

Beters

voor het goede leven
& een betere wereld

Een Levenswerkboek

Anne Pastors

Versie: Februari 2024

Waar toe zijn wij op aarde? Wat mij betreft om tijdens en met ons leven de wereld een beetje beter te maken dan we haar 'in ons beginne' hebben aangetroffen. Zie daar een mensbeeld, met een betere wereld er gratis bij. En dat is mooi, want een betere wereld willen we allemaal wel, toch?

Dit boekwerk (en mijn levenswerk) gaat over een betere wereld. Ik heb ontdekt - echt niet als eerste of als enige, maar ieder zijn bewustzijnsmomentje - dat een betere wereld nauw verbonden is met het goede leven. Dat wil zeggen: met het goede leven als *werkwoord*. Je moet er dus wat voor doen. En het goede nieuws is dat we weten hoe. Onder de werktitel *Beters* is dat *hoe* hier verzameld en overzichtelijk gebundeld. En werkbaar. 'Ik gebruik het zelf ook', kan ik als een overtuigd aanprater van *beters* melden.

Dat het goede leven en een betere wereld samenhangen, zegt ook de bekende stelling 'verbeter de wereld, begin bij jezelf'. Zo is het door pater De Greeve in de jaren 50 geformuleerd. Nu zijn we een aantal decennia mensheidsontwikkeling verder en zou ik wat eigentijdse upgrades aan de stelling willen aanbrenge(n):

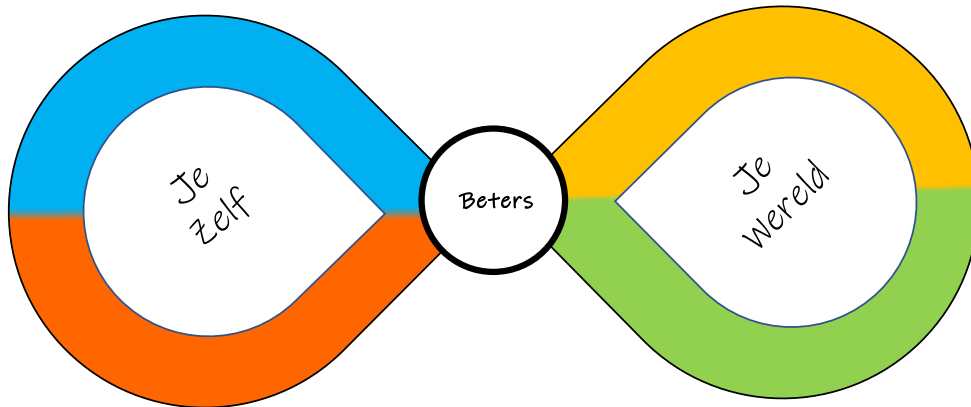
Begin in jezelf, verbeter je wereld

Beginnend bij het begin en niet bij het beoogde doel, dat maakt de volgorde alvast logisch. Vervolgens sluit het zelfbewuste '*in* jezelf' beter aan bij de hedendaagse mens dan het ietwat moralistische *bij* jezelf. En 'verbeter *je* wereld' maakt het bovendien behapbaar en dus beter te doen. Door beter te doen. Dat vraagt om inzicht in *beters*. Laat dat *beters* verzamelen nou zo'n beetje mijn antwoord op de waartoe ben ik op aarde-vraag zijn.

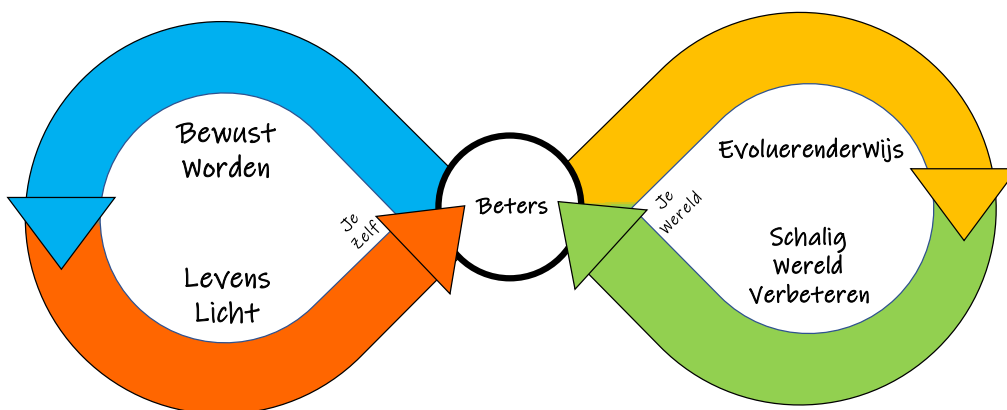
Ik ben van jongs af aan aangetrokken geweest tot een betere wereld. En dat die best vaak binnen handbereik ligt, realiseerde ik me al bij projecten op de basisschool: Wees wijs met water, eet van de schijf van vijf. Je moet het even weten, maar dan is goed te doen.

Je zou het vervolg van mijn leven kunnen samenvatten met: *het beter begrijpen van het leven en samenleven* teneinde... tja, dus weer die betere wereld. Dat gebied om te begrijpen was nogal groots en ik verzoop er steeds weer & meer in. Hoe hard ik ook mijn best deed; het grote plaatje van het leven en samenleven begrijpen was geen sinecure. Tot ik me realiseerde dat ik mijn levensthema verkeerd begrepen had: de focus lag niet op het beter *begrijpen* van het leven en samenleven, maar op (het) *beter*. Dat hielp enorm. Mijn oneindige zoektocht kreeg focus. Ik wist weer wat ik aan het doen was en wat me te doen stond.

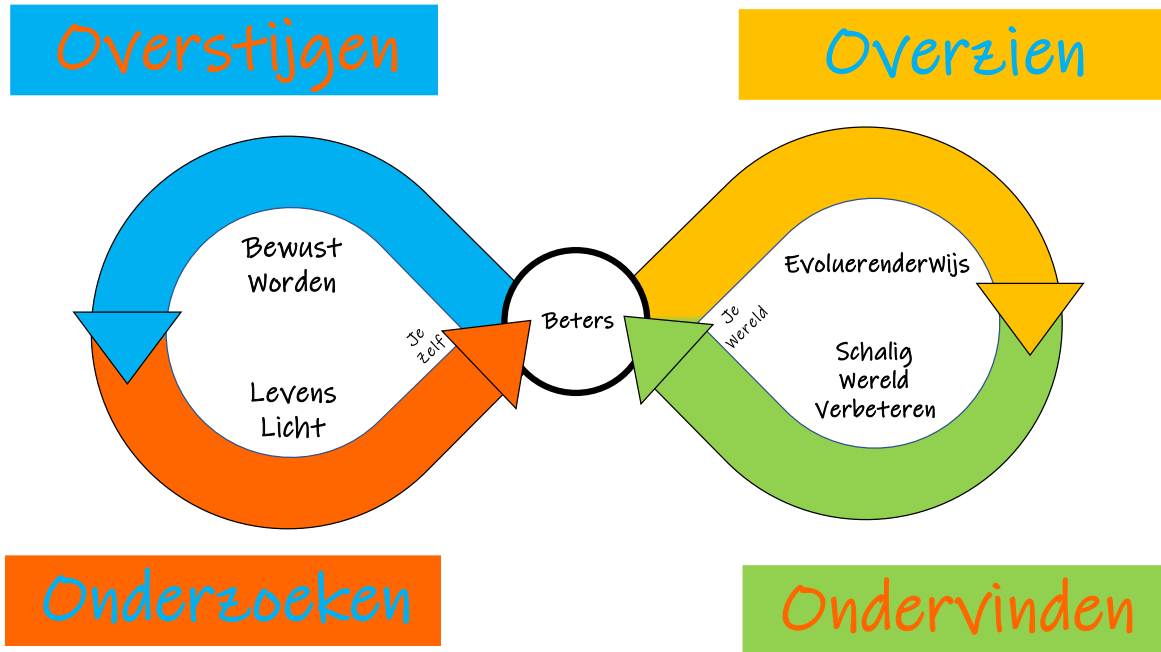
Ik ontdekte dat we best/veel beter weten. 'We weten wèl beter', durf ik dus met recht te zeggen en de onderbouwing volgt zo. Maar we kunnen dan wel veel beter weten, voor *beters*-in-praktijk is het nodig dat je *beters* ook paraat hebt op het moment dat je het nodig hebt. Daarvoor had ik een geheugensteuntje in de vorm van een 'ordentelijke' ophanging nodig. Die vond ik in de wederkerige samenhang tussen *jezelf* en *de/je wereld*. Die samenhang laat zich dynamisch verbeelden met een lemniscaat > een 'rondleiding':



De tocht door het lemniscaat draait om bewustwording. Daar starten we dan ook mee vanuit het midden, richting linksboven. En in feite gaat het daar ook de volgende 'slagen in de rondte' mee door. Alleen: juist bij zoiets als bewustworden, is het belangrijk om de aandacht vast te houden. Daarom heb ik de tocht van bewustwording (van beters) door het lemniscaat steeds van een naam voorzien die je slagen van bewustwording van en voor een betere wereld zou kunnen noemen:



Bij die slagen draait het steeds om een *werkwoord* dat de kern aangeeft van hoe beters te doen is:



Zo kreeg Beters vier 'vleugels' met ieder een thematiek en een opgave om richting Beters te bewegen. Hmm....vier vleugels, waar heb ik die eerder gezien? Juist ja,



Laat de vlinder nou ook op meerder manieren symbool staan voor transformatie – d.w.z. zeggen: 'de betere verandering':

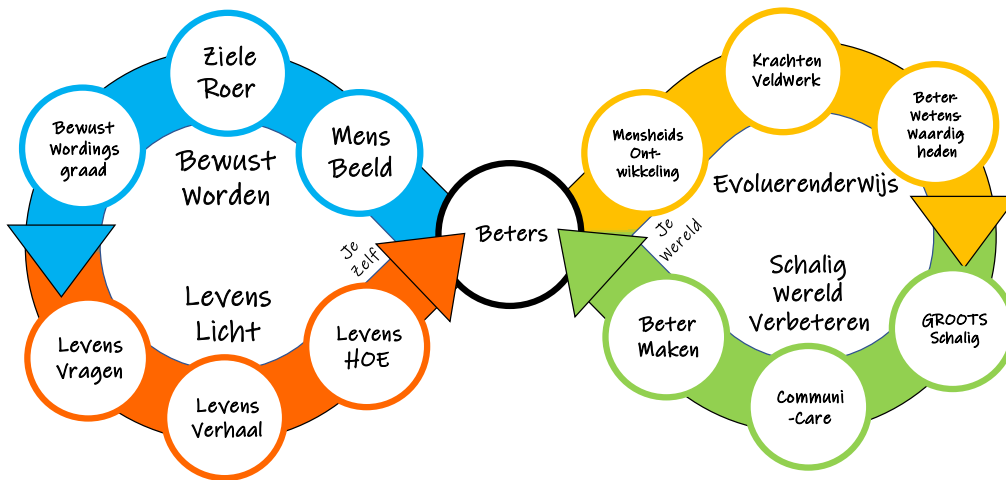
- De transformatie van rups in vlinder: een totale verandering 'binnendoor', dus in/via de binnenwereld.
- De vlinderslag ergens op de wereld die 'iets' in werking zet waardoor het weer elders op de wereld wordt beïnvloed. Daarmee staat de vlinder symbool voor hoe alles met alles samenhangt.

En dat het ertoe doet dat je je vleugels uitslaat...

Terug naar het lemniscaat en mijn ervaring dat al dat zorgvuldig verzamelde beters zich er aan laat ophangen en logisch laat ordenen:

Overstijgen

Overzien



Onderzoeken

Ondervinden

(Mijn) Beters heeft zich laten vangen in 12 aandachtspunten die - met een beetje goede wil - goed te onthouden en te volgen zijn. En door ze te volgen en de punten te verbinden ontstaat er een hoopvol pad > een soort van 'rode leidraad' > met beters aan het eind. Er is alleen geen eind, wel steeds een nieuw begin. En dat lijkt misschien vermoeiend, maar ik stel toch voor het vooral ook als een kansrijk en hoopvol gegeven te zien.

Aandacht - Mogelijkheden - Keuzes

Aandachtspunten zijn punten die aandacht vragen. Als je daar bij stilstaat, worden het vanzelf uitzichtpunten: aandacht opent de poorten naar mogelijkheden en naar perspectief. Uit mogelijkheden kun je keuzes maken en dat doen we allemaal met grote regelmaat, al dan niet bewust (35.000 per dag, waarvan 0,26% bewust). *Mogelijkheden* en *welbewuste keuzes* zijn een krachtig koppel voor beters. Toen dat woordenkoppel eenmaal mijn aandacht had getrokken, kwam ik ze zo vaak samen tegen dat ik begon te denken dat ze me/ons iets beters wilden vertellen: misschien wel dat beters goed mogelijk is & een bewuste keuze...

Een bloemlezing van citaten en inzichten:

Mogelijkheden:	Keuzes:
<ul style="list-style-type: none"> • Een blij woord, met potentie • De wereld bestaat niet uit feiten, maar uit mogelijkheden • Waar de wereld van feiten ophoudt, begint de wereld van mogelijkheden • De menselijke geest zet energie om in logische mogelijkheden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Life is about choices • Altijd iets te kiezen • Altijd een goede vraag: wat is de hoogste keuze hier? • Kiezen wie je wilt zijn in een situatie/omstandigheid • Gregg Braden: mensen zijn keuze-wezens

<ul style="list-style-type: none"> • De logica van mogelijkheden veronderstelt dat ze worden gedacht, als inzicht. • Hoe meer je leert (je 'vat'), hoe meer mogelijkheden je kunt denken, hoe meer kwaliteit van het menselijk bestaan • Als we mogelijkheden zien, stroomt het hele organisme vol met levenslust, geluk en motivatie (Arnold Cornelis) • Mogelijkheden; bron van geluk voor de zelfstuurder • Mogelijkheden is een kwestie van (kwali)tijd (niet van ruimte): tijd om ze te gaan zien en om ze te gaan 'potentiëren' • Martin Seligman: Wij zijn Homo Prospectus, een soort die wordt geleid door de voorstelling die zij zich maakt van toekomstige mogelijkheden. • Neal Donald Walsh: Dé bedoeling van alle mensen: evolutie. Onszelf opnieuw creëren. Richting de volgende grootse versie van de grootste visie die we ons voor kunnen stellen van wie we zijn. Dat behoort tot de mogelijkheden. Hoe implementeren we dat? Door onze keuze om - en hoe - ons te ontwikkelen. Dat is onze missie die we onszelf moeten gunnen. • Beter is goed mogelijk! 	<ul style="list-style-type: none"> • Ieder bewustzijn is in wezen keuzebewustzijn • Bewustzijn maakt keuze mogelijk in de zelfsturing • We zijn wat we kiezen • Onze mogelijkheid bewuste keuzes te maken, is van grote invloed voor de karakterontwikkeling van onze ziel. • Keuze is een emergente vorm van creativiteit die het hele evolutieproces voorwaarts drijft > bewuste keuze is de aandrijfjas van de evolutie • In diepste zin is 'geest' de kiezer in al onze keuzes • Caroline Myss: Every choice is an act of creation • Keuzeprobleem plaatst de mens op een 2-sprong > bestaande orde tegenover mogelijk orde • Kiezen is een zwakke vorm van zelfsturing want je kunt alleen kiezen wat er is • Kiezen is het betere willen • Of: je kunt kiezen om alvast in de betere keuze te gaan leven en van daaruit de mogelijkerwijsheid van binnenuit verder uit te bouwen. • Life is C(hoice) between B(irth) and D(eath) (Sartre)
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Oke, nu hebben we dus een lemniscaat, met twee 'afdelingen' (jezelf en je wereld) en daaronder 4 slagen met per slag steeds drie aandachtspunten. Dat was alles bij elkaar een mooie ordening om als dat beters dat ik levenslang gezocht en gevonden heb aan op te hangen. Dat beters noem ik mijn pareltjes. En die volgen nu, geordend aan die samenvattende ophanging.

Ik beschrijf de pareltjes kort & krachtig; het hoogst nodige voor beter begrip. En hopelijk uitnodigend - uitdagend? - tot doorzoeken. Dat kan aan de hand van **doorzoektermen** (met kleuren geaccentueerde zoektermen om op door te zoeken), voor als je bewustwording goesting krijgt.

In mijn ervaring (bewustwording) verbinden de pareltjes zich tot een parelketting maar beter nog: tot een kettingreactie met een betere wereld in het verschiet. Mijn betere wereld is er in ieder geval steeds meer mee binnen mijn mogelijkheden komen te liggen.

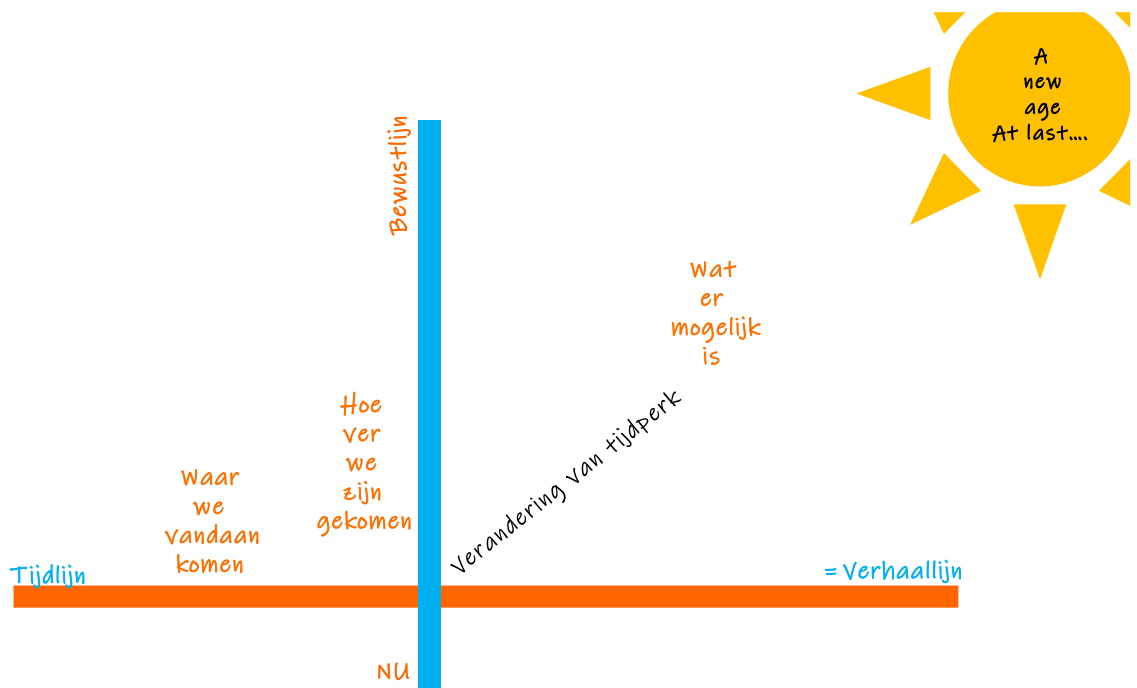
Mits ik ervoor durf te kiezen. En daarvoor is dan weer bewustwording nodig en zo zijn we weer terug bij het begin.

Voor wie?

Voor wereldverbeteraars. Maar zijn we dat niet allemaal? Als mens. In de dop of uit de kast. Een lastig begrip, is mij gebleken: iedereen wil een betere wereld maar vrijwel niemand wil wereldverbeteraar genoemd worden. Dat woord is bezoedeld geraakt. Maar waarom eigenlijk? En wie moet het dan doen?

Lang schreef ik *Beters* voor mezelf. Om te kijken of het werkt, al dat goeds richting beter. In de praktijk. In mijn eigen (levens)praktijk. Wat werkt mocht blijven. Wat niet goed genoeg werkt, ging er weer uit. Maar waarom zou ik wat werkt niet delen? Met/voor de beterende wereld. Dus voor wie wil....

Het verhaal is vooral geschreven en bedoeld voor de decennia waarin we nu leven:



Dus voor de *verandering van tijdperk* die gaande is. En vooral voor wat komend is. We kunnen *beters* tegemoet zien en daar heb ik vertrouwen in gekregen door mijn zoektocht. Maar ik geloof dan ook in wereld verbeteren en in een betere wereld. Dat helpt wel; wereld verbeteren zou wel eens een selffulfilling prophecy kunnen zijn.

Ik ben bescheiden opgevoed: verbeeld je maar niks. Maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan: ik verbeeld me juist alles. Pas als ik er een plaatje van kan tekenen, heb ik het 1) begrepen en 2) kan ik het navertellen. Juist die bescheidenheid heeft misschien wel gemaakt dat ik bij het idee van *schalig* wereldverbeteren ben uitgekomen. Dat gebeurde

samen met Cees Zwart, in ons boekproces dat we samen doorliepen en dat geleid heeft tot het boek *Over Hoop, Gids voor schalige wereldverbeteraars* (2018). Daarna hebben we in ons *Gilde voor schalig wereldverbeteren* ontdekt hoe (kans)rijk juist dat schalige begrip is en dat wereld verbeteren een waar ambacht is waar je je samen in kunt bekwamen.

Die samenwerking met Cees heeft een megabijdrage geleverd aan mijn verzameling *Beters trouwens*. Daar zal de tocht door het lemniscaat die volgt ook met regelmaat van getuigen. Alles - en ook die tocht - draait om (met) bewustworden. En misschien is dat wel de overtreffende trap *richting beters in mijn trits bewustworden - begrijpen - beters*. Al het goede komt in drieën.