vaak een uitgebalanceerde leerschool blijkt te zijn geweest.

3. Hulpvragen voor dagelijks gebruik

Bewustwordingsspeldenprikken:

- Dagelijkse praktijk > Vragen, zoeken, vinden
- Dieper weten > Ondervragen, onderzoeken, ondervinden

En natuurlijk: om problemen vragen. Ook heel leerzaam = vaak ook het onderbewuste bovenhalen.



Goede vragenlijst

- Vergezellende vragen & speldenprikken voor dagelijks gebruik -

- Wat zou liefde hier nu doen?
- Wat is beter (hier/nu)? Hulpvraag: En voor wie?
 - Wat straal ik uit?/Wat zend ik uit?
 - Waar ben ik dankbaar voor?
 - Waarom ik/hier/nu?
 - What's in it for me?
- Wat is het in mij dat ik zo aansla op dit buiten mij?
- Wie ben ik in dit plaatje? & Wie kies ik hier te zijn?
- Hoe heeft het/hoe hebben we zover kunnen komen?
 - Wat is wijs?

- Wat is de bedoeling?
- Wie geeft mij mijn raadsels op/wie stelt mij mijn problemen?
 - Wat wil ik (hiermee) zeggen?
 - Wat zeg ik niet? Waarom niet?
 - Wat maakt me blij?
 - Waar ben ik bang voor?
 - Is het waar?
 - Hoe is het om jou te zijn?
 - Hoe ben ik mens/Wat is menszijn?
 - Ben ik bewust hier nu?
- Wie ben ik los van/achter mijn zelfbeeld?
 - Ben ik een goede voorouder?
 - Waar/Hoe ben ik hypocriet?
 - Wil ik gelijk of geluk?
 - (waarom) ben ik bang voor de dood?

VerAntwoordelijkheid

Misschien wel het beste antwoord voor je betere wereld

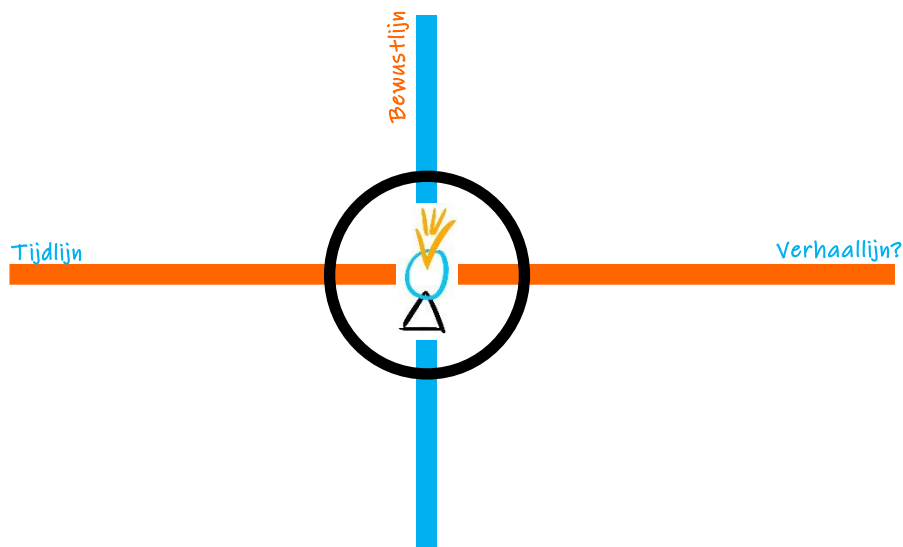
Aandachtspunt

Levens Verhaal

Wie zijn we (...) anders dan de verhalen die we over onszelf vertellen, met name wanneer we ze accepteren?

Scott Turow, Amerikaans auteur

Welk verhaal heb jij/heeft jou in het vizier? Zo kun je de vraag formuleren die de vleugel **Bewustwording** met de vleugel **LevensLicht** verbindt:



Levensverhaal:

Een spel met woorden, betekenissen en bekentenissen in een levenslang zingevingsproces, om te worden als bedoeld.

Het verhaal leeft met me/je mee. Waaruit bestaat het verhaal? De elementaire deeltjes uitgefileerd:

Groslijst:

- Dit lichaam
- Tijd & plaats
- Ouders
- Familie(omstandigheden)
- Talenten (aangeboren/aangeboord)
- Belangstelling
- Verwondering
- (constellaties van) relaties
- Tijdgeest
- Omstandigheden
- Gebeurtenissen
- Ervaringen
- Waarden/wat deugt
- Cultuur
- Idealen
- Zin/geen zin

Hulpvragen: Waarom ik? - Wat bezielt mij? En 'Hulpwerkwoorden': ontmoeting - schaduw - vrees - hoop - beproeving - trauma - toeval - toevalligheden - verrassing - synchroniciteit - aandacht - mogelijkheden - keuze - doodsangst



Op Levensverhaal komen: Trefwoorden & Levenshints

Ook benieuwd naar wie je bent en wat je komt doen? Ik heb belangrijke levenshints gehad van (systemen als) bijvoorbeeld het **Enneagram**, mijn **Sterrenbeeld**, **Gene keys**, **Soulstory**, **positieve psychologie** en meer (allemaal met testen die soms min en soms meer

klopten, maar vooral bijdragen aan bewustwording als je na gaat denken of het kan kloppen wat er uitkomt).

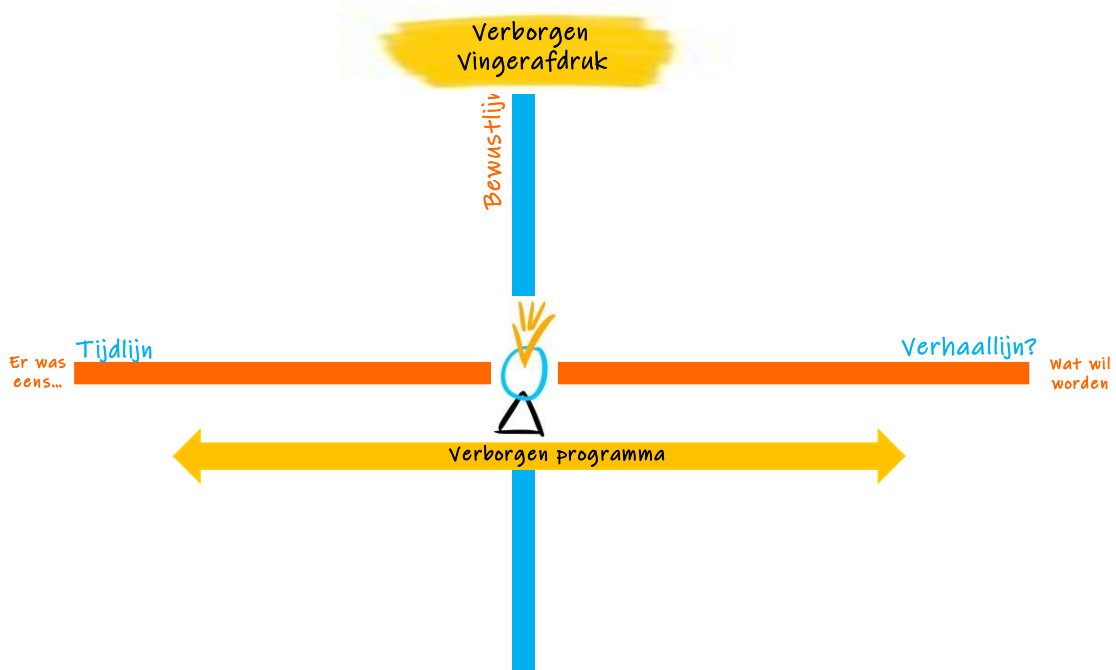
Trefwoorden: woorden die (zomaar?) iemand tegen me zei & me troffen. Of woorden die er in een boek uitsprongen. Een paar van de mijne:

- Mensheidsontwikkeling: ik leerde het woord kennen via het werk van Cees Zwart. Dat had ik willen gaan studeren! Helaas was het geen studie. Dan maar zelfstudie....
- Visie: Lang gedacht dat iedereen visie heeft, totdat verschillende mensen me zeiden dat ik visie heb. Dat zette me aan het denken. Vervolgens heb ik een poosje mijn werk gemaakt van visie maken. Nu ben ik vooral op zoek naar waar visie vandaan komt.
- Stille kracht: dat had iemand op mijn flap geschreven toen ik tijdens mijn stage mee mocht naar een training voor een managementteam en iedere deelnemer van de andere deelnemers meekreeg wat was opgevallen aan haar/hem.
- Introvert: 'wat kletst iedereen veel', zo zag ik de wereld en voelde me er niet zo thuis. Alleen als ik weer thuis was, even alleen met mezelf, keerde mijn rust weder. Pas toen het een woord kreeg, kreeg ik door dat ik niet de enige was die dit heeft en dat er goed mee te leven is.
- Interdisciplinair: altijd bezig met me breed oriënteren. Eerst op de middelbare school, toen op de universiteit en daarna als way of life.
- Hoogover/abstract: Dat 'verwijt' is de andere kant van de medaille van 'visie'. Deed wel pijn.
- Transformatie: lange tijd een woord waar ik alles over wilde weten, totdat ik oog kreeg voor dat het gewoon gebeurt. Toen verschoof mijn aandacht naar bewustwording. Daar kan ik voorlopig mee vooruit.



Door andere ogen: Levensverhaal door Arnold Cornelis

In *De logica van het gevoel* reikt **Arnold Cornelis** een paar elementaire deeltjes aan voor het aandachtspunt LevensVerhaal:



Ieder mens heeft een *verborgen vingerafdruk*: Een unieke identiteit die – met een eigen sturingsbedoeling en stuurcodes – bijdraagt aan het wereldgebeuren. Een mens- en wereldbeeld ineen dus.

Het verhaal van ons leven maakt onze unieke vingerafdruk zichtbaar. Via de logica van het gevoel. Gevoel dat (eerst) te denken geeft. Denken schept vervolgens een potentiële realiteit; 'beeldvormt' als het ware. En *willen* verwezenlijkt, vertelde dit 'levenswerkboek' al eerder.

Het gevoel laat het hardst ('hartst') van zich horen via negatieve terugmeldingen: angst, boosheid en verdriet. Dit gevoel brengt het zelfbeeld in de knel. Angst boosheid en verdriet zijn de logisch onbewuste 'probleemstellingen' van het gevoel. De goede verstaander hoort er een vraag in van en aan *bewustwording*. Een opmaat om je op je hoogst persoonlijke verhaal te laten komen.

De mens heeft een aangeboren verlangen ('Wat wil worden'), maar is zich daar meestal niet erg van bewust. Dat noemt Cornelis *het verborgen programma*. Dit verborgen programma ontvouwt zich in de dimensie tijd in een levensverhaal.

De mens leert van binnen naar buiten: via de logica van het gevoel. Dat werkt naar buiten door en bouwt een nieuwe **cultuur** op in (wat oogt als) de buitenwereld. In die nieuwe cultuur kan het gevoel gedijen; komt in balans. Dat is in ieder geval de bedoeling. En misschien wel het hele idee van mensheidsontwikkeling. Daarover meer bij het gelijknamige aandachtspunt.



Levensverhaal fasegewijs

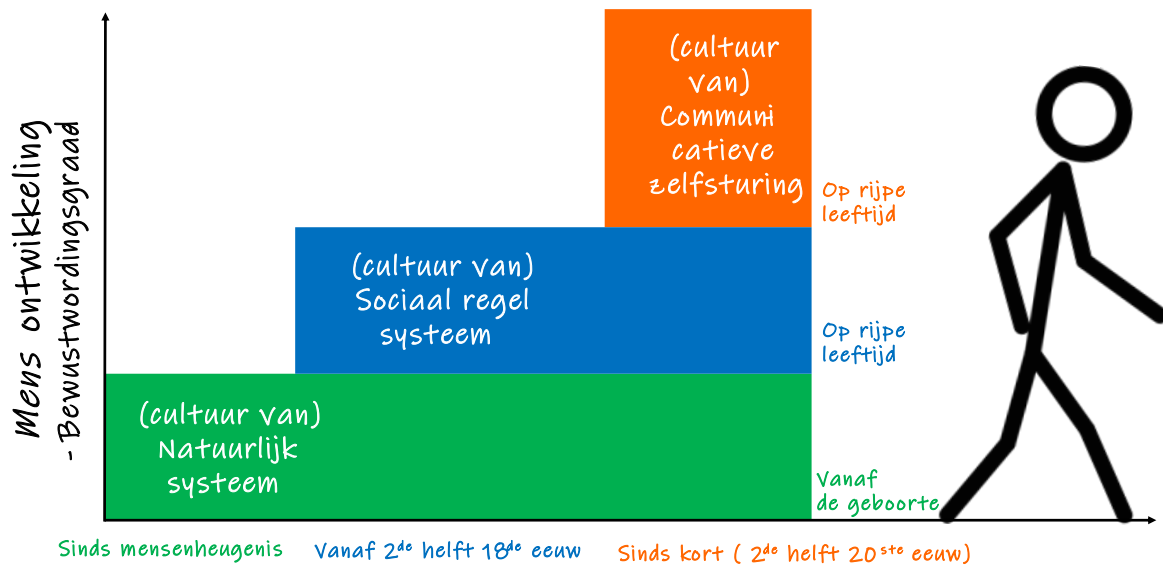
Een andere bril om naar het levensverhaal te kijken is via die van een fasenindeling. Fasen zijn in feite een onderliggende logica die stuurt. Ik heb een paar van die fasenlogica's verzameld. De opvallende overeenkomst is de cesuur in het midden van wat we maar even een gemiddeld leven zullen noemen > de midlife.

Het levenswandel verhaal van **Cees Zwart** (in *Over Hoop*):

- 0 - 14 > Lichamelijke rijping
- 14 - 35 > Lichamelijke bloeitijd
- 35 - 42 > Niemandslaan
- 42 - 56 > Lichamelijke rijping, onderverdeeld in:
 - 42 - 49 > Opschoning
 - 49 - 56 > Heroriëntatie
- 56 - 77 > Mentale bloeitijd
- 77 - Toegift

De logica van het gevoel van **Arnold Cornelis**:

- 0 - 18 > De fase van *Geborgen & verborgen mens*
 - Gevormd door opgroeien in het Natuurlijk Systeem (van Thuis): Moederliefde, taal, gewoonten, gemeenschap, gericht op geborgenheid & veiligheid
 - Aangestuurd door de logica van geborgenheid en angst
- 18 - 40 > De fase van de *Zwijgende en rationeel gecontroleerde mens*
 - Gevormd door het Sociaal Regelsysteem: structuren, inrichten, inregelen, gehoorzaamheid, controle
 - Aangestuurd door de logica van erkenning en bekwaamheid (boosheid)
- 40+ > De fase van de *Zelfsturende mens*
 - Zich (en elkaar) vormend door Communicatieve Zelfsturing: een aanbreekende fase in de mensheidsonwikkeling gericht op volwassen potentieel, op bewustwording, emancipatie, sturing van jezelf en de wereld (schalig stukje!), eigen koers, navigatie, op basis van begrijpen en navigeren op de logica van gevoel.
 - Aangestuurd door Zelfherkenning, zelfsturing en de logica van verdriet.



Caroline Myss:

- Tot pakweg 40 > The love of power
- Daarna (als het goed is): The power of love

Het lijkt erop dat het midlife-bewustwordingsmoment - met het stijgen van de bewustwordingsgraad op de wereld - op steeds jongere leeftijd komt. Dat betekent per saldo meer jaren in grotere wijsheid. En misschien draagt het inzicht dat deze fases bestaan ook wel bij aan versnelde bewustwording. Ik had ze in ieder geval graag eerder leren kennen...



Levensfases door ander ogen: Hannah Arendt

Fases = een ordening. Maar ook: de geruststellende wetenschap dat aan alles een einde komt en ook steeds een nieuw begin mogelijk is. **Hannah Arendt** heeft het idee van 'nataliteit' aan het bewustwordingspallet toegevoegd:

De mens is in staat het leven tegen het licht te houden en een nieuw begin te maken. Nataliteit is typisch menselijk; een menselijke conditie zelfs (klopt, onze kat hoor je er niet over). Het begin is een wonderbaarlijke belofte. Er is wel moed, inspiratie en geduld voor nodig - alle begin is moeilijk - en het geschikte moment.

Beginnersbewustzijn: iedere dag weer de mogelijkheid om opnieuw te beginnen met jezelf uitvinden zoals bedoeld

We turn not older with years, but newer every day - Emily Dickinson



Tot slot: de dood(-gewoon)

Het leven is tijdelijk en de dood is onvermijdelijk - Harrie Jekkers

Mijn vader had mij dan wel een troosrijk mensbeeld aan de hand gedaan bij het overlijden van mijn oma toen ik 6 was, dat had niet weggenomen dat ik toch niet zo veel van de dood moest hebben. Hoewel dat meer angst voor groot verdriet was dan voor wat er al dan niet daarna komt.

Kort & goed: door onontkooftbaar ervaringsleren daarna, heb ik beter met dat verdriet leren omgaan - dwz dat het er mag zijn - en wat heel mooi is: ik kan 'genieten' van de levensverhalen die bij uitvaarten tegenwoordig leidend zijn. Voor mij het bewijs van de dood als de ultieme zingeving van het leven. Maar liever zelf en eerder daarnaar op zoek gaan, zou mijn advies zijn.

Tijdens een gecoachte wandeltocht 'Op zoek naar jezelf' die ik in 2002 maakte, kregen de deelnemers de vraag van **Steven Covey** (uit zijn boek *The 7 habits of Highly effective people* - 1989) te verstouwen: laat van vier belangrijke mensen in je leven horen wat je hoopt dat ze tijdens je uitvaart over je zeggen: een direct familielid, een vriend(in), iemand uit je werkomgeving en iemand uit je sociale leven. Wat een tranendal-oefening! Maar het gaat natuurlijk over de bewustwording van wat je echt belangrijk vindt in en aan je leven. Een oproep om niet tot de laatste fase te wachten met de bucketlist. De dood geeft urgentie aan het leven en deze oefening heeft die potentie ook.

Ook een vraag: in aanloop naar de dood hoort voor vrijwel iedereen het drieledige mensbeeld toch wel tot de mogelijkheden. Waarom dan pas/dan wel?

Gek dat de dood zo'n taboe is terwijl iedereen na een Bijna-door-ervaring met mooie verhalen terugkomt...



Levensverhaal & verder?

Die s in het woord Levensverhaal staat daar taalkundig natuurlijk twee woorden te verbinden, maar misschien wil-ie ons ook wel uitnodigen om na te denken over de optie van meerdere levens. Met de ziel als verbindende schakel. De opstap voor dat idee kwam van mijn vader: de ziel van oma verlaat het lichaam en gaat naar de hemel. Ik neem

inmiddels de optie van een vervolgverhaal serieus in overweging. Ik heb zelf geen bewijzen en ik wil niemand overtuigen. Ik vind het aannemelijk dat je terugkomt na verloop van tijd met een leeggehaalde harde schijf waarop een nieuw *verborgen programma*, een nieuwe opdracht, is geïnstalleerd. Een opdracht die past in je Soulplan. Het idee van een **soulplan** is een doorzoekterm: een plan waarin je iets uit gaat proberen in dit leven, bij gaat leren & en aan het eind komt evalueren en een nieuw plan gaan maken op basis daarvan. Een ideale levensleercyclus. En het plaatst al die beproevingen in dit leven in een ruimer perspectief.



Levensbeeld uitgedaagd

Wat als...:

- het/je leven *precies goed* is? Proclaimer: *precies goed*, niet als onomstotelijk feit. Meer als grondhouding die mild-onderzoekend, zelfinzicht-bewerkstellend & slachtofferschap-vermijdend, het leven een interessante ingang kan bieden?! Goed bedoeld dus.
- het/je leven *Zoals bedoeld* > om te worden zoals bedoeld?: 'zoals bedoeld' is overigens geen deterministische term. Het idee van een bedoeling kan zelfs bevrijdend werken. En ontwikkelingsgericht. En het helpt om 'wat gebeurt' in het leven beter te begrijpen en er op in te spelen. De bedoeling is dus nogal een nuttig begrip voor het bewust goede leven.

Het leven is goed bedoeld.

- ieder hier wat komt doen, bijdragen, en ieder de ideale kandidaat is voor ieders hoogst eigen vacature
- je dit leven zelf gekozen hebt,
 - inclusief je ouders en andere helpers
 - inclusief je plek
 - en je zin - je bedoeling - van dit leven
- *waarom ik?* De wezensvraag is, mits positief - open - nieuwsgierig gesteld.



Levensverhaal door andere ogen: Neale Donald Walsh

Neale Donald Walsh legt het in zijn '**gesprekken met God-serie-boeken**' zo uit dat God, toen hij de aarde had geschapen en af had, het eigenlijk een beetje saai begon te vinden. Zo kwam hij op het idee om zelf (Zelf) in mensen te incarneren. Daarmee kon hij steeds een stukje van het leven en van zichzelf uitproberen (hij had de mens ten slotte geschapen naar zijn evenbeeld) en zo dus levenservaring opdoen. In dat geval zijn we allemaal een stukje God dat zichzelf uitprobeert. Ik vind het wel wat. Minstens als gedachteoefening.

Is er daarmee een groter plan? Ik denk meer aan veel vrijheid om uit te proberen wat het goede is (en daar heb je soms het verkeerde voor nodig, zie ook de hele mensheidsgeschiedenis) en zo vooruit te komen richting beter.



Aandachtspunt

Levens Hoe

LevensHoe is de meta-levensvraag (niet te verwarren met levensmoe) in meeneemformaat voor dagelijks gebruik. Een vraag die - via bewustwording - 'het antwoord vanzelf naar je toe leeft' (wederom vrij naar Rilke). LevensHoe is de vraag die je beoogt op te tillen boven jezelf.

Me helpen optillen boven mezelf is mijn reden om dit meta-beters zo compact bij elkaar te verzamelen. En ik wil dat moois delen om hopelijk meer tilkracht te tarten. Deze ronde langs 'jezelf' door het lemniscaat heeft samengevat dit beters opgeleverd:

Check-lijst

LevensHoe = the best of Bewust worden & Levenslicht zien/geven

De basis: een **mensbeeld**

- Deugen mensen of niet?
- Deugt het mensbeeld of niet?
- Heeft je leven zin?

De **ziel**:

- Roert zich of niet? (indien niet: check je hartslag: leef je wel?)

Bewustwordingsgraad:

- Stijgt of niet? (indien niet > wakker worden)
- Uit je schaduw of niet?
- Optimale hersenhelften-kijk-mix voor Beters: rechts - links - rechts

Levenslicht:

- Gezien of niet?
- Laten schijnen of niet?

Levensvragen:

- Waartoe ben ik op aarde/van waarde?
- Welke goede (hulp-)vragen heeft het leven op mijn pad geworpen?
- Het leven is vraaggestuurd > wat was de vraag ook alweer?

Levensverhaal:

- Welke verhaal vertelt het leven mij?
- Welk verhaal vertel ik mezelf en anderen over mijn leven? Verveelt het al? > ga door naar bewustwordingsgraad
- Eruit halen wat er inzit (advies van mijn moeder voor jezelf en het leven)

Levensfases:

- Door naar (door-)start (kan vaker dan je denkt) (> vóór de dood herrijzen)

LevensHoe?

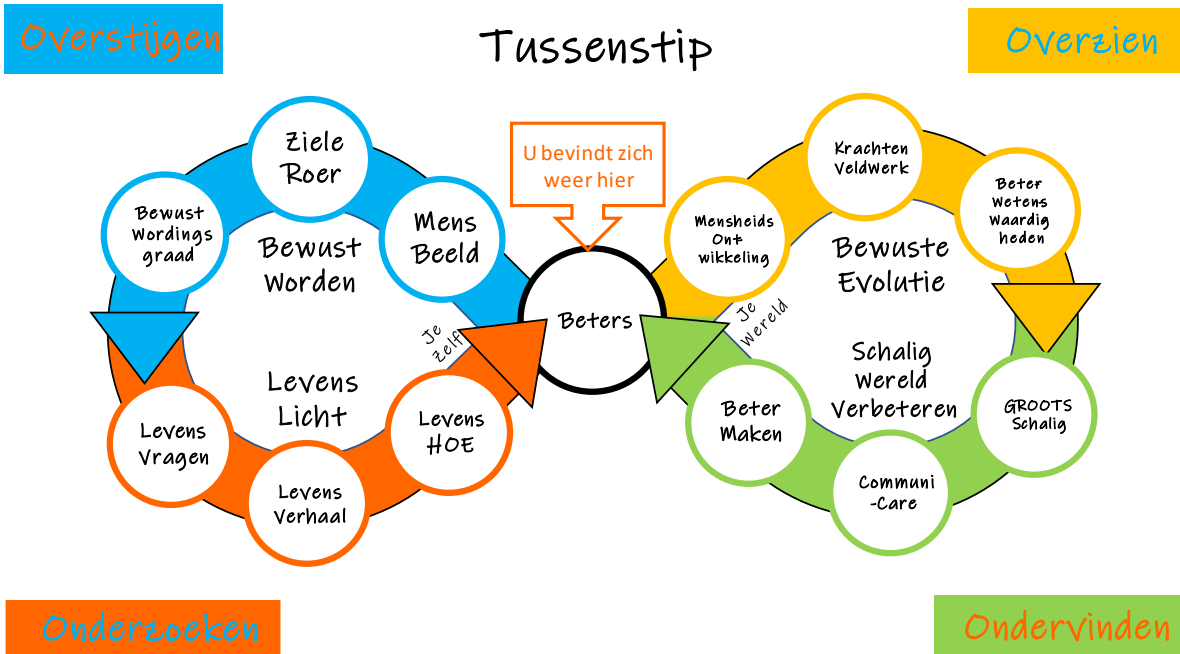
- Alles tot nu toe
- & Met liefde verder
- Als lichtend voorbeeld voor een betere wereld? Hang on!



Ieder z'n Bijdrage

Zelf
te
kiezen
aan een grotere geheel
ieders goed (geboorte-) recht
& best een leuk mensbeeld
het proberen waard

Tussenstap



Zoals al verklaart in de inleiding, is het lemniscaat een doorgaande 'lijn' (rode leidraad) van bewustwording. Die bewustwording heeft per vleugel een andere naam en een ander perspectief. Draaide het in de linker ronde om het naar binnen keren van/met bewustwording; in de rechter ronde gaan we de bewustwordende inzichten binnenste buiten keren. De buitenwereld tegemoet.

De eerste ronde begon met het idee van mensbeeldvorming; in de tweede ronde draait het om een wereldbeeld. Of eigenlijk meer om 'wereldbeeldhouwen' en om liefst ook om 'een betere wereld beeldhouwen'. De betere wereld voorstelbaar maken. Eerst door uit te zoomen en een groot plaatje te ontwikkelen (Vleugel **Bewuste Evolutie**) en dan in te zoomen en concreter maken hoe de betere wereld 'do-able' (goed) te doen is (Vleugel **Schalig wereld verbeteren**).

Bij bewustwording draait het om perspectief. 'Perspectief' staat zowel voor hoe je kijkt, als voor wat je ziet. (En: 'What you see, is what you get', een bewustwordingsgeheimpje). De eerste ronde (Jezelf) heeft inzicht willen brengen in hoe je kijkt, waar die kijk vandaan gekomen is en dat je ook anders kunt kijken (bijvoorbeeld met twee hersenhelften in hun kracht en balans) en dan andere dingen gaat zien. En wellicht: in een ander licht.

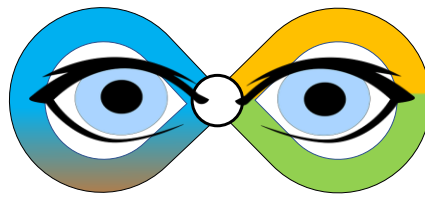
Perspectief bepaalt het wereldbeeld. Een wereldbeeld wordt ingekleurd via verhalen die we elkaar vertellen. **Gregg Braden** – een heel belangrijke **doorzoeknaam** voor de vleugel Bewuste Evolutie – heeft het zo over wereldbeeldvorming:

'The silent battle for our story, for our beliefs, our thoughts, our bodies, our story as the way we have been taught to think about ourselves and our world!'

Het is dus hoe je het bekijkt. Hij vervolgt met:

'Change your story, change your life. Change our story, change our world!'

Laten we beginnen met verhalen. Verhalen die ons op een ander verhaal kunnen brengen. En ik verklap het maar vast: een betere wereld ligt in het verschiet. 'Richting beter' is het hogere doel van mensheidsontwikkeling. Al zou je dat soms niet geloven. Maar wat nou als je dat wel gaat geloven? Een betere wereld in het verschiet is trouwens niet hetzelfde als een happy end. Eerder een goed & hoopvol begin van de *verandering van tijdperk* waar we ons onmiskenbaar in bevinden.



What you see is what you get

Beters voor 'Je Wereld' volgt begin 2024

