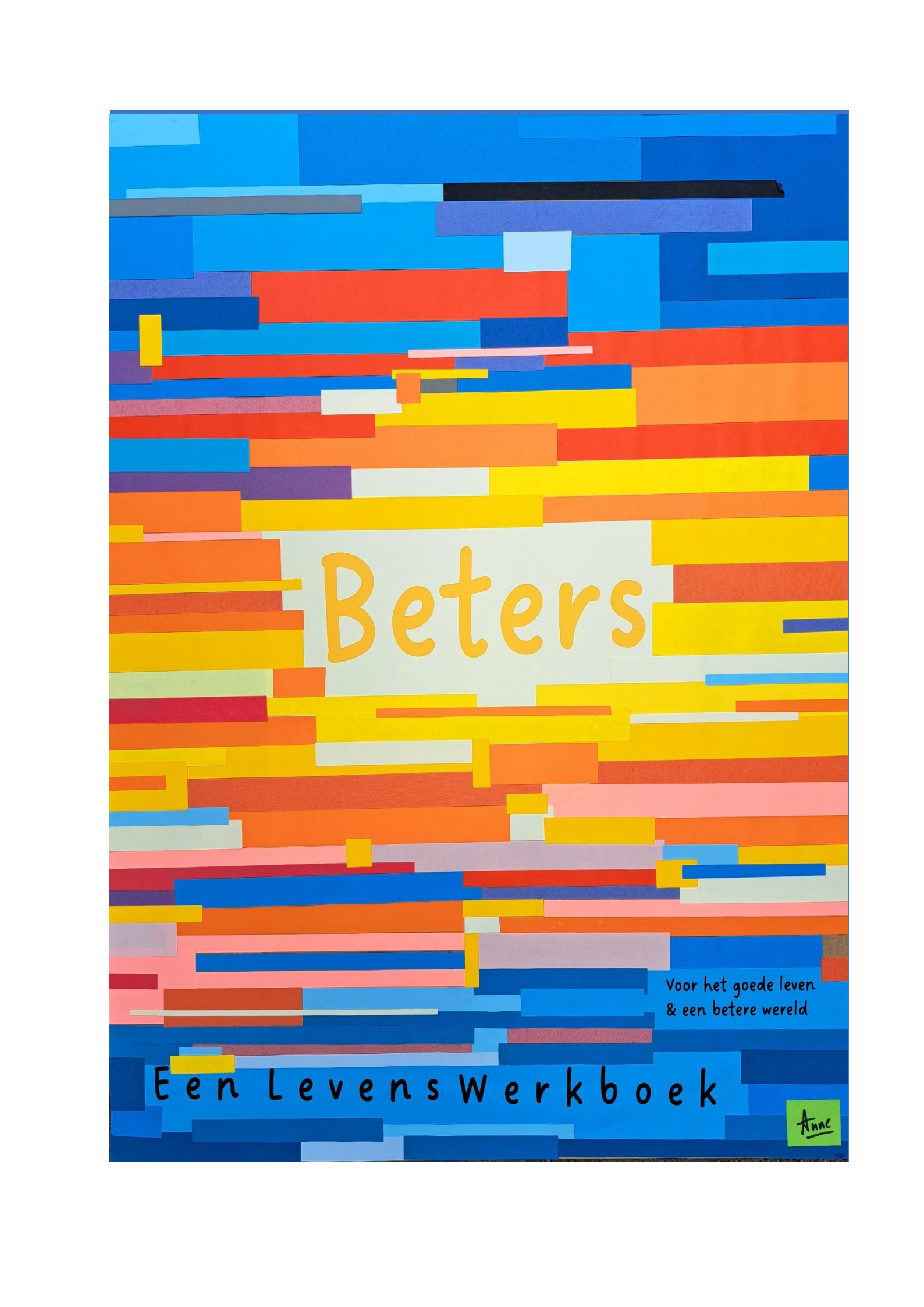




Beters

Voor het goede leven
& een betere wereld

Een LevensWerkboek

Anne

Beters

Een LevensWerkboek

Voor het goede leven & een betere wereld

Verzameld – verbonden – verspreid

door Anne Pastors

Eerste Beters-Proef-Versie

Juni 2024

Waartoe 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 zingevend 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 pleitbezorger 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 aanbrengen:

Begin in jezelf, verbeter je wereld

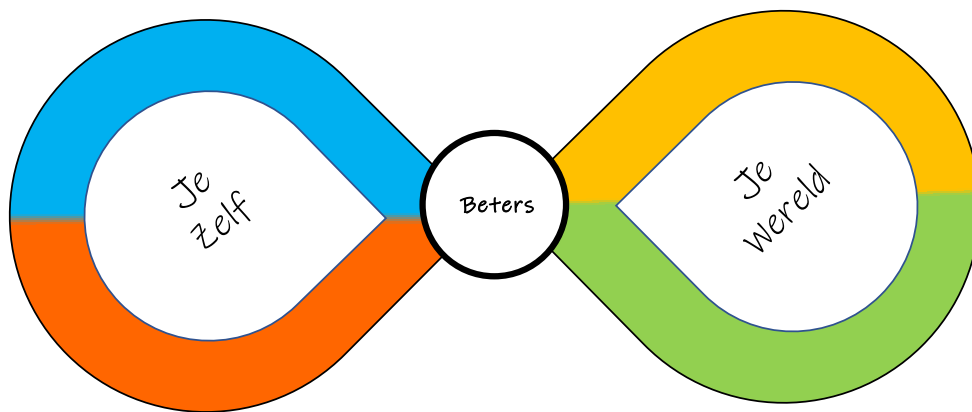
Beginnend bij het begin en niet bij het beoogde doel, dat maakt de volgorde alvast logisch. Vervolgens sluit het zelfbewuste '*in* jezelf' beter aan bij de hedendaagse mens dan het ietwat moraliserende *bij* jezelf. En '*verbeter je* wereld' maakt het bovendien behapbaar en dus beter te doen. Door beter te doen. Dat vraagt om inzicht in beters. En 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.

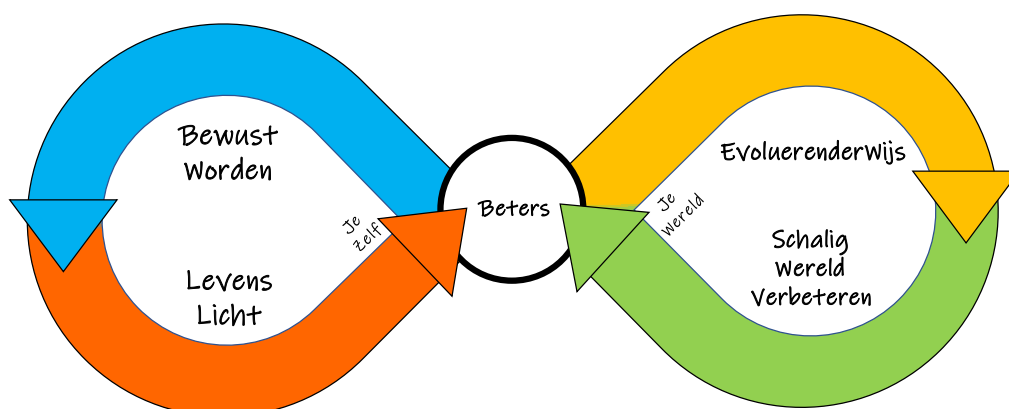
Je zou het vervolg van mijn leven kunnen samenvatten met: *het beter begrijpen van het leven en samenleven* teneinde... tja, dus weer die betere wereld. Dat gebied om te begrijpen was nogal groots en ik verzoop er steeds weer & meer in. Hoe hard ik ook mijn best deed; het grote plaatje van het leven 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 - bewust - hebt op het moment dat je het nodig hebt. Daar ontbrak het (mij) nog wel eens aan. Daarom, zo realiseerde ik me, had ik een geheugensteuntje in de vorm van een 'ordentelijke' en overzichtelijke

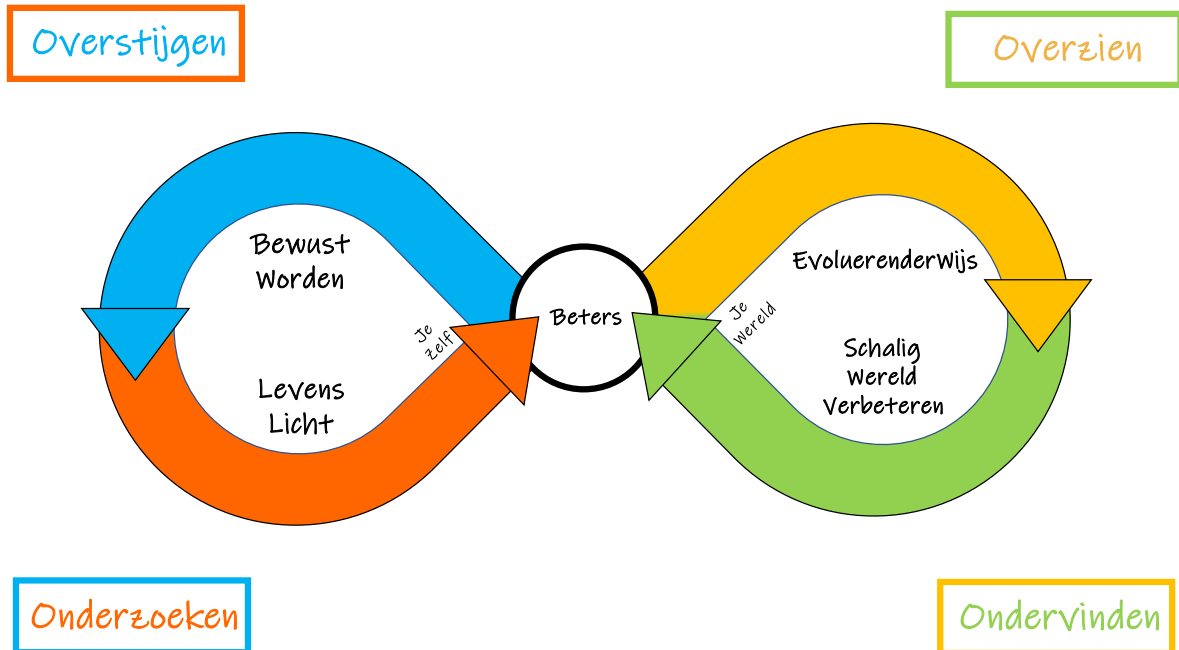
ophanging nodig. Die vond ik in de wederkerige samenhang tussen jezelf en de/je wereld. Die samenhang laat zich dynamisch verbeelden met een lemniscaat > een 'rondleiding':



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 onderscheidende naam voorzien. Je zou ze *slagen* van bewustwording van/voor beters 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 meerdere manieren symbool staan voor *transformatie* = 'de betere verandering':

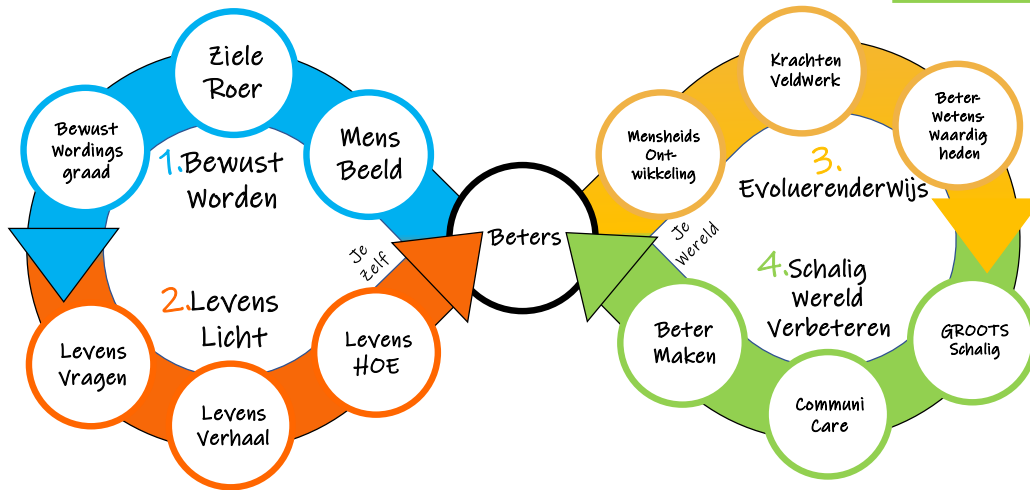
- De transformatie van rups in vlinder: een totale verandering 'binnendoor', dus in/via de binnenwereld.
- De vlinderslag ergens op de wereld die 'iets' in werking zet waardoor bijvoorbeeld het weer elders op de wereld wordt beïnvloed. Daarmee staat de vlinder symbool voor de grote mogelijke gevolgen van kleine bewegingen en 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 deze 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 'rode leidraad', met beters aan het eind. Er is alleen geen eind, wel steeds een nieuw begin. 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:
• 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.	• Life is about choices. • Altijd iets te kiezen. • When you come to a fork in the road, Take it! (Yogi Berra) • Altijd een goede vraag: wat is de hoogste keuze hier?

• 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 zoiets? Door onze keuze om - en hoe - ons te ontwikkelen. Dat is onze missie die we onszelf moeten gunnen. • Beter is goed mogelijk!	• Kiezen wie je wilt zijn in een situatie/omstandigheid. • Gregg Braden: mensen zijn keuze-wezens. • 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 aandrijf-as van de evolutie. • In diepste zin is 'geest' de kiezer in al onze keuzes. • Caroline Myss: Every choice is an act of creation. • Keuze-probleem 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. • Je kunt kiezen om alvast in de betere keuze te gaan leven en van daaruit de <i>mogelijkerwijsheid</i> van binnenuit verder uit te bouwen. • Life is C(hoice) between B(irth) and D(eath) (Sartre).
---	--

Oké, nu hebben we dus een lemniscaat, met twee rondes - jezelf & je wereld - en daaronder 4 slagen met per slag steeds drie aandachtspunten. Dat bleek alles bij elkaar een mooie ordening om al dat beters dat ik levenslang gezocht en gevonden heb aan op te hangen.

Ik beschrijf de beters-pareltjes kort & krachtig; het hoogst nodige voor beter begrip en als bijdrage aan bewustwording. 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

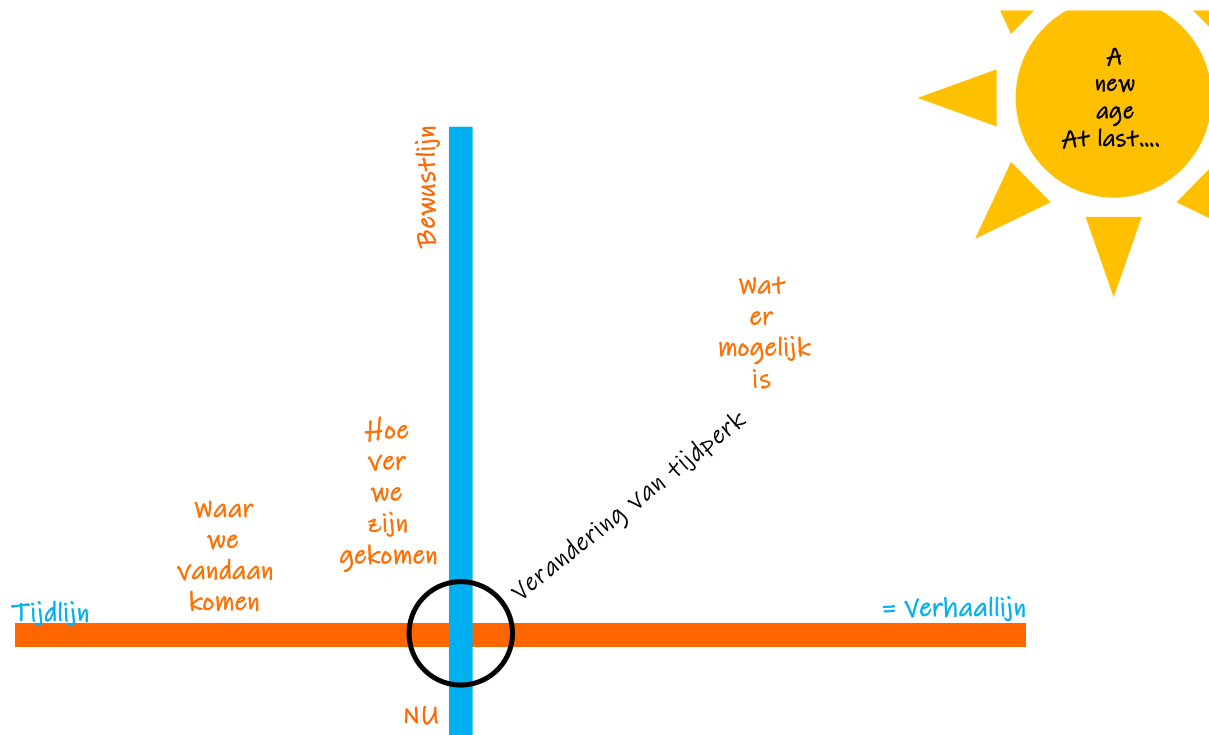
wereld is er in ieder geval steeds meer mee binnen mijn mogelijkheden komen te liggen. Mits ik ervoor durf te kiezen. En daarvoor is dan weer bewustwording nodig. Daar begint alles mee.

Voor wie is Beters?

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 wereldverbeteraar is nogal een beladen term. Maar waarom eigenlijk? 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 Beters is voor wie wil.

Het verhaal is vooral geschreven en bedoeld voor de tijd - 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 ook 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 favoriete trits: *bewustworden - begrijpen - beters*. Al het goede komt in drieën!

Leeswijzer Behapbaar Bewust Beters

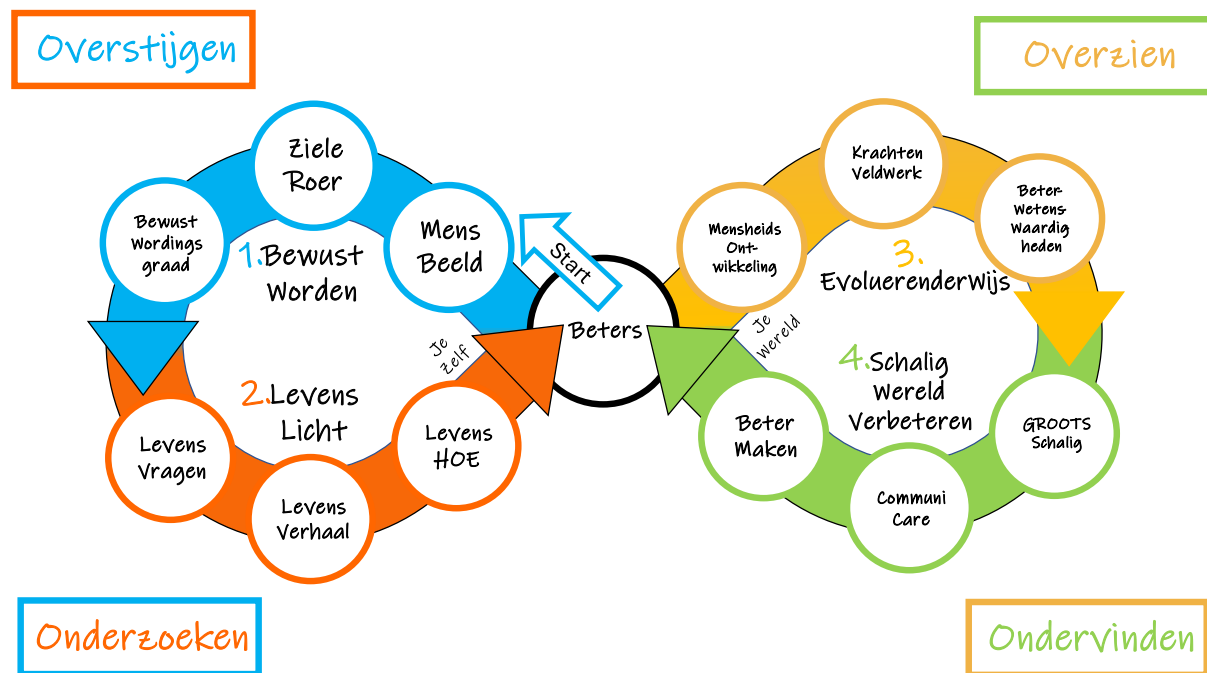
Het nu volgende is niet alleen gelaagd geordend in 2 rondes 4 slagen en 12 aandachtspunten; onder ieder aandachtspunt hangen verschillende stukjes *beters*, afgescheiden door een



Lichtpuntje en rustpuntje tegelijk

En o ja, al die stukjes zijn niet bedoeld om te overtuigen; ze even/eventueel in overweging nemen is ook al goed voor *beters*. En zelfs *cherry picking* uit *Beters* vindt het lemniscaat best!

DEEL: JEZELF!



Vleugel 1: Bewustworden

Bewustworden, je kunt me er ieder moment voor wakker maken! Het is de basis, de sleutel en de graal van beters, voor jezelf en je wereld. En het is wat de vier vleugels van de rondleiding samenbindt. Dat is eigenlijk de conclusie van dit LevensWerkboek, maar ik vertel het maar vast. Het biedt houvast en een rode leidraad bij de rondleiding. Om er alles uit te halen wat er in zit.

Ik heb in de loop van mijn reis wat inzichten over bewustwording opgedaan en verzameld:

Bewustwording is.....

- je realiseren. In het kwadraat eigenlijk: beseffen (proces) en waarmaken (resultaat). En wat waarmaken? Je. Jezelf.
- je verhouden tot hoe je je verhoudt, zegt Kierkegaard.
- boven jezelf uitstijgen.
- *dé human condition* voor beters. Naar o.a. het idee van Hannah Arendt: wij zijn wezens die onze eigen condities scheppen. Maar als je even niet oplet, kunnen die condities ons ook weer gaan conditioneren. En dan moet je opletten (ook dat is bewustwording).
- de veroorzaker van alle vooruitgang in de mens(heids)ontwikkeling, hetzij met verwezenlijking van goede ideeën, hetzij met foute afslagen die uiteindelijk toch weer nieuw licht werpen op - en bewustmaken van - beters.
- een hoopvol gegeven: het hoopvolle van worden is dat situaties kunnen verbeteren, zegt Simone de Beauvoir.
- misschien ook wel de zin van je leven > bewust worden van wie je in wezen bent; zoals bedoeld. Iedereen is goed bedoeld, al zou je het soms niet geloven. En als je het wel gelooft, kon het wel eens het begin zijn van een selffulfilling prophecy.
- aandacht: je moet er even bijblijven voor het beste resultaat.

Al het goede komt in drieën. Dat is een van de geheimen van beters. Alvast wat tipjes van de sluier:

Aandacht - Mogelijkheden - Keuze

Geloof - hoop - Liefde

Het schone - ware - goede

Ook best een goed drietal vormen de volgende *Aandachtspunten* die hun licht laten schijnen op de vleugel Bewustwording :

Mensbeeld - Zielerouer - Bewustwordingsgraad

Dat moet ik vast even toelichten..... :

Aandachtspunt

Mens Beeld

(Waarom) Een Mensbeeld

Een mensbeeld is bepalend voor wat je ziet, niet ziet, waarom je wat ziet, wat je verwacht te zien, wat je verwacht van mensen - en in het verlengde daarvan - van de mensheid, de toekomst en de wereld. Best belangrijk dus.

Een definitie van mensbeeld die ik ooit heb gelezen ergens:

Een doordachte en samenhangende voorstelling van wat het betekent mens te zijn.

Mooi, maar dan zijn we al wel een fase verder, want het mensbeeld wordt eerst onbewust aangelegd: fragmentarisch samengesteld uit je opvoeding en ervaring. Totdat je erover na gaat denken. Dan laat bewustwording zien dat je mogelijkheden en keuzes hebt.

Datzelfde doet een wereldbeeld. Daarover gaat het in ronde 2: *Je Wereld*. Ook daarvan alvast een defnitie:

Een voorstelling die een individu gedurende het leven heeft opgebouwd over de werkelijkheid, de samenhang en het wezenlijke van de wereld, beïnvloed door zintuiglijke ervaring, opvoeding, opleiding, belezenheid, voorstellingsvermogen, etc.

Nu het woord 'opvoeding' in dit kader al twee keer gevallen is, kan ik wel even kort iets over mijn opvoeding - in relatie tot mijn mensbeeld - vertellen:

Mijn mensbeeld: ziel, zaligheid & zin

Toen ik op 6-jarige leeftijd voor het eerst met de dood werd geconfronteerd - die van mijn oma - introduceerde mijn vader de ziel in mijn leven. Zo zei hij het ongeveer: 'De ziel heeft oma's lichaam verlaten en leeft in de hemel verder. Het lichaam blijft achter. Dat gaan we begraven'.

Zo werd de ziel voor mij een vanzelfsprekend onderdeel van het leven. En het tipje van de sluier van de zaligheid kreeg ik erbij cadeau. Net als mijn mensbeeld trouwens. Althans: de kiem voor een soort prototype dat ik al zo ongeveer levenslang tegen het levenslicht houd. Het wandelt met me mee op mijn levenspad. Ik ben dankbaar dat ik dit 'mensbeeld met perspectief' zo jong cadeau heb gekregen. Het heeft mijn blik zonder twijfel verruimd en schept mogelijkheden.

Het frappante is dat ik me dit alles herinner en mijn vader niet. Ik friste deze herinnering op aan zijn sterfbed. Hij zei te hopen dat hij gelijk had...

Ook nogal bepalend voor mijn mensbeeld is de 'waartoe zijn wij op aarde- vraag' die mijn moeder in mijn kindertijd periodiek terloops opwierp. Om daarna het via de catechismuslessen in haar geprogrammeerde antwoord zelf te geven: 'Om God te dienen en daardoor hier en in het hiernamaals gelukkig te zijn'. (Dat je ook *hier* al gelukkig mag zijn, is overigens pas in 1948 toegevoegd aan de catechismus. Een belangrijke mijlpaal voor de mensheidsontwikkeling).

De *waartoe zijn wij op aarde-vraag* bekliefde bij mij overigens meer dan het bovenstaande antwoord. Pas veel later kreeg ik de portee van het gaan leven met deze vraag door: ze houdt de vraag naar de zin van het leven onder de aandacht en kan zo bijdragen aan zin en geluk (ook nu al!). En als je geen zin hebt, dan maak je maar zin....die is ook van mijn moeder.

Tel de invloed van deze vraag van moederskant op bij de kiemen voor ziel & zaligheid van vaderskant en de toon van mijn mensbeeld en leven is gezet. Waarschijnlijk nog versterkt door het jaren 60-gevoel waarin ik ter wereld kwam, toen de hoop van de liefde het nieuwe geloof inspireerde. Een idee dat ergens flowerpower in mijn levensblauwdruk en zomaar eens de kiem van mijn belangstelling voor wereld verbeteren kan zijn.

Als uitsmijter van dit stukje het antwoord van Rabbi Simon Jacobson op de *waartoe zijn wij op aarde-vraag*: 'Zodat ieder van ons haar/zijn mogelijkheden, talenten en vaardigheden kan inzetten om het hoekje van de wereld dat ons gegeven is, een stukje mooier te maken'.

Dit antwoord kan meteen doorgaan voor de definitie van *schalig wereld verbeteren*.

Het driedelige mensbeeld dat ik van mijn vader cadeau kreeg, heeft zich tijdens mijn zoektocht naar Beters uitgetekend in woord en beeld. Ik noem het mijn *TransforMaatje*:

Een mensbeeld met mogelijkheden:	Wezenskenmerk:	Trefwoorden:
	Geest/Zaligheid	Geest Zelf IK BewustMijn Open bewustzijn Oriëntatieorgaan Verhefboom 'invloedssfeer' Zingeving Thuisbasis Oorsprong Inspiratiebron Mogelijkheden Toekomst / am Hoger (ge)weten Groter geheel Bron van inspiratie Bron van intuïtie Oneindig potentieel Graal Wijsheid Liefde God 'Heelliefdevol'
	Ziel	De ziel is het karakter van dit leven Ontvangstruimte Scheppingsorgaan Verbindende factor 'beterweter' Zinzoeker Schaduwwerper Schaduwwerker Buitenradar De ik-ben-heid Stemmingsgenerator Strijdtoneel Mediator Betekenisgever Zinlever Afwegingsorgaan (ver)hefboom Processor Spelverdeler Verzoener Ontwikkelaar Energieleverancier Transformatie Evenwichtsorgaan Gesprekspartner Bevrijder Verbeelder Ervaringsbewaarder Mobilisator - Stukje God dat zichzelf uitprobeert in de levenspraktijk
	Lichaam	Behuizing van zintuigen en impulsen Behuizing van ego Leermiddel Bewegingsapparaat Gezondheidscentrum Communicatiemiddel Vitaliteit 'The Earthsuit' een beetje rechtlijnig, hoekig en zwart-wit

Er valt wat te kiezen als het om bewustwording van een/je mensbeeld gaat: 1, 2 of 3-ledig. En woordkeuzes zijn nogal beeldbepalend; woorden hebben/beïnvloeden bewustzijn. Die keuzes maken het verschil voor hoe je jezelf, je medemens en – in het verlengde daarvan – de (je) wereld ziet.



Dichterbij een mensbeeld

Mensbeeld bevraagd:

Zie ik lichaam - Zie ik ziel - Zie ik mogelijkheden

Zie ik eerder slecht - Of eerder goed - Of slechts goed als ik moeite doe
Of zie ik jou tot alles in staat - En zie ik hoe jij kiest uit dit alles

Zie ik potentieel - Zie ik oordeel - Zie ik hokjes
Zie ik steeds weer 'zie je nou wel!' - Of zie ik jou

Of zie ik jou à la mij - Zie ik mezelf eigenlijk wel
Of alleen door jouw bril - En waar komt die bril vandaan

Mag ik er zijn - Mag jij er zijn - Kunnen we samen zijn

Zie ik wat we delen of wat ons scheidt - Heb je zin of ben je hier zomaar
Leerden wij elkaar toevallig kennen

Mensbeeld maakt verschil - Het maakt de ander anders-boeiend
En mij potentieel-nieuwsgierig



Tot slot: voor we gaan geloven dat alles te kiezen is als het om het mensbeeld gaat: er zijn ook nog een paar mensbeeldige feiten/universaliteiten. Ofwel: een

Universeel MooiMensBeeld

- Geliefd willen worden
- Bijdragen & van waarde willen zijn
- Ergens goed in zijn & bijzonder zijn
- Ergens bijhoren & verbonden zijn

En uit de cursus 'menszijn voor vorderenden':

- We zijn allemaal gelijkwaardig
- We zijn allemaal hetzelfde maar dan anders
- We zijn allemaal precies goed



Mensbeeld door andere ogen

Dit *Door andere ogen* wordt een vaste rubriek in *Beters*. Grote plaatjes van mensen die de mensheid in een beter-perspectief willen plaatsen & mij geïnspireerd hebben:

Is de mens goed of slecht (of tot alles in staat)?

Een interessant antwoord op deze vraag geeft de Australische bioloog **Jeremy Griffith** in zijn boek *Freedom - The end of the Human Condition* (2016). Een antwoord dat hij breed in het wereldbewustzijn hoopt in te laten dalen met *The World Transformation Movement*. Griffith zet zich af tegen het idee dat het ons instinct is dat ons onvermijdelijk egoïstisch, agressief en competitief maakt en alleen gericht is op overleven en voortbestaan van de soort. Dat is wat we kennen als 'the human condition', onze bepaaldheid, we kunnen niet anders. Echt niet? Goede vraag.

Griffith gaat terug in de mensheidsontwikkeling tot het (veronderstelde) beginpunt: onze afstamming van de bonobo, (nog steeds) levend in een harmonieus, koesterend matriarchaat. Een omgeving waarin – bewezen! – een moreel instinct tot ontwikkeling kan komen dat coöperatief, onzelfzuchtig en liefdevol is. Dat is onze bakermat, genetisch gezien. Hoe zijn we dan in dat tegenovergestelde scenario met de onvermijdelijke naam 'the Human condition' terecht gekomen? Dat is wat Griffith wilde begrijpen.

Na ons ontstaan zijn we ons als mens gaan ontwikkelen. We kregen steeds meer bewustzijn, waarmee we gingen nadenken voor onszelf en niet meer vanuit onze dierlijke instinct gingen handelen. We kwamen daarmee los uit de kudde, de gemeenschap, en gingen onze eigen weg van steeds meer zelfbeheer. Dat loskomen werd ons niet in dank afgenomen door die groepen waarvan we ons losworstelden.

En we worstelden ook zelf in ons bewustzijn met deze kwestie. We veroordeelden onszelf en gingen ons verdedigen en rechtvaardigen. Een soort cognitieve dissonantie avant la lettre. Dat leverde een gevoel van frustratie op, van boosheid, van egoïstische terugtrekking. In dat gewoel is ons dierlijke instinct een goede smoes; we kunnen niet anders...maar de prijs is een psychologisch getroebleerde gemoedstoestand.

Doe die maal 2 miljoen jaar en pakweg 8 miljard mensen en we komen uit bij een dunnemelijke verklaring voor de huidige geestelijke toestand van de mensheid in de wereld. Het bewustzijn heeft daar last van, maar kon het lange tijd nog niet verklaren, laat staan van nieuwe inzichten en van beter voorzien. Maar zo zijn we niet *in wezen*, ontdekte Griffith. Dat wezen van ons stamt af van die vredelievende, in gemeenschappen levende bonobo. Deze insteek is de heilige graal voor de psychologische rehabilitatie van het menselijke ras en het maakt een eind aan de ons lijden, veroorzaakt door de wezensvraag of we goed of slecht zijn. Daar is Griffith van overtuigd en veel (steeds meer) mensen met hem: we zijn *in wezen* goed en kunnen daar met opgefrist bewustzijn naar gaan leven.

Hoe treffend vertelt het bijbelverhaal van Adam en Eva hetzelfde in metaforische zin: ze leefden in het paradijs, aten van de appel van bewustwording en leefden psychologisch

getroebleerd verder buiten het paradijs, met een blijvend schuldgevoel en met het paradijs als vage herinnering van hoe het was/kan zijn.

Waarom zou het boek *De meeste mensen deugen* zo'n bestseller zijn?

Is een beter mens worden een kwestie van goed herinneren?

Een hoopvol mensbeeld op proef: de meeste mensen zijn voor het merendeel goed en voor de rest grotendeels onbewust. Daar kan aan gewerkt worden. Meer hierover >

Aandachtspunt Bewustwordingsgraad

Aandachtspunt

Ziele Roer

De **ziel** is een fascinerend fenomeen > een absolute aanrader als *doorzoekterm*. De ziel is de schepper van het karakter van het leven. En de grote roerganger van ieders karaktervorming. Ook (zelfs) als je niet in de ziel gelooft.

Zielerouer; bedoeld om mee te sturen in het zielerumoer. Zielerumoer is een levensecht feit om rekening mee te houden. Het goede nieuws is dat zolang het roert in de ziel, er leven in de brouwerij is. Dan is er hoop op & mogelijkheid tot beters. Hoe te sturen richting beters? Dat is:

de grote zielerouer-vraag



De grote roergangers van de ziel zijn het hart en het ego.



Wie wint? Kies maar: tussen *the power of love* of *the love of power*. Dit krachtige onderscheid is zo gemaakt door [Caroline Myss](#). Het ego roert in de ziel. Vastberaden en met daadkracht. Vooral om bewustwording uit te dagen en te bewerkstelligen, stel ik me voor. Daar is wel een tegenkracht voor nodig > het hart. Dat weet wat het goede is. En wat liefde is. En wat nastrevenswaardig is. Het hart wordt ook wel *het brein van de ziel* genoemd.

Het gaat veel over het hart in mijn Beters-verzameld werk. Het gewicht van het hartbewustzijn wordt in deze *verandering van tijdperk* die bezig is te gebeuren, groter ten opzichte van - en ook ten koste van - het egobewustzijn. Ik geloof het graag!

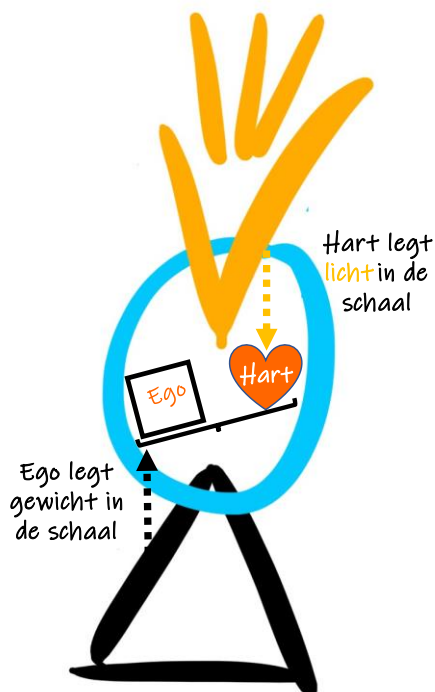
Ons hart als orgaan blijkt bewijsbaar meer wijsheid te bevatten dan de hersenen (en dan de hersenen kunnen bevatten). Het hart straalt veel verder uit in de wereld dan je gedachten kunnen reiken (bewezen en meetbaar feit. Doorzoekterm: [Heartmath](#)). En het hart is de verbindende factor bij uitstek.



De ziel is een evenwichtsorgaan. In een vat vol tegenstrijdigheden. Zelfs *levend van en oplevend van* tegenstrijdigheden. De ziel beweegt zich in een *polair* krachtenveld van kracht en tegenkracht. Noem het tegen-werking, maar transformerender is het om het *wisselwerking* te noemen.

We hebben het tegenwoordig vaak over dualisme. Dat onttaardt nogal eens in 'duelisme'. Het mooie van 'polair' is dat minder besmet is en naar twee kanten is gericht én gelooft

in wisselwerking. De polen hebben ieder een verhaal te vertellen én tezamen hebben ze de troef in handen voor een gedeeld verhaal dat zich in hun midden kan ontvouwen & opbouwen. Al het goede komt in drieën: kracht – tegenkracht – 'balans-eren' = het juiste midden vinden:



Balans zoeken (en vinden) doe je bovenlangs > overstijgend, overbruggend. Overstijgen biedt overzicht en openbaart nieuwe wegen > beter-wegen. Bovenlangs is zoekgebied & vindingrijk in-één. *Wie driedracht zaait, zal beterwegen oogsten.*

Het balanseren van Ego & Hart is niet het enige dat speelt in de ziel. Ik heb een lijstje aangelegd:

Zieleroe-Voer
Angst & liefde Goed & kwaad Leven & dood Licht & schaduw Verleden & toekomst Vreugde & pijn Lief & Leed Lust & Last Leugen & waarheid Mannelijk & vrouwelijk Autonomie & Verbinding Het niet meer bewuste & het nog niet bewuste Bestendinging & vernieuwing

Vriend & vijand
Aanval & verdediging
Opbouw & afbraak
Concurrentie & samenwerking
Eigen belang & algemeen belang
Werkelijkheid & ideaal
De tweede mens (betere ik) & de duistere broeder (minder goede ik) in ieder mens
Reflecteren & anticiperen
Dagelijks bewustzijn & open bewustzijn
Dualiteit & eenheid
En vast meer...(nog niet bewust?!)



Gemoedstoestand

Bijvoorkeur in staat van gemoedsrust

Zich van geen kwaad bewust

Gelukkig

maar... :

Soms....wat een toestand!

Dan geeft mijn tegenwoordigheid van geest

Door woeste ruis

Even niet thuis

Dan is het wachten op de geest

Terug van weggeweest

Mag blijven!



Genoeg nu over het rumoer. Op naar sturing. Cees Zwart heeft het over de ziel als werkplaats. De ziel is een organisme met (weer!) drie componenten/compartimenten:

denken - voelen - willen



Samen leeft het zieleleven, via de pendel tussen deze drie componenten in de werkplaats van de ziel, stukje bij beetje, haar werkelijkheid bij elkaar & schrijft aan haar **levensverhaal** (daarover meer bij het gelijknamige **Aandachtspunt**).

De ziel manifesteert zich als denken, voelen en willen en verschijnt in de vragen die opborrelen (waarover meer bij **Levensvragen**). Een hele belangrijke kwam al langs: waartoe zijn wij op aarde, en *ik* in het bijzonder, want we zijn allemaal hetzelfde maar dan anders. Dat andere maakt ieders bijdrage zo bijzonder.

Voor mijn gevoel dienen de vragen zich eerst aan in het gevoel. Het *voelen* vestigt ergens iemands aandacht op en geeft de wereld kleur met stemmingen, met emoties > gevoeligheden.

Gevoelens zijn je leraren, emoties je kinderen.

Gevoelens zijn *wel* begrepen emoties; emoties voelen zich doorgaans (nog) niet begrepen (door jou vooral). Met alles wat het gevoel bereikt en aanreikt (lees: bewustwording), kan het *denken* aan de slag: het onderzoekt het, geeft het woorden en wil *de logica van het gevoel** begrijpen. Het *willen* realiseert het (zich); zet het voelen en denken om in daden. Het willen lust terug naar het voelen: beter zo?

* *De logica van het gevoel* van Arnold Cornelis is een waardevol en boordevol boek als het over beters gaat. Een kleine disclaimer van Cornelis: het gevoel heeft beweegredenen waar het verstand geen weet van heeft. Zit je bewustwording mooi mee...



Een zielerover-handreiking

Zielprocessor	Hoe dan?	De ziel op z'n best (al het goede in drieën). In de woorden van Plato:
Voelen, reikt de beterende hand	Iets vraagt prikkelend om aandacht: * vaak via de emoties angst, boosheid, verdriet of een afgeleide daarvan of een gevoel (schuld, schaamte, spijt, slachtofferschap...) * of rechtstreeks ten positieve: vreugde, liefde, vrede,..... (als het hart een sprongetje maakt)	Het schone
Denken, schept een werkelijkheid, via de logica van het gevoel	Geeft met taal & beelden betekenis: • Begrijpen • Begrijpen • Bewustworden Wat niet begrepen wordt – of verkeerd begrepen – vormt een schaduw.	Het ware
Willen, het verlangen te handelen, met actie-veerkracht	Willen • kleine willen: in een concrete situatie • grote willen: Zelfverwezenlijking, gerelateerd aan de waartoe-ben-ik-op-aarde-vraag actieveerkracht > actie-veerkracht = ook <i>doen</i>, anders <i>wordt</i> het niks en volhouden! 'Goed zo?'; vraagt het gevoel & opnieuw: wat vraagt aandacht?	Het goede

Durven voelen, anders denken, beter willen!

Aandachtspunt

Bewust Wordings Graad

Bewustwordingsgraad...klinkt als: bewustwordingsgraat. Een soort van ruggengraat om (je) recht te houden. En de bewustwordingsgraad snijdt (verticaal) dwars door je ziel:



Om de bewustwordingsgraad te laten stijgen moeten we hemel en aarde bewegen (naar elkaar toe, bij voorkeur). En **burger van twee werelden** worden (naar het idee van Goethe): van de wereld van het *dagelijks* bewustzijn en van het *open* bewustzijn.

Bewustwordingsgraad: in hoogte verstelbaar!



Een korte geschiedenis in drie bedrijven

1. Er was eens een tijd waarin het 3-ledige mensbeeld zo vanzelfsprekend was dat de mens niks te kiezen had. Totdat....de Rk-kerk met het Concilie van Constantinopel in 869 besloot de geest te geven aan de geest. Waarom in godsnaam? De menselijke bewustwording begon zich toen net een beetje los te pellen uit het goddelijk-geestelijk, begon net een beetje zelfstandig te denken en een gevoel van vrijheid te ontwikkelen, ook voor wat betreft de ontwikkeling van 'het geestelijke' in het leven. De kerk vond dat geen goed idee: liever de mens afhankelijk maken van een aantal 'experts' als het om het goddelijk-geestelijke gaat.

2. De 'trend' tot zelfstandig denken, de ratio ontwikkelen en op eigen benen staan, zette zich door in de mensheidsontwikkeling. Eerst langzaam en toen exponentieel en mondde uit in wetenschap, de industriële revolutie en later ook een informatierevolutie, een soort van psychologische revolutie en een technische revolutie. Het rationele mensbeeld was een feit. Van God los zijn ook steeds meer. Nietzsche kwam zo'n 150 jaar geleden tot de conclusie dat er geen 'aparte' ziel bestaat; dat het een facet is van het lichaam. God was dood en de verheffende ziel werd meer iets voor romantici en dichters. Met 'wij zijn ons brein' werd 'het hoogste punt' van het menszijn wetenschappelijk vastgelegd. Of gaan we ook nog door om het lichaam af te schaffen met DNA-manipulatie, AI en ongezond leven?

3. We staan voor een keuze: die vraag hierboven of gaan we de weg omhoog? Het zal niet verbazen inmiddels, dat ik 'zieltjes wil winnen' voor 'way up'. Ik heb goede hoop dat het die kant op gaat. In de afgelopen eeuw begonnen mensen exponentieel wakker te worden voor de gelaagdheid van het bewustzijn. Via opkomende denkstromingen, therapieën, Zelf-reflectie, de jaren 60-revolutie, levenservaring, nieuwsgierigheid naar 'meer', een groter beroep op de rechter hersenhelft....hoe je er ook bijkomt: de binnenwereld wordt meer en meer verkend en gaat inzien dat ze in open verbinding staat met de buitenwereld, met het grote geheel, het veld dat je beïnvloedt en dat jou beïnvloedt. In wisselwerking. (Over de werking van het veld > **Aandachtspunt KrachtenVeldWerk**).



Bewustwordingsgraad:

- snaar
- (af)stemvork
- antenne
- frequentieverhoger
 - trap
 - lift
- bindmiddel
- reddingslijn



Over mijn bewustwordingsgraad

Ik begon iets in te zien door een paar boeken die (toevallig?) op mijn pad kwamen. Dat waren boeken die zoveel mooiers brachten dan andere boeken, die bijvoorbeeld feiten willen beschrijven, die willen dat je je hoofd erbij houdt, dingen wilden uitleggen, bekritisieren. Dat bleek wat anders dan (mij) inspireren. Ik ontdekte boeken die dat konden.

Tegelijkertijd kwamen er (ook weer toevallig?) mensen op mijn pad die ook zulke boeken lazen en die daarmee 'ook zo' naar de wereld (durfden/wilden) kijken. En die wereld veranderde daardoor; die ging ook anders naar mij kijken. Hoopvoller, had ik het idee.

Toen belandde ik in goede gezelschappen die elkaar inleiden, inwijden & begeleiden in meer van dat gedachtengoed. Dat voelde eerst als samen stiekem snoepen uit de pot met mooi(er)s en later voelde het als (steeds meer) thuiskomen.

Toen ontdekte ik Youtube: dat bood filmpjes aan op vast door mijzelf ingegeven (ja?) zoektermen en toen kwamen er nog meer filmpjes. Die brachten de *verandering van tijdperk* die aan komt rollen steeds actueler en in vele toonaarden in beeld. Een deel van de enthousiaste mensen die de filmpjes maakten leek steeds jonger en dat kwam niet alleen doordat ik ouder werd. En toen wist ik het zeker: het is aan het gebeuren, wereldwijd, een bewustzijnsverandering die ons kan laten veranderen van tijdperk. Best wel klaar met het vorige trouwens.... De kritische massa wordt wakker. Of leef ik in een bubbel?

En ineens begon zelfs de wetenschap te ontdekken dat er meer te ontdekken valt. Dan moet je het natuurlijk geen God noemen, want dat is niet objectief. Het veld, dat klinkt een stuk objectiever en bestudeerbaarder. Dus nu doet de wetenschap 'veldwerk' en wordt zich bewust van hoe 'het' werkt en samenwerkt in de wereld, in het leven en in het samenleven.

Leuk, hoe meer zielen, hoe meer vreugd. En vele handen maken *lichtwerk* & het gebeurt waar je bijstaat. Samen, met aandacht, een aardverschuiving bewerkstelligen door hemel en aarde - naar elkaar toe - te bewegen.



Caroline Myss is de (levensloop van de) mens in de loop van haar leven als spiritueel leraar, gaan zien als een flatgebouw. Te beginnen: als het eenmaal ergens staat, staat een heleboel wel ongeveer vast: geboorteplaats, geboortetijd, ouders, kleur, klasse, leefwereld, lichamelijke eigenschappen, enz. > het begane-grond-leven. Je landingsplek.

Stijg je hoger op binnen je eigen gebouw, dan zie je een steeds groter plaatje: inzichten, verbanden & dat je wat te kiezen hebt. En keuzes creëren werkelijkheden. Dat is 'the power of choice'. En het lijkt tegenstrijdig dat een hogere verdieping *verdieping* heet, maar eigenlijk geeft het ook wel goed aan waar je het moet zoeken.

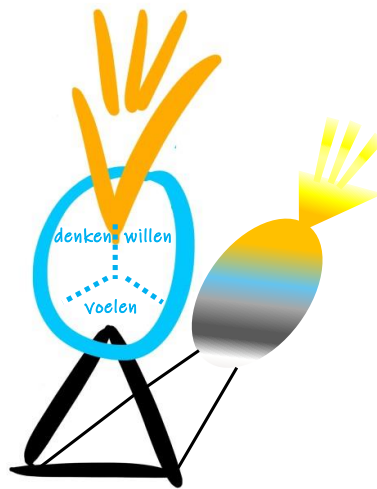
Je kunt niet in één keer naar de hoogte van het penthouse opstijgen. Dat kost tijd en moeite. Daar moet je hard voor werken. Daar moet je *hart* voor werken. En er tijd

instoppen en voor maken om met/in je bewustwording op te stijgen. Je **Levenslicht** er op werpen en laten schijnen. Meer hierover in dat **Aandachtspunt** in de vleugel



Bewustwordingsgraad & schaduw(ver)werking

Hoe meer licht van boven, hoe minder schaduwwerking



Ik zie de schaduw liever in het vizier dan dat hij me in de rug aanvalt.

Dat zei Jung; zo'n beetje de ontdekker van de schaduw(ver)werking.

De schaduw is:

- je persoonlijke onbewuste waar twee kennisbanken resideren: dat wat je *nog niet* weet/wilt weten en dat wat je *niet meer* weet/wilt weten. Van daaruit bestookt het je bewustwording met speldenprikken. Hoe herken je schaduw? Aan spijt, schaamte, schuld, slachtofferschap. Alleen: die wil je niet voelen, dus maar liever negeren...
- de afzettingen van het voelen in de verleden tijd, laagsgewijs opgestapeld en ondergesneeuwd. Ingestopt door/onder het denken.
- ook de logica van het gevoel die – zonder erbij na te denken – een manier van willen voedt. Mèt nadenken kan het de logica van het gevoel iets anders bedenken te willen.
- wat verduisterd licht werpt op je werkelijkheid
- wat je projecteert op anderen





Je kunt niet tegen het duister vechten, je kunt alleen het licht aansteken.



Met de V van (Schaduw)Verwerking

Schaduwwerking:
Vergeten: wat ook alweer?
Veroorzaker: het denken
dat de schuld overigens
in alle toonaarden ontkent
& Verdringt & zich
Verdedigt

De weg terug Verinneren
schaduwwerking:
Vergeven
Verzoenen

Vervangen van de schaduwafzetting:
Verdomhoekjes 'Verlevenslichten'
Vredestichten
Vreugdevol Vrijworden
& Verschoond Verder



Bewustwordingsgraad door andere ogen: Iain McGilchrist

Pas toen ik dit levenswerkboek een heel eind rond ('lemniscaat') had, maakte ik via vele Youtube-films die zich aan mij opdrongen, kennis met het belangwekkende werk van Iain McGilchrist: een Britse psychiater, schrijver, filosoof en literair geleerde. Ik ben het aan de volledigheid van mijn eigen grote plaatje verplicht om zijn werk alsnog in het lemniscaat in te vlechten. Op dit punt van het verhaal doe ik dat met McGilchrists inzichten over de werking van - of beter: vanuit - de menselijke geest.

In zijn boek *The master and his emissary* (De meester en zijn afgezant), met de ondertitel: *The divided brain and the making of the Western World* (2009), heeft McGilchrist gedegen willen onderzoeken hoe de beide hemisferen (hersenhelften) 'kijken' en wat ze dan zien. (Een tipje van de sluier voor dit laatste: twee totaal verschillende werelden/wereldbeelden, maar daarover meer in de tweede ronde > Je Wereld).

McGilchrist heeft niet alleen het grootste literatuuronderzoek op het gebied van hersenhelften ooit uitgevoerd, maar ook in de hersenpraktijk gekeken naar mensen met

hersenenbeschadigingen in de of andere sfeer en de consequenties daarvan naar hoe ze kijken en wat ze zien (en niet meer zien).

Hemisfeerbeelden:

Links	Rechts
Neemt waar en wil vatten	Wil begrijpen: bevatten, omvatten, insluiten
Ziet delen > Aandacht/Focus op detail > zoomt in en ziet gefragmenteerd, geïsoleerde dingen en ziet statisch, losgepeld van de context	Ziet geheel > het grote plaatje > zoomt uit, ziet context, relaties, het geheel, maakt bewegende beelden
Rede, precisie, modelleert, construeert > representeert	Intuïtie, empathie, inlevingsvermogen, associatief, creatief = present
Mechanistisch, lineair, gereguleerd/via regels, gestandaardiseerd, rechtlijnig > wil controle	Zoekt diepte in tijd, ruimte, emotie, neemt cultuur waar
Reducierend	Includerend
Of-of	Zowel - als, synthese, integratie
Wetenschap	Meesterschap
Ziet het voorspelbare	Ziet mogelijkheden
Ontkent dingen die niet in de theorie passen, laat ze erbuiten, ontkent het buitengewone	Confronteert zichzelf met de incongruenties, onderzoekt ze in/voor het begrijpen van het grote plaatje
Zwart - wit	Mozaïek, caleidoscoop, kleurrijk
Het expliciete, het waarneembare	Het impliciete: het niet direct waarneembare maar wel van betekenis
Nut: Ziet wat het waarneemt vooral in relatie tot het nut ervan. Doel is de dingen die het waarneemt te manipuleren, te koloniseren, controle voor eigen doeleinden. De wereld als hulpbron die geëxploiteerd kan worden.	Verbinding: Maakt contact met dingen en begrijpt ze als een geheel, in relaties, op zoek naar betekenis, bestemming, het hogere doel
Ziet het lichaam als iets waarvan/waarmee we afgescheiden zijn, een ding in de wereld (ik heb een lichaam)	Ziet het lichaam als 'iets' waarin we leven, iets dat deel is van onze identiteit, de verbinding tussen onszelf en de wereld.
Geeft woorden: 'taal' is een functie van de linker hersenhelft. Taal geeft woorden en bouwt concepten, vooral uit het bekende.	Geeft begrip: ziet ook de betekenis van lichaamstaal, gezichtsexpressie, toon van de woorden, beeldspraak, kan humor begrijpen, kan in metaforen denken, is poëtisch
Niks goddelijks, gelooft niet dat er meer is, alles is betekenisloos en zielloos	Oog voor (iets) goddelijks: 'weet' dat er meer is, alles is betekenisvol en bezielde
Denkt in goed of kwaad, oordeelt	Ziet goed en fout in verband met elkaar (het samenvallen van tegenstellingen)

Alles met Aandacht

Aandacht is een belangrijke 'intervenierende variabele' in het werk van McGilchrist. Aandacht bepaalt wat je ziet, construeert onze realiteit, bepaalt wat we *ervaren* > het is de *lens van bewustzijn*. De mate van openheid van de aandacht is beperkt door allerlei conditioneringen, die voor ons bepaald hebben hoe we kijken en wat we (wel en niet) zien.

Een belangrijke collectieve conditionering is de wetenschappelijke, reductionistische, specialistische blik van de linker hersenhelft die met zijn (vermeende) dominantie de rechter hemisfeer goeddeels buitenspel heeft gemanoeuvreerd. Dat loopt zo al een eeuw of drie aan en is in de laatste eeuw in een versnelling geraakt. Met deze bevindingen komt McGilchrist tot de conclusie dat we eenzijdig zijn gaan kijken als mensheid en dat we iets waardevols missen. In lijn met Einsteins uitspraak:

The rational mind is a faithful servant but the intuitive mind is precious gift. We live in a world which honours the servant that has forgotten the gift.

Het punt dat McGilchrist voor Beters maakt, is dat hij het goede van het aanschouwen van de wereld met beide hersenhelften wil bepleiten. Beide zijn ergens goed in; wel in iets totaal verschillends. En aanvullends.

Ook met twee hersenhelften komt al het goede in drieën: 'the McGilchrist-manoeuvre' voor beters: rechts-links-rechts. Rechts maakt via intuïtie contact met iets dat zich wil laten zien, iets dat aandacht vraagt: een 'kwestie', een intuïtie, een ingeving, en neemt de tijd om de kwestie, de context en de relaties te verkennen en zich bewust te worden. Links zoomt in op de onderdelen en diept ze uit met analytische blik. En rechts is vervolgens weer nodig om hier een betekenisvol geheel van te maken; een groot plaatje. Praktischer dan het lijkt in de levenspraktijk > mits met aandacht > Wat je aandacht geeft groeit. Even oefenen voor het betere resultaat. En over dat betere resultaat, nogmaals Einstein:

Problemen kunnen niet worden opgelost met de denkwijze waarmee ze gecreëerd zijn.

Over al het goede in drieën gesproken: al het goede van de vleugel **Bewustwording** van/voor beters heel kort (& 'mensbeeldig') samengevat in dit mensbeeld met mogelijkheden:

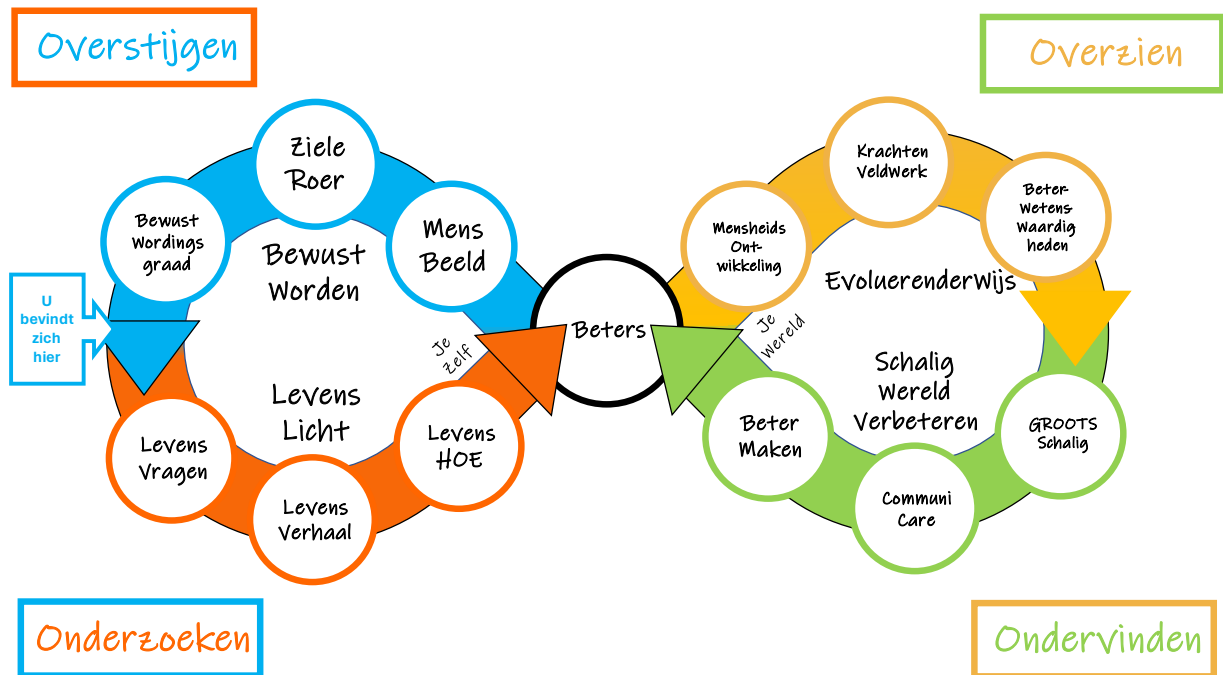


Hetzelfde maar dan anders weergegeven:

Mensbeeld	Drielaags	Beters in drieën
	Geest/Zaligheid	Aandacht - Mogelijkheden - Keuzes
	Ziel	Drie 'afdelingen' in de werkplaats van de ziel: ➤ Voelen Denken Willen ➤ Het ego en het hart balans-eren
	Lichaam	Bewust gebruik van drie hersenhelften > R - L - R: Rechts pikt iets op dat aandacht vraagt, links diept het op onderdelen rationeel uit en rechts maakt er een samenhangend groot plaatje van.



Vleugel 2: LevensLicht



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 dichter 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 zo wel eens zouden kunnen werken, zeker vanuit het perspectief van het universum (waarover meer in het **aandachtspunt Krachtenveldwerk**). Vanuit het perspectief van het tussenmenselijke is **durf te vragen** het panacee voor ongeveer alles. Dit omdat de meeste mensen het heel fijn vinden 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 ons boek **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 vragen stellen 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 **V** 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 (innerlijke) 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? En: waar word ik dan gelukkig van?

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 > precies goed, speciaal voor jou.

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.

Ik doe tegenwoordig aan 'De vraag van vandaag': 's morgens even stilstaan bij wat me vandaag in het bijzonder bezig wil gaan houden. En zo hengel ik iedere dag een 'catch of the day' binnen (want levend met een vraag, leeft het antwoord vanzelf naar je toe). Dit levenswerkboek is er alvast veel wijzer van geworden.

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?
 - Wat is de hoogste keuze hier?
- 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

leidt naar het beste antwoord

Begrijpen betekent nooit je vragen loslaten

Iain McGilchrist

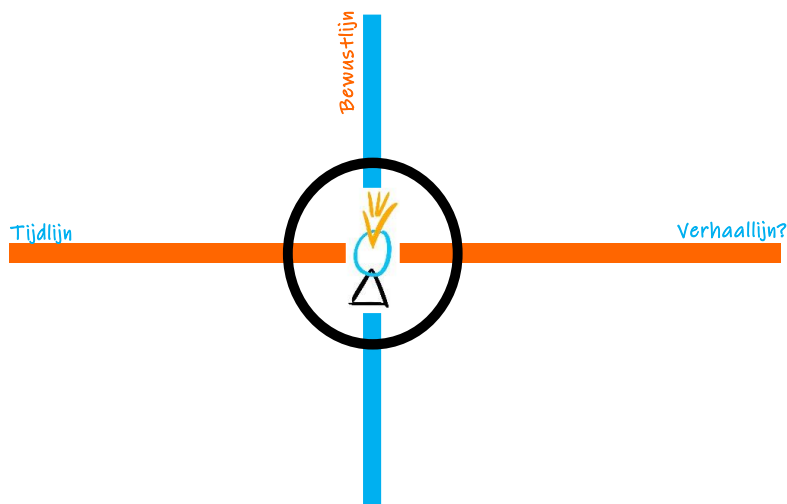
Aandachtspunt

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 in het vizier en wel verhaal heeft jou **in het vizier**? Zo zou je de vragen kunnen formuleren die de vleugel **Bewustwording** met de vleugel **LevensLicht** verbindt:



Welk hoogsteigen verhaal maak je van je van de gebeurtenissen op je hoogsteigen tijdslijn: goede vraag aan je in hoogte verstelbare bewustwordingsgraad.

Levensverhaal:

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

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

Groslijst Levensverhaalmakers

- Dit karakteristieke 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 (methodes en systemen als) bijvoorbeeld het **Enneagram**, mijn **Sterrenbeeld**, **Gene keys**, **Soulstory**, **positieve psychologie-eigenschappentests** 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 en waarom je op onderdelen van die uitkomst zo heftig reageert.

Trefwoorden

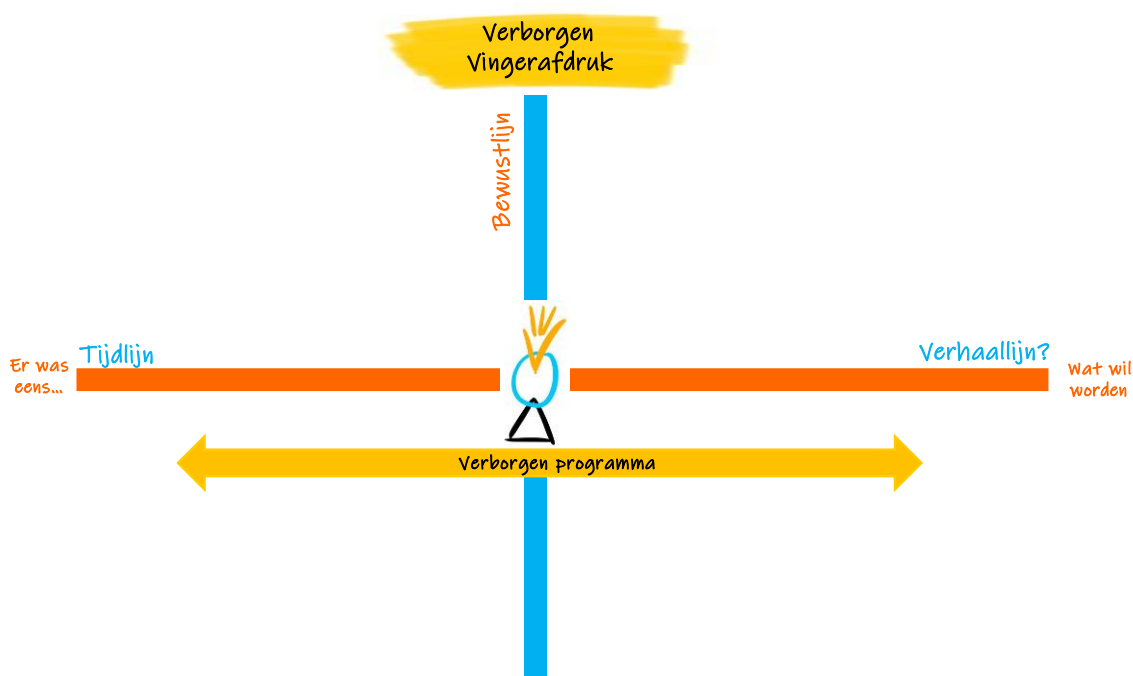
Trefwoorden die (zomaar?) iemand tegen me zei & me troffen. Of woorden die me in een boek tegemoetsprongen. Een paar van de mijne:

- Mensheidsontwikkeling: ik leerde het woord kennen via het werk van Cees Zwart. Dat had ik willen gaan studeren! Helaas was het geen reguliere studie. Wel een mooie zelfstudie, autodidactisch.
- 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 en toe kan leiden.
- 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 op een groot vel 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 (met mij 30% van de mensheid) en dat er goed mee te leven is (mits in acht genomen). Ook handig als je een boek wilt schrijven.
- Interdisciplinair: altijd bezig met me breed te oriënteren. Eerst op de middelbare school, toen op de universiteit en daarna als *way of life*.
- Hoog-over/abstract: Dat 'verwijt' is de andere kant van de medaille van 'visie'/mijn voorliefde voor grote plaatjes. Deed wel pijn, maar ja, je ziet nog eens wat...
- Transformatie: lange tijd een woord waar ik alles over wilde weten en vooral hoe je het kunt bewerkstelligen. Met bewustwording, zo bleek. Toen verschoof mijn aandacht naar bewustwording. Daar kan ik voorlopig mee vooruit en kom ik nog steeds verder mee.



Door andere ogen: Levensverhaal door Arnold Cornelis

In zijn boek *De logica van het gevoel* (1988) 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 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. Die werkt naar buiten door en bouwt een nieuwe **cultuur** op in je 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*):

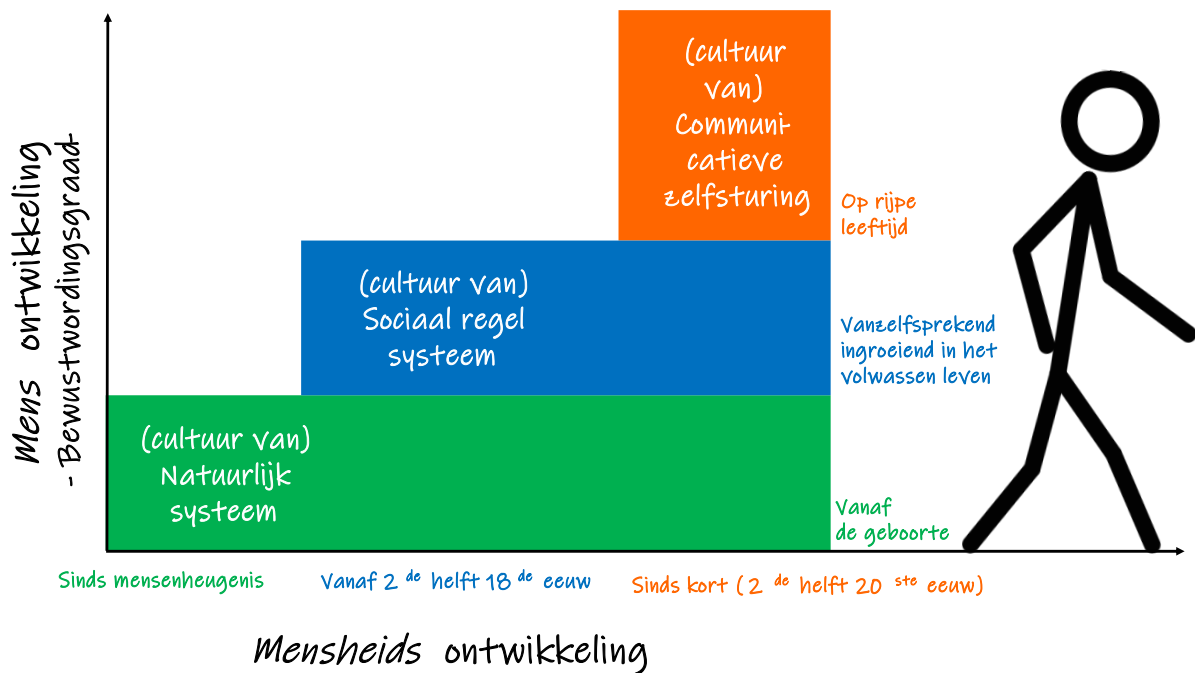
- 0 – 14 > Lichamelijke rijping
- 14 – 35 > Lichamelijke bloeitijd
- 35 – 42 > Niemandsland
- 42 – 56 > Mentale rijping, onderverdeeld in:
 - 42 – 49 > Opschoning
 - 49 – 56 > Heroriëntatie
- 56 – 77 > Mentale bloeitijd
- 77 – Toegift

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 (en als niet slagend > boosheid)(komt me bekend voor in deze tijd)
- 40+ > De fase van de *Zelfsturende mens*
 - Zich (en elkaar) vormend door Communicatieve Zelfsturing: een aanbrekende fase in de mensheidsontwikkeling 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 – als niet – 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 bij mij meer angst voor groot verdriet was dan voor wat er al dan niet daarna komt, denk ik achteraf.

Kort & goed: door onontkoombaar ervaringsleren wat de dood betreft, heb ik beter met verdriet leren omgaan - d.w.z.: het mag er zijn - en wat heel mooi is: ik kan 'genieten' van de levensverhalen die bij uitvaarten tegenwoordig verteld mogen worden, in alle eerlijkheid. Voor mij vaak het bewijs van de dood als de ultieme zingever en erkenning van het leven. Maar liever zelf en eerder op zoek gaan naar die zin, 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 hogere doel van de oefening is natuurlijk de bewustwording van wat je echt belangrijk vindt in dit leven. Een oproep ook om niet tot de laatste fase te wachten met het ledigen van je bucketlist. De dood geeft urgentie aan het leven en deze oefening heeft die potentie ook.

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

Gek dat de dood zo'n taboe is terwijl iedereen na een bijna-dood-ervaring met mooie verhalen en geheel geïnspireerd terugkomt...



Levensverhaal & verder?

Die **s** in het woord Levensverhaal staat daar taalkundig natuurlijk twee woorden te verbinden, maar je kunt 'em ook lezen als uitnodiging om na te denken over de optie van meerdere levens. Met de ziel als verbindende schakel en doorgaande ontwikkelings-rode leidraad. 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. Zonder bewijzen en zonder te willen overtuigen, vind ik 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 gaat maken op basis daarvan. Een ideale *levensleercyclus*. En het plaatst alle beproevingen in dit leven in een ruimer perspectief.

Bonusvraag: zou het zo kunnen zijn dat al onze soulplannen opgeteld & verstrengeld de aandrijfjas zijn voor mensheidsontwikkeling? En geldt hier: hoe bewuster, hoe beter?



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, zingevingsvragen opengooit. Goed bedoeld dus.
- het/je leven is *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. 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 goed bedoeld is**
- 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, je omgeving
 - 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 afhad, het eigenlijk een beetje saai begon te vinden. Zo kwam hij¹ 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. Boeiende denk-oefening.

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

Aandachtspunt



Levens Hoe

LevensHoe is de meta-levensvraag (niet te verwarren met levensmoe) in meeneemformaat voor dagelijks gebruik: hoe te leven? 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 op *Jezelf* gerichte ronde door het lemniscaat laat samengevat dit beters zien:

¹ Of zij, het, hen, wie zal het zeggen...

Check-lijst

LevensHoe = the best of Bewust worden & Levenslicht

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 nog?)

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 vraag heeft mij in het vizier? Welke vraag heb ik in het vizier? Matcht het?
- 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!



Meer Beters met ieders Blijdrage



Tot slot: een verhaaltje voor het ontwaken gaan:

Laat de grond los

Hoe word je zo vrij?, vraagt Rups aan Vlinder.

Geef je over, fluistert Vlinder terwijl ze voorbij fladdert.

Maar...Ik heb alle boeken gelezen, alle lessen gevolgd en het lukt me gewoon niet om van de grond te komen.

Geef je over.

Wat bedoel je, 'Geef je over'? Me overgeven aan wat?

Aan het Mysterie. Aan je Schepper. Aan je eigen DNA.

Hoe doe je dat? Rups fronst.

Klim in die boom, laat die tak los en spin.

Spin?

Ja, spin

Maar ik weet niet hoe ik moet spinnen. Moet ik een cursus volgen? Is er een handleiding?

Je weet het wel. Als je eenmaal daarboven op die tak bent.

Dan weet ik het? Hoe moet ik het weten?

Het staat geschreven in je DNA.

En wat gebeurt er dan daarna? Moet ik mijn eigen vleugels uitslaan?

Nee, sufferd. Vlinder giechelt. Je spint een cocon.

Een cocon? Daar heb ik nog nooit van gehoord. Wat moet ik ermee doen als ik hem eenmaal gesponnen heb?

Je doet niets. Je wacht alleen maar. In de cocon.

Wat heeft wachten voor zin? Ik heb te veel werk te doen om in een cocon te zitten wachten. Ik moet het huishouden doen en kinderen opvoeden en...nou ja dat is gewoon belachelijk.

Rups keert zich af, met de ogen naar de grond gericht.

Nou dan kun je beter je droom om te vliegen opgeven, want dat is de enige manier om hier te komen.

De vleugels van Vlinder tillen haar nog een beetje hoger.

Rups kijkt opnieuw naar de lucht. In haar ogen zwellen tranen op. Maar ik wil echt heel graag vliegen. Kun je me nog wat meer vertellen? Alsjeblieft. Wat gebeurt er daarna?

Het moeilijke gedeelte. De Overgave.

Dus we zijn weer terug bij overgave. Dat lijkt me niet echt te helpen. En het is een beetje verwarrend. Wat geef ik over?

Alles wat je ooit wist. Elke cel van je lichaam. Elk verhaal dat je ooit tegen jezelf hebt verteld.

Moet ik ALLES opgeven? Is dat niet een beetje veel gevraagd?

Ja, maar het is het waard.

Doet het pijn?

Oh ja. Het doet pijn.

Hoe ga je om met de pijn?

Het antwoord zal je niet bevallen.

Zeg het maar.

Geef je over. En heb vertrouwen. Je moet je overgeven aan de pijn en het proces vertrouwen. Je moet de controle opgeven en lichaam laten veranderen in een lelijke, glibberige, papperige substantie, terwijl je wacht tot er een transformatie plaatsvindt. Je vrienden, die nog niet hebben geleerd om een cocon te spinnen, zullen zich van je afkeren omdat ze je niet zullen herkennen. Het zal het moeilijkste zijn wat je ooit moet doen.

Ik weet niet of ik het kan. Zoveel pijn kan ik niet aan.

Je kunt het wel

Maar...

Wil je de lucht proeven?

Oh ja. Dat wil ik, echt heel graag.

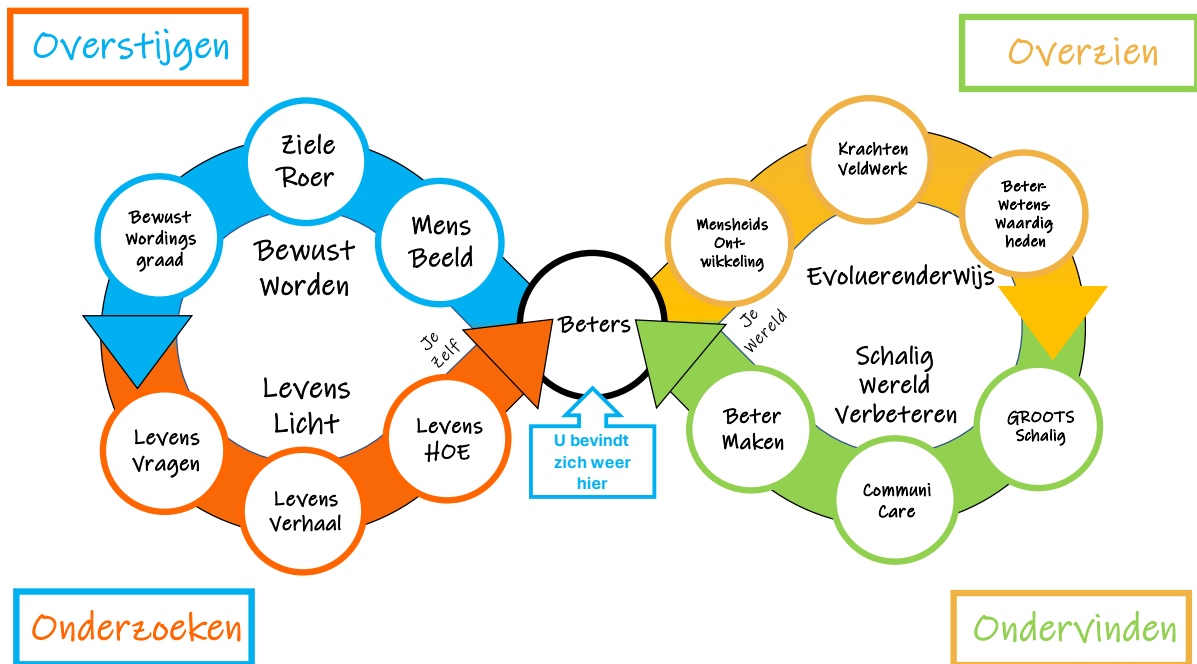
Dan moet je de grond loslaten.

(gelezen in *De kunst van Holding Space, Lessen in liefde, loslaten en leiderschap* (2021) van Heather Plett).



Tussenstap

Van mens naar wereld



We zien de dingen niet met onze ogen, maar met heel ons leven

Anais Nin

Het lemniscaat is een doorgaande 'lijn' (rode leidraad) van bewustwording. Van/voor beters. Dat is mijn inzet althans. Dat de vleugels niet alle vier bewustwording heten, is om de aandacht - bewustwording - erbij te houden.

De eerste ronde draaide om het naar binnen keren van/met bewustwording. De tweede ronde gaat de buitenwereld tegemoet.

Bij bewustwording is perspectief nogal verschil makend. Perspectief staat zowel voor hoe je kijkt, als voor wat je ziet. (En: 'What you see, is what you get', een bewustwordingsgeheimje). 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 drie! hersenhelften in hun kracht & balans, samen op verhaal komend (op een beter verhaal liefst) en daarmee andere dingen gaan zien; in een ander licht.

Perspectief leidt tot een wereldbeeld. Een wereldbeeld wordt gevormd en ingekleurd via verhalen die we elkaar vertellen. **Gregg Braden** – een belangrijke **doorzoeknaam** voor de vleugel *EvoluerenderWijs* – 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.

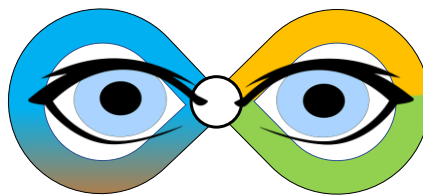
Het is dus hoe je het bekijkt. Hij vervolgt met:

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

En het belang van een wereldbeeld wordt treffend weergegeven in de woorden van Richard Tarnas:

Our worldview is not simply the way we look at the world, worldviews create worlds.

We gaan beginnen met een selectie van verhalen. Goede, geloofwaardige verhalen, wat mij betreft. 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. Verander mee met het tijdperk, is de uitnodiging.



What you see is what you get

Tot slot best belangrijk: de wereld en een wereldbeeld klinkt erg groot om enthousiast mee aan de slag te gaan, maar daarvoor biedt het woord 'schalig' dan een soort van tegenwicht; *maatwerk*. Schalig is op schaal van wat je aankunt en wat bij je past, dit in de zin van zingeving aan het leven. En zingeving was misschien wel het belangrijkste dat Ronde 1 wilde ophalen.

Vleugel 3: EvoluerenderWijs

In deze vleugel gaat het om drie grootse onderwerpen: onze *evolutie*, hoe te evolueren en de *richting* van de evolutie. Richting *Beters* lijkt me wel een goed doel. Dat is goed mogelijk maar gaat niet vanzelf. Gelukkig is er wel inspiratie voor bewust werken aan beters. Mijn wereldbeeld en wereld is er alvast van 'opnieuw'. Ik deel de inspiratie graag, in de hoop dat *delen* inderdaad *vermenigvuldigen* is, zoals een spiritueel spreekwoord ons wil doen geloven, en in de hoop dat andere wereldbeelden en de wereld er ook van opknappen (altijd beter dan afknappen).

Het eerste aandachtspunt is **Mensheidsontwikkeling** en zoomt vooral in op nu; de tijd waarin we leven. De steeds breder ervaren stroomversnelling die we niet langer als *tijdperk van verandering* af kunnen doen, maar op een bolletje loopt en een *verandering van tijdperk* ontrolt.

Het tweede aandachtspunt **KrachtenveldWerk** biedt gedachtegoed aan (of wat actiever geformuleerd en voor de tegenwoordige tijd: denkgoed!) om van tijdperk te veranderen. Of op z'n minst om het in overweging te nemen. En daarmee verandert het krachtenveld al. Zo eenvoudig kan veldwerk zijn.

Het derde aandachtspunt is gericht op bewustwording dat we best beter weten en gaat over die **Beterwetenswaardigheden**. Mijn insteek: we kunnen zoveel beter, als we willen. En als ik dan iets mag willen, dan wil ik graag dat we beters willen. Voor ieders bestwil.

Alles bij elkaar goed voedsel voor je betere wereldbeeld. En dat voedt op haar beurt het voorstellingsvermogen dat een betere wereld dichterbij kan brengen.



Aandachtspunt

Mensheids
Ontwikkeling

Denk groot, denk mensheidsontwikkeling

Het waren deze woorden van Cees Zwart die een eyeopener waren voor mijn ziel en haar missie. Nog iemand die van grote plaatjes houdt! En bovendien iemand die bovenmenselijk veel weet over mensheidsontwikkeling en er boeiend over kan vertellen. Die verhalen boden een geestverruimende context aan mijn bescheiden leventje.

Een soortgelijke 'Aha!' had ik met het boek *De logica van het gevoel* van Arnold Cornelis. Zoom uit en je krijgt een ruimer perspectief! Dat zouden we vaker moeten doen. Van de weeromstuit besloot ik de luchtballon als logo voor mijn werk te adopteren. Opstijgen, overstijgen, overzien, perspectief krijgen & de goede richting gaan onderscheiden tussen vele mogelijkheden. En een **verhaal** maken van wat je dan ziet; op een beter verhaal komen dus eigenlijk. Daarmee wordt het overdraagbaar en bespreekbaar en hopelijk biedt het inspiratie. Dat zou mooi zijn.

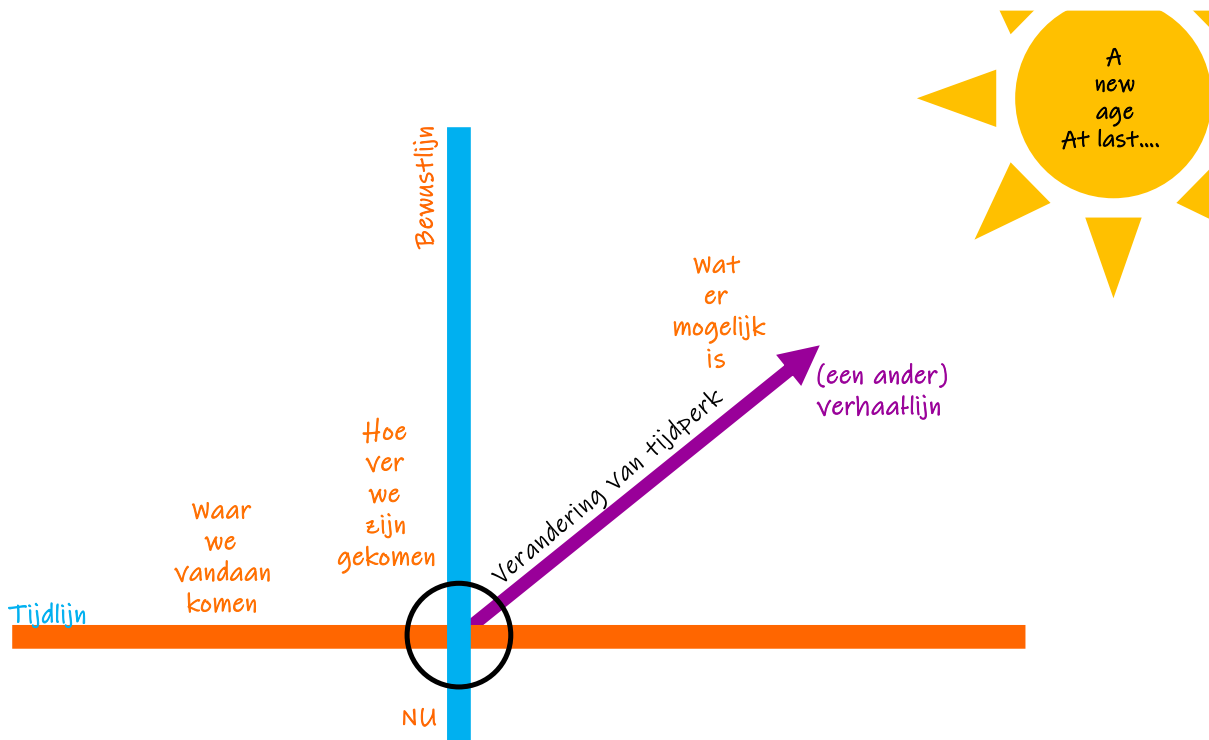
Ik had achteraf gezien het liefst 'mensheidsontwikkeling' willen studeren maar dat bestond nergens als studie, dus ik kwam niet eerder op dat idee. Maar misschien was mijn bewustzijn er toen ook nog niet rijp voor. En misschien was politicologie gaan studeren wel een manier om wel op dat idee te komen. Maar ik kwam pas later echt thuis in 'mijn eigen vakgebied' toen ik kennis nam van meerdere grote plaatjes en de manier waarop grote plaatjes-denkers aan hun kennis en inzichten kwamen. Zij hebben allemaal een verhaal – een wereldbeeld – waarmee ze de toestand in de wereld en de ontwikkeling van de wereld willen duiden. Bovendien hebben ze allemaal een visie op beters (of minstens op hoe het niet moet in/met de wereld). En veel van mijn favoriete denkers zoomen in – en uit – op de huidige **verandering van tijdperk**. Er is nogal wat gaande, en komend, soms aanstormend, in stroomversnelling en heel veel tegelijk. Boeiend & spannend & beangstigend tegelijk.



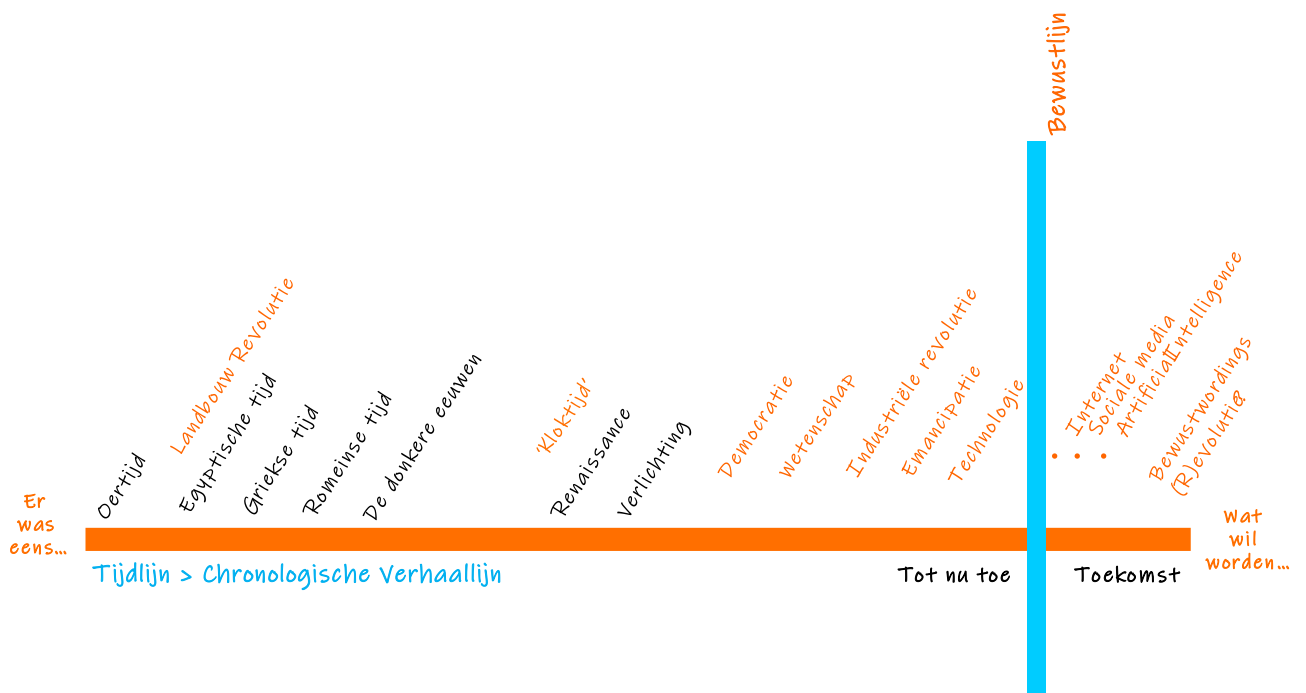
Basics over mensheidsontwikkeling

Mensheidsontwikkeling is zo samen te vatten:

- Waar we vandaan gekomen zijn, hoe ver we zijn gekomen, wat we samen bij elkaar geleefd hebben in/met de tijd, sinds mensenheugenis
- de vooruitgang die met het *evoluerende bewustwording* is geboekt en steeds weer & meer geboekt kan worden:
- & het potentieel (de mogelijkheden) dat in ons zit en voor ons ligt



Als houvast eerst ff de grote verhaallijn van de mensheidsontwikkeling in chronologische volgorde:

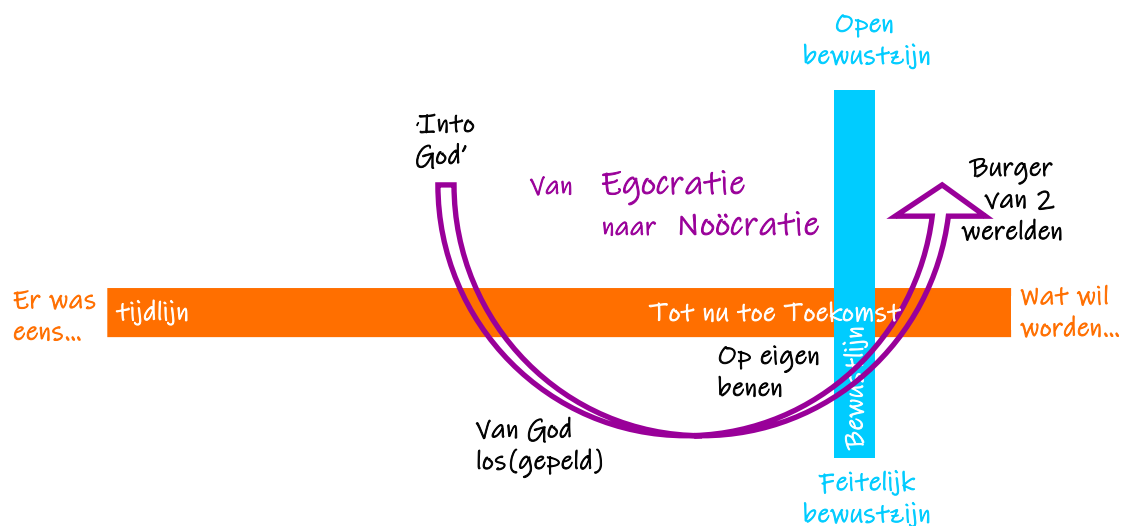


Bovenstaande mijlpalen op de tijdbalk zijn een selectie uit het totaal van de mensheidsontwikkeling. Ik ben ongetwijfeld een heleboel vergeten, maar de geschiedenis vast & zeker niet. Het gaat hier nu vooral om de verandering van tijdperk waarin we nu

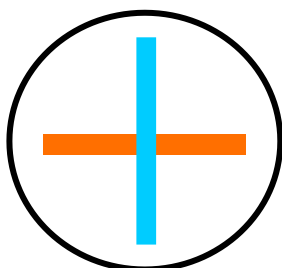
leven, dus wat er rechts op een bolletje loopt en 'wat wil worden'. *Wat wil worden* klinkt hoopvol en ik wil ook graag geloven dat het beter wordt. Nu volgt een aantal mensheidsontwikkelingsverhalen. Kijk maar wat *beters* voorstelbaar maakt en wat je wilt geloven.



1. Het verhaal van Cees Zwart: Van Egocratie naar Noöcratie



Vooraf: Het idee van de *verhaallijn* en *bewustlijn* is Cees en mij ergens in *the making* of het boek *Over Hoop* (2018) ingevallen als ophanging van Cees' grote verhaal en in het bijzonder van zijn *narratieve methode*. Samen vormen zij het lijnenspel waarmee ingezoomd en uitgezoomd kan worden op vraagstukken; naar het idee van een vizier.



Mensheidsontwikkeling wordt zichtbaar door *ultiem uit* te zoomen. Door juist sterk *in* te zoomen, komt een overzichtelijker vraagstuk in het vizier dat kennelijk de aandacht vraagt van iemand (en niet zomaar iemand - zie Aandachtspunt **Levensvragen** - maar van iemand die er voor gemaakt is...).

Op de verhaallijn laat de chronologische uiteenzetting *het feitenrelaas* zien. Door daar de bewustlijn dwars op te zetten - en de uitnodiging aan te nemen vanuit de bovenstromen en onderstromen te kijken - opent het potentieel zich om een diepere laag te gaan zien. Een diepere laag die inzicht en overzicht toevoegt aan het wordende verhaal. Hoe heeft het zover kunnen komen en hoe willen we - hopen we - dat het verder gaat? Het **verhaal** is *de samenhang der dingen in de tijd*: de werkelijkheid constitueert zich als een verhaal, zegt Cees Zwart: het is *onze bewustwording* die er een verhaal van maakt. Bewustwording opent de deur tot inzicht, tot de ontknoping = **de ware toedracht**; een kernbegrip uit de narratieve methode.

In het grote mensheidsontwikkelingsverhaal van Cees zijn drie fasen te onderscheiden, dat wil zeggen: de derde moet nog komen en zou - ook weer - het bewijs kunnen leveren van de wijsheid dat al het goede in drieën komt.

In de eerste fase van de mensheidsontwikkeling werkten de goden, via de bezielde natuur, rechtstreeks op de mensziel in, zo begint het verhaal. In de volgende (zeer lange) fase pelt de mens - dwz. een groeiend deel van de mensheid - zich als het ware langzaam maar zeker los van God/het goddelijke. De mens leert op eigen benen staan en schiet daar zelfs individualistisch in door; op het egoïstische af!

Het kruispunt waar we nu - in onze tijd - bij uitkomen als mensheid, kan de derde fase inluiden. Cees heeft dat tijdperk *de noöcratie* gedoopt. Dat staat voor een *mindset*, een andere gezindheid; *aangewakkerd* door *bewustwording*. De inspiratiebron daarvoor is te vinden op het knooppunt ('ontknopingspunt') tussen het feitelijke - *dagelijkse* - bewustzijn en het open - *hogere* - bewustzijn. Daar waar we burger van twee werelden kunnen zijn.

Cees' narratieve methode brengt in een groep die de methode volgt, een gemeenschappelijke herkenning van wat er deugt en niet deugt. Dat gebeurt via het oriëntatiegevoel op verleden en toekomst. Op *geloof* (waar geloofden we in) en *hoop*. Niet in de zin van 'waar hopen we op' (met vaak ingebakken twijfel), maar in de zin van **hoop...**

als het vermogen om dingen te zien die verder liggen dan je meestal kijkt, als vermoeden, als mogelijkheid. En hoop als vast vertrouwen dat een wending ten goede mogelijk is.

Hoop is geen naïef verlangen, maar een *functioneel principe*, zegt Cees. Een functioneel principe dat de mogelijkheid biedt een actieve verbinding met de toekomst te krijgen. De hoop wekt in de mens een bepaalde stemming: *de stemming van verwachting*.

Uit zijn boek *De strategie van de hoop* (1998):

'De hoop is de kracht waarmee wij innerlijk overeind blijven; zij richt het vizier op een wending ten goede. Hoop is de kracht die ons wijst op de mogelijkheid van het goede. Daarnaast is er ook de vrees die ons wijst op de mogelijkheid van het verkeerde. De hoop blijkt de kracht die ons in de loop van het leven binnenvoert in het gebied van de integriteit. Het gaat in het leven ook om de vraag of wij integere mensen kunnen worden, dat wil zeggen: mensen die in verschijning treden zoals we bedoeld zijn.'

En 'dat we bedoeld zijn' is ook het idee van ronde 1 (dat heb ik dus niet van een vreemde...).

Cees heeft zijn verhaal over *hoop* vooral gebaseerd op het denken van de filosoof **Ernst Bloch** (1885 – 1977). Die stelt dat de mens niet *is*, maar *wordt*. Blochs denken is er op gericht de mens bewust te maken van zijn wordingsproces. De *wil* om te veranderen is cruciaal in het proces van mensworden. Dat is een kerntaak van de ziel: bewust *willen* worden & bewust worden van de *wil* (via de opmaatjes voelen en denken, zie het Aandachtspunt **Zielerover**).

Blochs uitleg van hoop is het reiken naar het onbereikbare, als de nog niet gerealiseerde *mogelijkheid die vleugels geeft*. Daarvoor moeten we het *vermoeden* gaan exploreren. Dat vermoeden staat voor een briesje uit nog niet betreden land dat zachtjes op ons toewaait. En daarmee waait de toekomst uit een andere richting dan ons gebruikelijke beeld van (mensheids-)ontwikkeling: namelijk als verlenging/uitbreiding van het verleden, dus van de *geworden* tijd.

De hoop die zo op ons toekomst, zet Cees *polair* tegenover wat we uit het verleden met ons meedragen. Polair heeft – anders dan bij dualistisch – een verbindend midden: een derde 'partij' die het goede bewust laat worden in het tussengebied (ach, wat gun ik ons dat juist nu...).

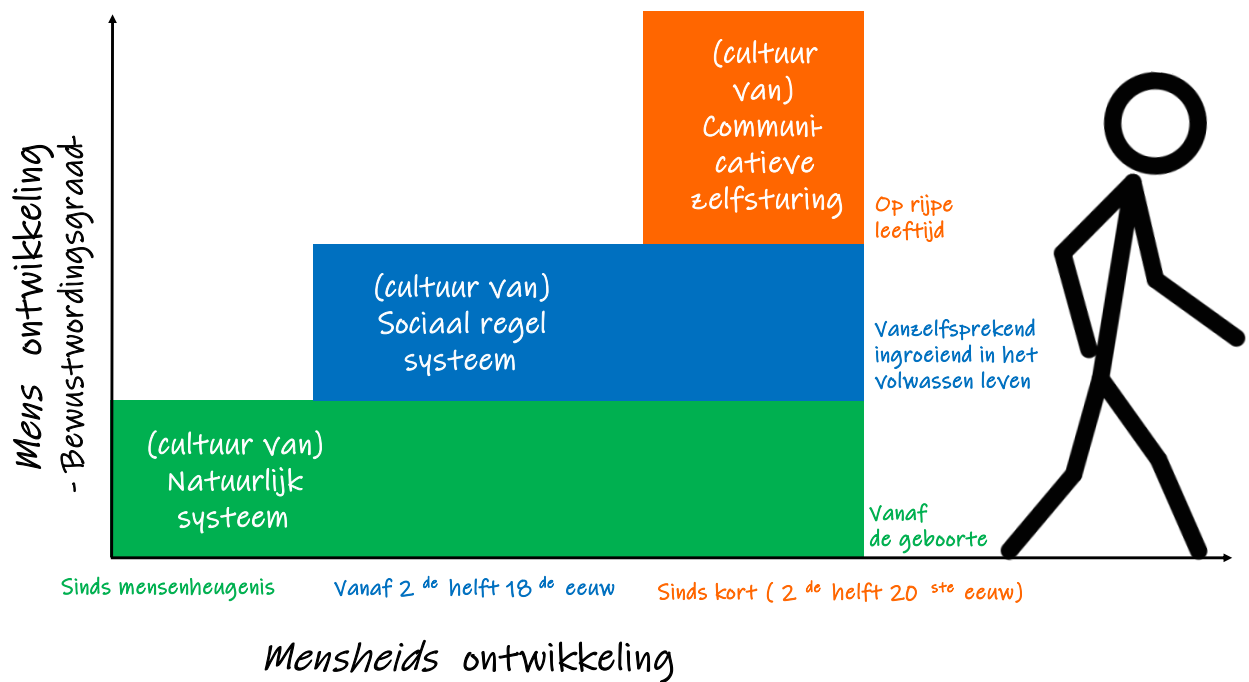
Waar geloof en hoop samenkomen, kan liefde nooit ver weg zijn. Dat klopt (als een hart). Liefde als de werkzame en verbindende factor in het midden. In het midden – het nu – tussen verleden en toekomst, en tussen mensen > de *heer*maker van het verhaal. Denk groots, denk mensheidsontwikkeling. Ik zeg hoopvol doen!



2. Het verhaal van Arnold Cornelis: Onderweg naar Communicatieve Zelfsturing

De individuele mens doorleeft - en doorléert - in ieder leven een tijdperk van het *natuurlijk systeem*, van het *sociaal regelsysteem* en van *communicatieve zelfsturing*, als kers op de taart, die zomaar een verandering van tijdperk op z'n geweten kan krijgen. Dit levensproces kunnen we samenvatten met *bewustwording*. Die bewustwording wordt aangestuurd door wat Cornelis ieders *verborgen programma* noemt en dat werkt via de *logica van het gevoel*. Dat is een boeiende samenwerking van *voelen* (reikt iets aan) en (geeft te) *denken*, leidend tot een zeker *willen* - een verlangen - om het in termen van de werkgebieden van de ziel te zeggen (zie aandachtspunt [Zieleroe](#)).

Cornelis onderscheidt deze drie tijdperken niet alleen in ieder mensenleven, maar ook in het totaal van mensenlevens in de wereld = mensheidsontwikkeling. Het natuurlijk systeem is er al zolang er mensen zijn, het sociaal regelsysteem is van de laatste (ruim twee) eeuwen en communicatieve zelfsturing komt op schaal van de mensheidsontwikkeling net kijken.



Het opgetelde resultaat van de drie bewustwordingsstromen tot nu toe - samen te vatten dus als mensheidsontwikkeling - wordt in iedere mens *geformatteerd* bij geboorte; het wordt er met de paplepel ingegoten. Formatteren is een computerterm uit de vorige eeuw waarmee bedoeld werd een informatiedrager (een floppy, een diskette) *gevoelig te maken* voor die informatie en de drager in de ontvangstmodus te zetten. Formatteren staat hier voor gevoelig maken voor ieders eigen verborgen programma: de **blueprint** van de ziel.

En die individuele blueprints werken op een andere schaal ook nog eens samen in een groter verborgen programma; een programma op schaal van de hele mensheidsontwikkeling. Dat verborgen programma wijst absoluut richting beter. We ontsluiten het programma steeds verder via gezamenlijke bewustwording. Dat is Cornelis' mens- & wereldbeeld.

Het mooie van Cornelis' driedeling is – naast het hoopvolle 'richting beter' – dat de huidige verandering van tijdperk er goed en herkenbaar mee te duiden is. De communicatieve zelfsturing staat nog in de kinderschoenen maar we oefenen ons drie slagen in de rondte.

Ons belangrijkste instrument voor communicatieve zelfsturing is onze groeiende bewustwording. Of krijgen we die bewustwording juist door communicatieve zelfsturing? Misschien moeten we deze kip maar even bij dat ei parkeren. Hoe dan ook: de mensheid wordt zelfbewuster – soms via een levenservaring, soms via misstappen, soms via een depressie of een burnout – leert daarvan, wordt benieuwd naar zingeving (het verborgen programma), gaat in therapie, neemt een coach (het tijdsverschijnsel door Wim de Bie geduid als: de ene helft van ons land coacht de andere helft...) en zoekt meer diepgang in het leven en in relaties. Wie herkent het niet, bij zichzelf en/of anderen en in de tijdgeest?

Bij dat alles lopen we aan tegen het feit dat we stevig zitten ingeweven in de paar eeuwen van uitbreiding en versteviging van de grip van sociale regelsystemen op ons leven. En de invloed van het ingeboren natuurlijk systeem blijft altijd meespelen, hoe hard je er ook van los probeert te komen en op zoek bent naar eigen benen om op te staan, al dan niet via therapie.

Zelfsturing in communicatieve zelfsturing staat voor wat jij te doen hebt om het stukje mensheid waarmee je verbonden bent een stukje vooruit te helpen. Het *communicatieve* in communicatieve zelfsturing staat voor het (menselijke) feit dat we blinde vlekken hebben en een mens voor bewustwording vooral anderen nodig heeft. Om andere kijken op de zaak te brengen, om elkaar te versterken, te motiveren, te corrigeren en aan te vullen. En zegt Cornelis: communicatie bouwt aan gemeenschappelijkheid, aan een gedeelde wereld. Hebben we net nodig...

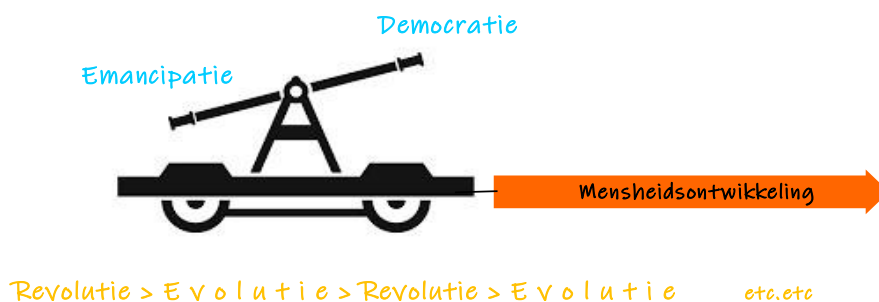
Bewustwording werkt van binnen naar buiten, stelt Cornelis. Dus ergens in het proces treden we naar buiten met het vernieuwende bewustzijn en zien we de wereld anders; zien we een andere wereld voor ons. En dan kan het zomaar gebeuren dat we anders aankijken tegen ons natuurlijke systeem, tegen het sociale regelsysteem en dat we daarin communicatief zelfsturend een stukje wereld willen gaan verbeteren. Dus *richting beter* willen bewegen. Noem het *schalig wereld verbeteren*. Want: in het eigen leven, de eigen omgeving, leefgemeenschap, in de eigen *cirkel van invloed* (het kleinere zusje van je *cirkel van betrokkenheid*, meer hierover in het aandachtspunt **Schalig Wereld Verbeteren**).

En zoomen we dan weer uit op de grote mensheidsontwikkeling – waarin het natuurlijk systeem, het sociaal regelsysteem en de beginnende wijsheid van communicatieve

zelfsturing *potentieel* zijn geformatteerd bij de geboorte van ieder mens – dan zien we veel mensen een schalig stukje wereld verbeteren. *Schalig* (begrip niet gebezigd door Cornelis) betekent op aanreiken van het eigen verborgen programma en op schaal van ieders mogelijkheden. Dat laatste blijkt overigens vaak een (op-)rekbaar begrip & daarmee: een hoopvol gegeven.

'Het verlangen naar beter is de enige constante in het menselijk bestaan'. 'Het verleden is de gesel van de mensheid'. 'Het verleden is de nasleep van 'historische' vergissingen'. 'De toekomst is de tempel van waarden'. Waardenvol vooruitgangsoptimisme dus. 'Communicatieve zelfsturing bespeelt de toekomst'. Dat is Cornelis' hoopvolle mens- & wereldbeeld in een notendop. Naast bewustwording, spelen in dat mens- & wereldbeeld *waarden* een hoofdrol. Waar in het tijdperk van de sociale regelsystemen de *norm* het hardste om zijn (wiens?) gelijk schreeuwde, verschuift de aantrekkingskracht in het aanstormende tijdperk van communicatieve zelfsturing naar *waarden*.

Waarden – wat menselijkerwijs van waarde is – maken deel uit van het verborgen programma van de mensheid dat zich laat kennen via bewustwording. 'Waarden zijn de *sturingsbedoelingen*, zowel in zelfsturing, als in de sturing van mensheidsontwikkeling'. 'Waarden zijn de belangen van iedereen, hebben algemeen menselijke geldigheid en kunnen niet onderling tegenstrijdig zijn', zegt Cornelis. Als voorbeelden van zulke grootse waarden noemt hij: gezondheid, rechtvaardigheid, vrijheid, creativiteit en de hoogste waarde is *ontwikkeling van de menselijke capaciteit*. Dat brengt ons terug bij mensheidsontwikkeling, waarvan Cornelis bijna terloops opmerkt dat emancipatie en democratie de dragende en aandrijvende processen zijn. Een waardevol inzicht.



Bewustwording heeft *tijd* nodig. 'Kwaliteit' voor het binnenwerk en het tussenmensenwerk. En ook *doorlooptijd* op schaal van mensheidsontwikkeling om de geschiedenis te verwerken in een soort collectieve therapie. En *voorbereidingstijd* om de toekomst te verbeelden, aan te trekken en te bewerkstelligen. 'Tijd is het verhaal van

verandering', zegt Cornelis. Zonder tijd staat alles stil. Zonder tijd dus ook geen vooruitgang. Daar moesten we dan maar eens tijd voor maken.



3. Het verhaal van Tim Freke: Emerging Spirituality

Het verhaal over mensheidsontwikkeling dat Tim Freke vertelt, heeft hij 'Emergent Spirituality' gedoopt. Waar Cornelis tegen een spirituele mens- & wereldbeeld aanschurkt, gaat Freke die 'grens' met enthousiasme over.

Anders dan dat we geleerd hebben te geloven, plaatst Freke God aan het eind van zijn evolutieverhaal. Dus niks 'in den beginne'. En niks man op een wolk die de mens op de proef stelt en mag oordelen over de mens(-heid). Gelukkig maar, want met dat Godsbeeld heeft die mens nogal geworsteld. God staat in Frekes verhaal voor de aankomende eenheid, het eenheidsbewustzijn en dat is – kernachtig samengevat – *liefde*.

Frekes verhaal over de evolutie en de mensheidsontwikkeling begint 13,8 miljoen jaar geleden met de Big Bang. Wat op aarde begon als een stenige wereld, groeit door een voortgaande combinatie van allerlei factoren uit tot water, lucht, leven, planten, bomen en nog later: dieren. En toen: de mens!

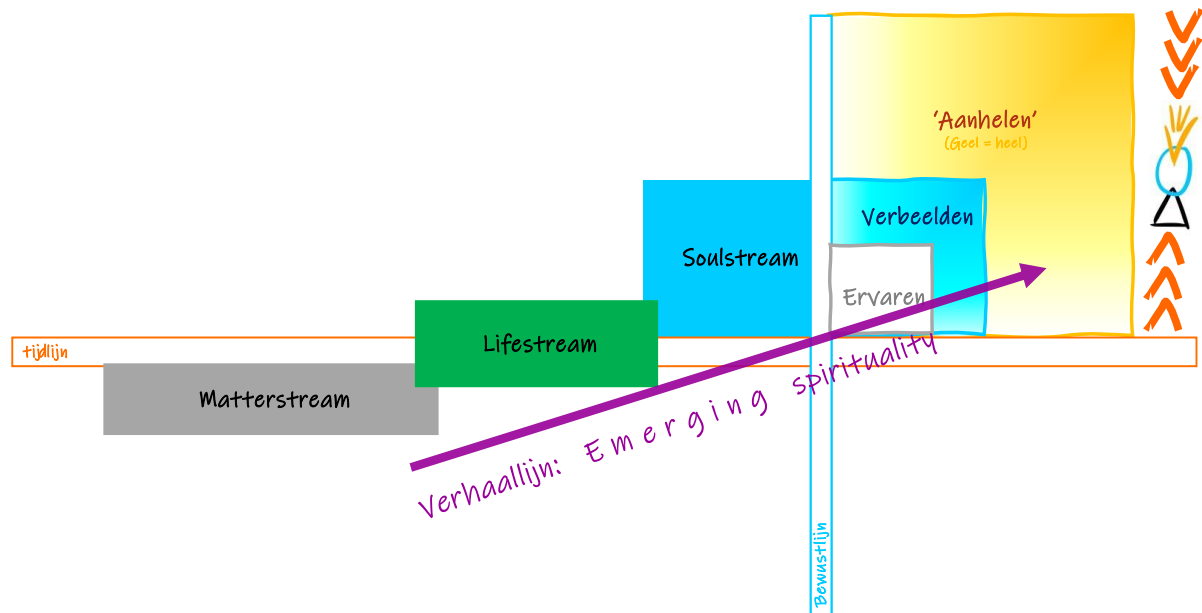
De wereld en de mens hebben zich ontwikkeld in en door tijd. Frekes kijk op tijd is een belangrijke pijler van zijn *mensenwereldbeeld*. Waar veel filosofen tijd als illusie zien, ziet Freke het juist als realiteit; als stroom van ervaring. (Cornelis zegt, voor wie niet gelooft in tijd en de werking ervan: pak een foto van jezelf van 20 jaar geleden en kijk dan in de spiegel...). En tijd gaat niet voorbij, zoals vaak wordt gedacht, maar tijd vermeerderd; *hoopt op*. Alles is gemaakt van tijd: *alles & iedereen is een proces; een proces in tijd*. Alles en iedereen is gemaakt uit het verleden. Alles wat ooit gebeurd is, is impliciet aanwezig in de tijd, is impliciet ingevouwen in het nu en, o ja, en in jou en mij en ons. Alles wat dit moment – nu – is, is alles dat geweest is, plus alles wat kan zijn in de toekomst:

The past meets the possible in the present.

Tijd is een proces, een stroom, die in den beginne inwerkte op de materie en toen leven creëerde, inclusief de mens. Freke noemt die bewegingen *matterstream* en *lifestream* en die is ergens in de mensheidsontwikkeling, via de mens, een nieuwe fase van bewustwording ingegaan. Een fase die hij *soulstream* heeft gedoopt.

Freke hanteert ook het driedelige mensbeeld. Hierin heeft het lichaam ervaren tot doel. De ziel *verbeeldt* zich van alles: voorstellingen, begrip, woorden, betekenis, zingeving, gedachten, ideeën. De geest is *daarbovenop de aansluiting op een groter geheel*. De

soulstream heeft een nieuwe dimensie in de evolutie gebracht: bewustwording. En die bewustwording staat in de mensheidsontwikkeling op het punt om een nieuwe - geestrijke - fase in te stappen: *Awakening into oneness*. Wakker worden voor het eenheidsbewustzijn. En zo/daar het goddelijke in hoogst eigen persoon ontmoeten.



In de grotere mensheidsontwikkeling is de weg die de mens heeft afgelegd, te beschrijven met: 'in den beginne was er Onbewuste eenheid'. Via bewustwording werden mensen meer op zichzelf staande individuen die zich steeds meer afgescheiden waanden van elkaar & zich zo ook gingen gedragen. En nu zijn we - als Freke het goed ziet (en ik help hem graag hopen) - op weg naar bewuste eenheid. Nog niet grootschalig, maar de eerste schalige stappen worden onmiskenbaar gezet. Dit mens- & wereldbeeld heet dus 'emergencing spirituality'. *Emergencing* kent geen rechtstreekse Nederlandse vertaling maar opduiken, opkomen, ontvouwen, onthullen en worden, komen in de buurt. *Emergencing* wordt aangedreven door bewustwording en die op haar beurt weer door het proces van de tijd.

Het is een vergelijkbare manier van kijken naar wat Cornelis het verborgen programma van de mens en van de mensheidsontwikkeling noemt. *Emergencing spirituality* en het verborgen programma leiden allebei naar beter, nog iets vergelijkbaars bij beiden. Cornelis ziet de mens steeds meer op universele waarden gericht: waarden die voor alle mensen 'beters' vertegenwoordigen. Als hoogste waarde ziet hij de ontwikkeling van de menselijke capaciteit. Freke ziet in het emergerende potentieel de tijd aanbreken en de mensheid rijp worden voor steeds hogere waarden als goedheid, gelijkwaardigheid, onpartijdigheid, rechtvaardigheid, raciale harmonie, individuele vrijheid en 'the most emergent potential' is *the evolution of an being of love: we are bringing God into being*. Goed plan. Ik doe graag mee. Met liefde!

Het vooruitstrevende doel van mensheidsontwikkeling is in Frekes filosofie:

'realizing potential in more emergent ways'.

Realizing kunnen we juist in het Nederlands beter uitleggen: het kan staan voor *bewustwording van en voor realiseren*. Potentieel is wat voor ons ligt. Wat we via onze *soulstream* kunnen verbeelden en in een vorm kunnen gieten. Die verbeelding ziet Freke als informatie van het universum > *All the possible*. Door het proces van evolutie heeft het potentieel van het universum 'zichZelf' op meer emergente manieren gerealiseerd.

Creativity en Pastivity

Creativiteit is de interactie tussen het verleden en het mogelijke in het nu. Hierdoor verschijnt er iets nieuws uit het voorafgaande. Het nu is het *samenbestaan* van alles wat ooit was met alle mogelijkheden voor de toekomst. Nieuwe mogelijkheden worden in het nu gerealiseerd (ook weer in die dubbele Nederlandse betekenis).

De *souldimension* maakt verhalen uit de voorstellingen die ons invallen. Die verhalen van de samenlevende zielen *vormen* hoe het leven zich ontvouwt in de materiële wereld. Niet één-op-één causaal, maar als een synergetisch proces en wisselwerking van verbeeldingen.

Aan de andere kant van *creativity* - die vooruitstrevend te werk gaat - trekt *pastivity*: het opstapelende/vermeerderende verleden dat *in vorm gegoten* is & het brengt gewicht in de schaal, als 'een terugwerkende kracht': *more primitive levels* die al in vorm zijn gebracht en realiteit zijn en *realiteitswaarde* hebben. Daar moeten de verbeeldingskracht en het voorstellingsvermogen tegenop boksen. Geholpen door het potentieel. Dat dan wel. Maar ook een goede verklaring waarom vooruitgang niet opschiet. Noem het *wisselwerking*; het moet van twee kanten komen!





De verhalen over mensheidsontwikkeling van Cees Zwart, van Arnold Cornelis en van Tim Freke lopen al een tijdje mee in mijn bewustwording. Ze bieden een hoopvol, waardenvol en liefdevol contragewicht voor de toestand in de wereld die het journaal, de kranten en de praatprogramma's ons willen doen geloven. Waar iedereen het wel over eens lijkt te zijn is dat de tijd/de wereld nu 'op een bolletje' loopt; het is meer dan een tijdperk van verandering. Grote kans dus op een verandering van tijdperk.

4. Het verhaal van Gregg Braden: Our moment of choice

Gregg Braden is een geo-, bio- en menswetenschapper die met een interdisciplinaire blik omvattende plaatjes tevoorschijn tovert. Hij is voor mij de eerste waar ik aan denk als het gaat om de bewijsvoering dat **Science & Spirituality** steeds dichterbij elkaar komen in dezelfde (oké: vergelijkbare) waarheid. In andere beelden en een andere taal, dat wel, maar in wezen zoekend naar hetzelfde: wijsheid.

Waarom Gregg Braden hoog binnenkwam op mijn lijstje van duiders van de verandering van tijdperk waar we midden inzitten, is door het begrip **collapsing timelines**. Dat begrip opende mijn ogen: je ziet het inderdaad gebeuren! Het oude werkt steeds vaker niet meer op vele fronten van ons leven en samenleven > overheden krijgen weinig meer voor elkaar, beleid doet niet wat het moet doen, systemen storten in en leveren achterhoede gevechten met oude strijdmiddelen: controle, macht, concurrentie, conflict, oorlog en afgescheidenheid (allemaal mannelijk van oorsprong, merkt Braden op). Het nieuwe dat door wil breken laat zich kennen als nieuwe mogelijkheden: samenwerking, verbondenheid, gelijkwaardigheid en wederzijdse hulp (meer vrouwelijk van aard). Te mooi om waar te zien? Ik geloof het niet... mits we kiezen, zegt ook Braden. En om meer inzicht te bieden in wat te kiezen, heeft hij het boek **Our Moment Of Choice** (2020) samengesteld, samen met vele visionaire denkers/wetenschappers.

Waar gaat dat *Moment of choice* dat Braden ziet in wezen over?

Over het kruispunt in de mensheidsontwikkeling waar we ons op bevinden: 'MenselijkerWijs' of ontmenselijkend. We moeten kiezen wie we willen zijn.

Er zijn veel krachten werkzaam die onze wereld langzaam maar zeker ontmenselijken. Intentioneel of niet. Niet perse altijd bewust, maar het is wel wat gebeurt. Gregg Braden benoemt het zo:

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.

Die 'battle' raakt aan ons lijf, kruipt onder de huid, soms zelfs letterlijk. Denk aan de vele vormen van nieuwe technologie die ons lijf en leven insluipt. Onze mobiel die meer van ons bijhoudt dan we weten, sensoren die van alles meten en bijhouden aan en in ons lijf, communicatie via 'devices', Crysp-technologie waarmee 'met een schaaftje' DNA van levende wezens kan worden aangepast, food engineering, de oneindige invloed en mogelijkheden van social media, mRNA-vaccinatie, de mogelijkheden van *the internet of all things*, enz.

Het kruispunt waar we opstaan waar het Braden om gaat, wordt ingegeven door het feit dat de technologie sneller ontwikkelt dan onze moraliteit kan bijhouden. The battle wordt in feite gestuurd door twee soorten technologen: de groep die vindt dat het mag omdat het kan en de groep die vindt dat als het kan, we wel na moeten blijven denken of het ook goed is om te doen. 'We moeten als mensheid uitvinden wat het betekent mens te zijn, voordat we onze menselijkheid weggeven', zegt Braden. Het enige mooie van dat laatste is dat we daar geen spijt van krijgen, want spijt is een typisch menselijke eigenschap. Net als compassie, creativiteit, hartekracht, het goede van het kwade onderscheiden, onze soevereiniteit, onze vrije wil, het hogere bewustzijn...

Heel vaak – zegt Braden – zijn die nieuwe technologieën geënt op & nabootsing van hoe ons lichaam of de natuur dingen doet. Behalve dat het origineel het toch het beste doet. Een voorbeeld is Blockchaintechnologie. Die is geënt op hoe informatie is opgeslagen in onze cellen.

Een cliffhanger-inzicht van Braden is dat Darwins Evolutietheorie langzaam maar zeker onderuit wordt gehaald door nieuwe wetenschappelijke inzichten: de mens is niet superlangzaam ontstaan uit allerlei 'lagere' soorten. Braden komt met bewijzen die zich in allerlei takken van wetenschap opstapelen dat de mens (in het evolutionaire overzicht) 'ineens' is ontstaan, zo'n 200.000 jaar geleden. En sindsdien is de mens genetisch nauwelijks veranderd. Een grootheid op zich met een speciale bedoeling in de evolutie? In ieder geval reden om nog eens goed naar het verhaal van mensheidsontwikkeling te kijken. Dat is de wetenschap dan ook interdisciplinair aan het doen nu. En wellicht leidt dat tot een nieuw mensbeeld. Under construction. Meer hierover te vinden in de YouTube-films met Gregg Braden, bijvoorbeeld **The spiritual battle for our humanity**.



5. Het verhaal (onder andere/velen) van Pam Gregory & Heather Ensworth: Het watermantijdperk

Ik leefde heel lang met het idee dat het **Watermantijdperk** een soort mislukt jaren-60-experiment was. Nee, blijkt nu. Dwz: voor mij nu pas, maar velen zagen het al langer aankomen (doorzoeknamen: **Pam Gregory, Heather Ensworth & friends** (YouTube weet ze te vinden): toen kwam het ook al aanrollen zoals een golf uit de zee komt rollen. Een golf die zich ook weer terugtrok. En nu opnieuw komt aanrollen en dit keer weer verder het strand op. Om zich uiteindelijk vanaf eind 2024 voor langere tijd (zo'n 20 jaar) te vestigen. En dat gaan we merken.

Ik ben geboren in het sterrenbeeld waterman. Leuk voor mij dat mijn tijd nu komt. Maar wat betekent een sterrenbeeld? In ieder geval een interessante toevoeging aan het idee van een wereldbeeld. En de astrologie biedt ook een interessante kijk op mensheidsontwikkeling. Met de hoe dan-vraag loop ik vooruit op het aandachtspunt KrachtenVeldWerk, maar dat moet maar even. Dat veld werkt met (gematerialiseerde) 'dingen', energieën en verbindingen. Daarmee kunnen we ook de werking van de planeten die de astrologie bestudeert, beschrijven. Via die studie signaleert de astrologie constellaties, cycli en thematieken. (leuk weetje in dit verband: we zijn allemaal gemaakt van sterrenstof).

Waterman in het kwadraat

In twee van die cycli rollen we nu – in onze tijd – langzaam maar zeker in het watermantijdperk. Waterman in het kwadraat dus.

1. Een grote cyclus van 2160 jaar. Die cyclus verschuift nu langzaam van Vissen in Waterman. Een compilatie van verzamelde woorden die een sfeerbeeld schetsen:

sfeerbeeld (terugtrekkend) Vissentijdperk	sfeerbeeld (aanrollend) Watermantijdperk
Hiërarchie, Controle, Paternalisme, Rigide structuren, Beheersing, Verwarring, Dualisme, Rationaliteit, Reductionisme – fragmentering van het bestaan, Afbraak van systemen, Irrationaliteit, Zelfwerkzaamheid, Individualiteit, Macht, Persoonlijke ontwikkeling	Vooruitgang, Expansieve energie, Eenheid, Holisme, Vrijheid, Compassie, Acceptatie, Gemeenschapontwikkeling, Innovatie, (mn technologische vooruitgang & ook AI!), Rechter hersenhelft gaat meedoen (intuïtief, bewust, gevoelsmatig, verantwoordelijk, positief vooruitkijken, oplossingsgericht, denken met het hart), democratisering, gelijkwaardigheid, decentralisatie, horizontalisering, ontwaken, eigen soevereiniteit, verbinding krijgen met ons eigen kompas, eigen verantwoordelijkheid en liefde

2. Een kortere (snellere) cyclus van pakweg 248 jaar gemiddeld. Dan verschijnt Pluto steeds in Waterman. In het tijdperk dat daaraan vooraf gaat staat Pluto steeds in steenbok. Ook hiervan een compilatie in sfeerbeelden:

Pluto's invloed: *Lord of the Transformation*, macht(-sstrijd), katalysator, wedergeboorte, transportatief (ons van de ene wereld in de andere voerend): Pluto begeleidt ons het watermantijdperk in.

Waterman: Power to the people, vrijheid, humaniteit, revolutionair, luchttype, verbonden met luchtvaart, hoofd, informatie, uitvindend, Artificial Intelligence, buitenstaander, decentraal, mannelijk, koud, toekomstgericht, intensivering van wetenschap en technologie, verbonden met de jeugd, voor gelijkheid/gelijkwaardigheid, gemeenschapvorming, samenwerking, man-vrouw-balans, harmonie, leven in de juiste relatie, rechtvaardigheid, waarheid, gemeenschap.

Steenbok: aardeteken, vrouwelijk, verleden, ongelijkheid, openbaring, ineenstorting van het oude (orde, structuren, systemenmachthebbers), einde hiërarchie, machthebbers komen in opspraak, integriteitsconflicten (do I need to say more?).

Wanneer hebben we Pluto eerder in Waterman gezien en wat gebeurde er toen? Ook weer een compilatie:

Wanneer	Compilatie van gebeurtenissen
1286 - 1308	inquisitie, Katharen, Dante, buskruit, begin van papier
1532 -1553	reformatie, Copernicus (zon in centrum heelal), boekdrukkunst, multipolaire wereld, federatie
1777 - 1798	Amerikaanse en Franse revolutie, Democratie ipv koningen/kerk, stoommachine, luchtballon, begin van Science Fiction, nieuwe netwerken (Hanzesteden), slavernij afgeschaft, pokkenvaccinatie, Volt (elektriciteit), brede informatisering van mensheid (gevolg van uitvinding papier en boekdrukkunst)
2024 - 2044	Compilatie van voorspellingen: Karmisch kruispunt: kiezen we voor bewustwording? Bewustwordingsgraad stijgt wereldwijd, evolutie versnelt, thema sterven en opnieuw geboren worden, decentralisaties (for the people - by the people: coöperaties, lokale voedselproductie, HealthHubs > SCHALIG dus), einde slachtofferschap.... Homo Luminous, helen, mycelium, einde polarisaties, cocreëren van nieuwe wereld, Aarde-reset (aarde brengt zichzelf terug in balans), veel protesten, wel nog eerst nog ff chaos(-ervaring)

Power to the people, communities, by the people, for the
people, grassroots,
local, love, sharing & caring.....zin in!



Wel allemaal heel hoopvol hè, die verhalen met steeds een happy vervolg? En met een groot vertrouwen dat mensen – verenigd in de mensheid & via de intermediaire toestand van verhoogde bewustwording – een verandering van tijdperk ten positieve kunnen bewerkstelligen. Zou het dan echt waar zijn? Of een tunnelvisie? Maar dan wel met licht aan het eind van de tunnel.... Of wil ik dat vooral heel graag zien? Hoe dan ook: er wordt meer mogelijk als je erin gelooft. Maar tegen de klippen op geloven? De realiteit gebiedt ons ook over de schaduwkant – of op z'n minst: vertragingstactieken – van de mensheid(-sontwikkeling) onder ogen te zien.



6. Het verhaal van Patrick Ophuls: Het einde van een beschaving

Forests precede civilizations...deserts follow them

François-René de Chateaubriand

William Ophuls maakt in zijn boek **Immoderate Greatness – Why Civilizations fail** (2012) – de levenscyclus van beschavingen inzichtelijk & waarom beschavingen altijd maar weer ergens in verval raken. Om de clou maar meteen te verraden: menselijk gedrag en – feitelijk – *onbewustwording*. Beschavingen zijn geen natuurverschijnsel; mensen laten ze worden en schaven ze bij.

In pakweg 250 à 300 jaar doorlopen beschavingen de cyclus van:

- 1) ontstaan: het tijdperk van de pioniers, naar
- 2) groei & bloei: het tijdperk van commercie, bloeiende bedrijvigheid en handel, en dan altijd maar weer en onvermijdelijk:
- 3) decadentie, verval.

Dat heeft Sir John Bagot Glubb ontdekt door de geschiedenis van beschavingen te bestuderen. Ophuls plakt deze kennis op onze huidige Westerse, industriële beschavingscyclus.

De drive achter al die fases is dus gedrag van mensen; menselijke bewuste en minder bewuste drijfveren. In de *pioniersfase* zijn mensen gedreven door ambitie, energie, moed, initiatief, een hoge moraal en consensus, toewijding, idealen, trots en zelfvertrouwen.

In het *tijdperk van commercie* worden mensen verleid en afgeleid door welvaart, overvloed, luxe. Door geld vooral en veel minder door eervolle drijfveren. Sterker nog: de drijfveren zijn hebzucht, egoïsme, hoogmoed. De oude idealen van plicht en dienstbaarheid die de pioniersfase zo succesvol maakten, worden naar de achtergrond verdreven.

Ergens in de fase van commercie bereikt de beschaving haar ogenschijnlijke hoogtepunt. Intussen - in de onderstroom - raakt de samenleving verwend, wordt defensief, er ontstaan allerlei sociale voorzieningen en subsidies die mensen afhankelijk maken en minder verantwoordelijk. Verwend.

Omdat er meer geld en overvloed is dan voor de primaire levensbehoeften van de samenleving nodig zijn, is er ook genoeg geld voor 'luxe' als kunst en wetenschap. Daarmee groeit de kennis, maar ook het debat en de hoeveelheid argumenten waarop je van mening kunt verschillen. Polarisatie ligt op de loer. De samenleving drijft uit elkaar in tegenover elkaar staande groepen.

Ondertussen komen er mensen van buiten op de bloeiende welvaart af. Die mensen delen niet dezelfde waarden waarmee de beschaving groot werd. Verder wordt de politiek corrupter en het leven steeds onrechtvaardiger. Het verschil tussen *haves* en *have-nots* wordt groter en de mentale en fysieke gezondheid holt achteruit. De belangen komen tegenover elkaar te staan.

In deze fase is er ook blind vertrouwen dat de technologie alle problemen oplost. Er is ook onbewust geloof dat het menselijke brein alles kan oplossen met slimigheidjes, zonder dat het individu zijn gedrag hoeft te veranderen.

Ondertussen groeit de beschaving - lees vooral: de economie - exponentieel, de natuurlijke hulpbronnen raken uitgeput, de inflatie is niet te beteugelen, de probeersels die oplossing moeten brengen, blijken hooguit doekjes voor het bloeden.

Iedere oplossing brengt weer tig problemen met zich mee. Instituties worden ingewikkelder, organisatie en processen en regelgeving worden onnavolgbaar ingewikkeld. De 'vindingrijkheidsgap' (de kluwen van problemen dusdanig verweven, ingewikkeld en groeiend dat slimigheden niet meer genoeg zijn) wordt steeds groter, totdat het oplossingenkaartenhuis instort. Implodeert. (vergelijk ook de 'collapsing systems' van Gregg Braden).

Dan komt de beschaving onvermijdelijk in de *fase van verval* terecht. Onvermijdelijk, omdat:

- de problemen exponentieel groeien en dus ook dito uit de klauwen lopen. Het natuurlijke en morele kapitaal van de beschaving is uitgeput.

- problemen met elkaar verweven zijn geraakt in een kluwen die met menselijke hersenen - die grofweg zijn blijven steken in het Neolithische jager-verzamelaar tijdperk, zegt Ophuls - niet ontward kunnen worden. Nog los daarvan, willen de welvarende mensen in de beschaving helemaal niet zien dat het misloopt. Ze zetten hun bewustzijn oogkleppen op en leven gewoon verder op de doodlopende weg. En in onze tijd zijn die problemen ook nog eens wereldwijd verweven. Het verval dus misschien ook...
- de beschavingsontwikkeling de wetten van de thermodynamica volgt. De eerste wet van de thermodynamica zegt dat energie niet verloren kan gaan en niet uit het niets kan ontstaan. Energie kan alleen omgezet worden. De tweede wet stelt dat *entropy* - dat is de maat (mate) van chaos, wanorde - toeneemt. Energie verandert van vorm, maar de kwaliteit daarvan neemt af en/of je hebt meer kwantiteit nodig om de afnemende kwaliteit te compenseren.

Voorbeelden van Ophuls hierbij:

Ergens in de beschavingsontwikkeling is het paard vervangen door de auto. Voor de productie, onderhoud en het rijden houden van de auto is veel meer energie nodig dan voor het paard. En nu onze wereld vol auto's is (en de uitstoot dito), wordt massaal overgeschakeld op elektrisch rijden, maar dat kost nog meer energie extra. Leuk bedacht dus, maar geen echte oplossing voor de lange termijn.

Nog een voorbeeld: Van verbranding van steenkool, wordt 45% energie. De rest wordt uitstoot. Gooi maar op de grote (wan-)hoop!

- de menselijke economie niet in de pas loopt met de natuurlijke economie, dwz met wat de aarde aankan (en o ja, die natuurlijke economie is van zichzelf uiterst efficiënt). Dat loopt onvermijdelijk mis en dan legt er eentje het loodje > de beschaving. De aarde overleeft uiteindelijk wel, zegt Ophuls. Met of zonder mensheid.

Is er wat aan te doen? Het vraagt in ieder geval: het probleem onder ogen zien. Daar begint alles (alle Beters) mee. Een oplossingsrichting is denkbaar, maar gezien de menselijke aard - in ieder geval die uit de verleden tijd - is dat vooral theorie. De praktijk moet nog oefenen, laten we maar zeggen. Waarop, waarmee? Bewustwording eerst en dan gedragsverandering. Waartoe?

- Het geheel niet toestaan dat het zo complex groeit. Want die complexiteit is niet meer te begrijpen en al helemaal niet te managen. **Eenvoud** is het devies. In plaats van *Immoderate Greatness*. Schaligheid dus...
- Minder verlies van kwaliteit van de energie. Complexiteit en energie vormen samen een balans die 'in balans' gehouden moet worden. Met **wijsheid**. Met bewustzijn. Dat in gedrag terug te zien moet zijn: voorzichtigheid, oefenen in het beoordelen en onder ogen zien van de complexiteit en samenhang der dingen, vooruit

denken/ lange termijn denken, de gevolgen meenemen in de keuzes, onszelf beperken in onze behoeften en wensen.

- **Anticiperen:** Bewustworden, redden wat er te redden valt. Een ark bouwen.

Wat dan, hoe dan? Goede doorzoekvragen. Twee boektitels ie alleen al om die titels hier genoemd moeten worden:

Making Good Ruins & Hospicing Modernity

Goede puinhopen maken en de moderniteit begeleiden in het stervensproces.

Making Good Ruines – Dougald Hine (2023)

Hospicing Modernity – Vanessa Machado de Oliveira (2021)

(geen advertentie)



7. Het verhaal van Iain McGilchrist: The coincidence of opposites

Op deze plaats wil ik ook het hersenhelften verhaal van **Iain McGilchrist** (eerder bij Aandachtspunt **Bewustwordingsgraad**) in herinnering brengen:

Hemisfeerbeelden:

Links	Rechts
Neemt waar en wil vatten	Wil begrijpen: bevatten, omvatten, insluiten
Ziet delen > Aandacht/Focus op detail > zoomt in en ziet gefragmenteerd, geïsoleerde dingen en ziet statisch, losgepeld van de context	Ziet gehelen > het grote plaatje > zoomt uit, ziet context, relaties, het geheel, maakt bewegende beelden
Rede, precisie, modelleert, construeert > representeert	Intuïtie, empathie, inlevingsvermogen, associatief, creatief = present
Mechanistisch, lineair, gereguleerd/via regels, gestandaardiseerd, rechtlijnig > wil controle	Zoekt diepte in tijd, ruimte, emotie, neemt cultuur waar
Reducerend	Includerend
Of-of	Zowel – als, synthese, integratie
Wetenschap	Meesterschap
Ziet het voorspelbare	Ziet mogelijkheden

Ontkent dingen die niet in de theorie passen, laat ze erbuiten, ontkent het buitengewone	Confronteert zichzelf met de incongruenties, onderzoekt ze in/voor het begrijpen van het grote plaatje
Zwart - wit	Mozaïek, caleidoscoop, kleurrijk
Het expliciete, het waarneembare	Het impliciete: het niet direct waarneembare maar wel van betekenis
Nut: Ziet wat het waarneemt vooral in relatie tot het nut ervan. Doel is de dingen die het waarneemt te manipuleren, te koloniseren, controle voor eigen doeleinden. De wereld als hulpbron die geëxploiteerd kan worden.	Verbinding: Maakt contact met dingen en begrijpt ze als een geheel, in relaties, op zoek naar betekenis, bestemming, het hogere doel
Ziet het lichaam als iets waarvan/waarmee we afgescheiden zijn, een ding in de wereld (ik heb een lichaam)	Ziet het lichaam als 'iets' waarin we leven, iets dat deel is van onze identiteit, de verbinding tussen onszelf en de wereld.
Geeft woorden: 'taal' is een functie van de linker hersenhelft. Taal geeft woorden en bouwt concepten, vooral uit het bekende.	Geeft begrip: ziet ook de betekenis van lichaamstaal, gezichtsexpressie, toon van de woorden, beeldspraak, kan humor begrijpen, kan in metaforen denken, is poëtisch
Niks goddelijks, gelooft niet dat er meer is, alles is betekenisloos en zielloos	Oog voor (iets) goddelijks: 'weet' dat er meer is, alles is betekenisvol en bezielde
Denkt in goed of kwaad, oordeelt	Ziet goed en fout in verband met elkaar (het samenvallen van tegenstellingen)

We zijn – zeker als Westerse mensheid – het linkerhersenhiel-denkén als *de waarheid* gaan beschouwen: rationeel, controlegericht, detailgericht, enz. Dit denken we zo nu al grofweg drie eeuwen. Eerst kwam dat denken langzaam aanrollen, toen geleidelijk versnellend en nu al weer een paar decennia in een forse stroomversnelling. Leidend tot de industriële revolutie, de wetenschappelijke revolutie, technologische revoluties.

Links neemt voor waar aan dat het rationele denken de weg is naar de waarheid. De rechter hersenhiel *gelooft* daar niks van: die wil zich eerst breder oriënteren op de mogelijkheden, laat twijfel toe en wil het grote plaatje zo goed mogelijk overzien voor deze 'betere hielt' tot weloverwogen keuzes komt in het leven en samenleven.

McGilchrist maakt zich zorgen 'about our moment in time'. Hij voorziet een derde uitroeiing van een beschaving (na de Griekse en de Romeinse). En dat vooral als gevolg van steeds 'eenzijdiger' denken. Niet alleen het goede komt in drieën dus... . Maar om die derde uitroeiing af te wenden, hebben we wel onze drie hersenhielten te gebruiken: eerst rechts om het besef (met aandacht) binnen te laten komen dat we een probleem hebben in relatie tot onze wereld. Links om de details van het vraagstuk te onderzoeken. En dan het overstijgende rechts dat er een samenhangend groter plaatje van maakt, mogelijkheden ziet vanuit de overstijgende positie en het creatieve brein is voor Beters; daarop het licht kan laten schijnen. Dat laatste is vooral niet kitcherig spiritueel bedoeld. Want om het licht te laten schijnen – en om het licht te kunnen onderscheiden

- is duisternis nodig. Boffen wij even in deze tijd: duisternis te over! En dat is precies ook waar McGilchrist zijn hoop op vestigt: het samengaan van tegenstellingen (the Coincidence of opposites) dat een krachtenveld in werking zet. In het bijzonder het krachtenveld van de hersenhelften die beide in hun kracht staan en een betere wereld (wereldbeeld) cocreëren.



Mensheidsontwikkeling op een 'hoopje'

Het bovenstaande overziend, zou je bijna gaan geloven dat we in een bijzondere tijd leven. Misschien hebben we het hoogste punt bereikt van de steeds meer op zichzelf staande mens. Het meest onafhankelijk, maar ook het eenzaamst. Hoogste tijd voor nieuwe verbinding.

We staan op de drempel van een nieuwe werkelijkheid. In verschillende smaken mogelijk. Is er wat te kiezen?

Is de werkelijkheid een be-werkelijkheid? Is de beschaving bij te schaven?

Hoe dan? Daarover gaat het in het aandachtspunt **KrachtenVeldWerk**. Maar eerst nog even wat ik heb overgehouden uit mijn zoektocht in de mensheidsontwikkeling naar een beter verhaal > Sprankelende sprankjes hoop-to-go:

Verandering van tijdperk

Wat gaande is:

- Afscheidenheid
- Concurrentie
 - Conflict
- Jezelf dienen
 - Hoofd
 - Controle
 - Hiërarchie
 - Top-down
- Paternalistisch
 - Individu
- Love of Power
- Waardeleegloop
 - Angst



Wat geboren wil worden:

- Verbinding
- Coöperatie
- Over(een)komen
 - Elkaar dienen
 - Hart
 - Vrij worden
- Gelijkwaardigheid
- Van onderopbouwend
 - Vrouwkracht
 - Gemeenschap
 - Power of love
 - Waardevol
 - Liefde

Aandachtspunt

Krachten Veld Werk

Wat is er eigenlijk in ontwikkeling als we het hebben over mensheidsontwikkeling? De mensheid. Via mensen. Via bewustwording *in* mensen. Via die bewustwording wordt iets in beweging gezet, worden combinaties – relaties, verbindingen – gevormd met andere mensen, met andere 'elementen': dieren, planten, dingen, gedachten, gevoelens. En komen gesprekken op gang, worden verhalen gevormd & wordt aan de volgende – een nieuwe – tussenstand gewerkt in de mensheidsontwikkeling.

Zo werkt het wel ongeveer, maar wat werkt er dan? *Het veld* is daarop het samenvattende en allesomvattende antwoord. Nou zijn er – kort door de bocht – twee invalshoeken om het krachtenveldwerk te begrijpen: een beta-wetenschappelijke en een spirituele. En het mooie van deze tijd is dat ze het veld steeds beter samen-vatten, d.w.z. het veld en elkaar steeds beter begrijpen. En dit is meteen ook ongeveer alles – het beste? – wat ik van het beta-wetenschappelijke begrijp. Daarom zal het hier over de meer spirituele – verhalende – insteek gaan (niet te verwarren met een religieuze insteek; hooguit wat ik zelf bestempel als *the best of* van religies, maar daar ga ik niet over twisten, want voor je het weet, wordt het dan oorlog...).

Ik probeer vanuit verschillende inspiratiebronnen die ik heb geraadpleegd (of die mijn bewustwording hebben aangedaan) mijn betere samenvatting van krachtenveldwerk te vertellen, of wat ik ervan begrepen heb, want de grote disclaimer is dat het veld niet te vatten is. Hooguit te *benaderen*. Met bewustwording. En dat is meteen ook de crux van Krachtenveldwerk (En trouwens van dit hele LevensWerkboek).

Waar het in de ronde *Jezelf* bovenlangs in feite over verkenning van het *persoonlijke* krachtenveldwerk ging, gaan we dat nu – ook weer bovenlangs – doen voor *de/je* wereld. *Bovenlangs* is trouwens meteen ook de ultieme wegwijzer van dit Levenswerkboek, van beters en van bewustworden.

KrachtenVeldWerk is het hoogste punt van dit boek: 'at the top of the world'. 'the great wide open' kan ook. Of – om met IKEA – te spreken: 'Zo ziet u alles'. Dat belooft dus wat.

Het veld is:

- *Een oneindig geheel van op elkaar inwerkende krachten*
- *Wat werkzaam is in en verbindend tussen de dingen*
(dingen = het concrete, het gemanifesteerde)

Wat zijn die krachten, wat is er werkzaam? Ik verzamel al een tijdje woorden en beelden die bijdragen om het veldwerk te begrijpen. Geordend op alfabet, vormt de lijst een soort van index van het veld; een veld-encyclopedie. Tevens allemaal **doorzoektermen**, helpend om het veld beter te begrijpen.

Een WoordenSchat

- Het veld van **a** tot **z** -

A: Aandacht, Aanvoelen, Aanvullen, Aanwezigheid, Ahriman (zie ook: Lucifer), Akasha-kronieken, AL (zie ook: Niets), Alchemie, Antenne, Archetypen, Astrologie, Animisme

B: Bedoeling (i.h.b. dé Bedoeling), Betekenis-geving, Bewustwording, Bewustzijn, Bijna-dood-ervaring, Bron (i.h.b. dé)

C: Chaos (vergelijk Orde,) Christusbewustzijn (vergelijk ook Boeddhanatuur), Cocreatie, Collectief Onbewuste, Conditioneringen, Contacten, Creëren, Creatie, Critical zone, zie o.a. Bruno Latour (Schil rond de aarde ter grootte van wat wij nogal hebben weten te verkloten), Cultuur, Cycli/cyclisch

D: Dankbaarheid (werkt altijd), Dimensie (zie ook: van 3d > 5d), Doorgeving, Dromen, Dieren, Dingen, Dynamieken, zie ook Opstellingen (familie- organisatie- maatschappelijk, planetair), Divine Matrix

E: = Eenheids-bewustzijn, Eigen bijdrage, Emergeren (Energeren?), Energie, EEngelen, (aarts-)

F: Frequentie

G: Geest (vergl. lichaam, ziel), Geest (vergl. Materie), Geestrijk, Geschiedenis (vergl. Toekomst), Groupthink, Goed (vergl. Kwaad), Gidsen, God(en), Golf (vergelijk: deeltje)

H: Hart, Helen, Heel(-liefdevol), Heelal (heel-al?!), Holisme, Hoop, Hemels-breed

I: Imaginatie, Impulsen, Informatie, Ingeving, Initiatief, Innernet (vergl. Internet), Initiatieven, Inspiratie(bron), Intenties, Intuïtie, Invloeds-sfeer, Ich - Du (Martin Buber), Impliciete Orde (vergel: Expliciete Orde, beide begrippen van David Bohm)

K: Karma, Keuze, Keuzemogelijkheden, Kosmologie, 'Kosmose', Kwantumveld

L: Liefde, Liefdevolle vriendelijkheid, Lichtpuntje

M: Manifesteren, Matrix, Meditatie, Mensen, Mensbeeld, Moeder Aarde, Mogelijkheden, Microkosmos, Macrokosmos, Mythes, Mysterie, Multiverse

N: Natuur, Netwerken, Niets, Niet-weten, Noösfeer

O: Oogsten (zie zaaien), Oordelen (liever niet-), Oorzaken (vergl. Gevolgen), Ontsluieren, Orde (Impliciete orde, zie: David Bohm), Overtuigingen, opstellingen (familie, organisatie, maatschappelijk, planetair), Object, Objectief, Onmeetbaar, Onmetelijk, Onvatbaar, Onbenoembaar, 'Onberekenbaar' en Onverklaarbaar, Ontmoetingsplaats.

P: Projectie, Planeten

R: Rimpeleffect (zie ook uitstraling), Reïncarnatie, Relaties, , Resonantie, Revoluties

S: Schaduw/-(ver)werking, Symboliek, Systemen, Synergy, Synchroniciteit, Synesthesie, Subject, Subjectief

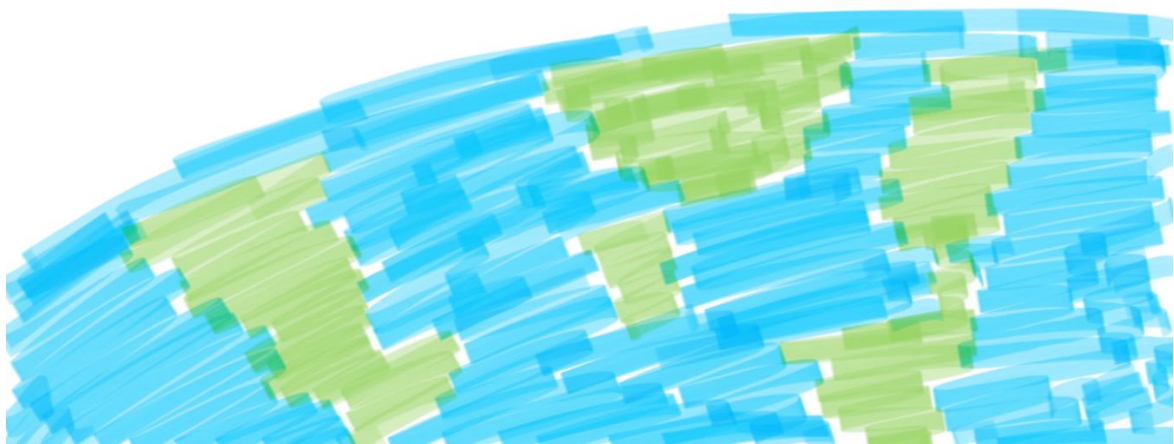
T: Tijd (vergel. Ruimte), Tijdgeest, Tijdperk (ihb veranderen van...), Toekomst, Toeval?, Trauma, Tussen (-tijd, -ruimte, -ons, -komst),

U: Universum, Universele wetten, Uniek

V: Voelen (+ denken, willen), Van Waarde(n), Verantwoordelijk, Verbeeldingskracht, Voorstellingsvermogen, Verbinding, Verborgten-programma (Arnold Cornelis), Verhalen (ihb goede), Verlangen, Verwondering, Verwachten, Voorgevoelens, Voorouders (en nakomenden), Vergeven, Vrije ruimte, Vrijheid/vrijworden,

W: Waarheid (welke? Wiens?), Waterman-tijdperk, Weefsel (zie ook Schering en Inslag), Werkelijkheid (ihb. Dé), Wereldbeeld, Wetten (i.h.b. de universele)

Z: Zaaien (zie oogsten), Zielsverwanten, Zielerover, Zin in/van het leven, Zero-Point-field



Een oneindig geheel van op elkaar inwerkende krachten. Die krachten beïnvloeden ons en wij beïnvloeden die krachten: een wederkerige relatie dus (die is wel vaker goed voor beters trouwens). Het werkte altijd al zo. Dat wisten inheemse volkeren die dicht bij de natuur staan (the wisdom of **indigenous people**) altijd al (en nog steeds). De rest van de wereldbevolking is het al lange tijd vergeten. Behalve in 'een spiritueel momentje'. Maar de herinnering lijkt terug te keren; het geheugen frist zichzelf op.



Het Veld door andere ogen: David Bohm en de impliciete Orde

David Bohm (1927 – 1992) was een natuurkundige met een buitengewoon spirituele belangstelling die zich een brug wist te verbeelden tussen wetenschap en spiritualiteit. Hij werd wel de spirituele zoon van Einstein genoemd. Samen waren ze niet alleen hun tijd ver vooruit; ze brachten de tijd ook vooruit.

Bohm onderscheidde de *Impliciete* & de *Expliciete Orde*. De expliciete orde is alles wat we met onze zintuigen en met onze denken/'onze mind' kunnen vastpakken; het gemanifesteerde, het geconcretiseerde. Inclusief onszelf en onze medemensen. Deze Expliciete Orde noemen we *onze realiteit*, het geconcretiseerde (is ongeveer wat we zien met onze linker hersenhelft). Bohm ziet dat anders, ruimer. Hij noemt al het expliciete de 'details'. Van de Impliciete Orde in feite. En de Impliciete orde is 'everything else' volgens Bohm; het grote – zich ontvouwende – veld waarin al het expliciete beweegt, zich ontwikkelt en van betekenis is voor het grote geheel => het universum.

Bohm verlegt de blik naar de *evolutie* van het universum. De grote beweging van het grote geheel, waar we allemaal (schalig) deel van uitmaken. En meer dan dat: ieder deel draagt het geheel in zich. Bohm gebruikt de metafoor van de golven in de zee die gemaakt zijn van hetzelfde materiaal als de zee zelf. En zoals Rumi het veel eerder vergelijkbaar – maar dan voor de mens – verwoordde: 'Jij bent de oneindige oceaan, opgeslagen in een enkele druppel'. Het woord 'ziel' is van 'zee' afgeleid 'toevallig'.

De Expliciete orde staat dus voor de gemanifesteerde 'details' in het grote geheel dat Impliciete orde heet. Dat grote geheel bevat meteen ook het potentieel van ontwikkelingsmogelijkheden. De zee van mogelijkheden. Zit daar ook een richting/een bestemming in? Bohm dacht dat de Impliciete Orde 'gecodeerd' was met een algemeen plan; een plan dat de expliciete orde 'in-formeert' richting heelheid en coherentie. Dat is geen gedetermineerd plan, maar een plan dat openstaat voor de kosmos en het bewustzijn, 'om mee te spelen'. Met vrije wil. Hierbij gebruikt hij het woord 'compatibilism' (= verenigbaarheid, aansluiten op). Bohm sprak van 'evolutionair vertrouwen' dat de wereld beweegt richting hogere graden van bewustwording en richting de hoogste doelen:

zijnde **het ware, het schone & het goede** (waarover meer bij het aandachtspunt **Beterwetenswaardigheden**). Op die beweging kunnen we dus als mens aansluiten, met ons bewustzijn en met onze vrije wil, en zo meebewegen, meespelen, maar niet(s) afdwingen.

In het boek **Holomovement – Embracing our collective purpose to unity humanity** (2023) rijken diverse Bohm-uitleggers puzzelstukken aan die iets zeggen over waar het universum (ons) naar toe beweegt:

- Van eenvoudig naar complexiteit
- Steeds hogere niveaus van samenwerking en eenheid
- Samenwerkende relaties
- Een nieuw verhaal
- Coherentie en heelheid
- Meer harmonie & balans
- Richting waarden/waardengedreven
- Balans vrouwelijk – mannelijk
- Vrijwording
- Dieper begrip
- Partnerschap-bewustzijn (ipv dominantie)
- Atruïstisch
- Eenheid

Goed plan?!

Bohm onderkende in het universum - de Impliciete Orde - een verenigende 'instantie' die hij **the Holomovement** heeft gedoopt, ofwel: the wholeness-in-motion > zijn idee van het veld. Dat geheel bestaat uit delen die allemaal uniek en divers zijn (zie: jezelf, de ander en al het andere). Ieder deel verwezenlijkt zijn/haar unieke doel en deel in het geheel om zo harmonie en balans te bewerkstelligen. En gelukkig is het de aard/de natuur van het geheel om eenheid tussen de delen te organiseren, stelt Bohm.

In dit mensenwereldbeeld van Bohm zijn bewustwording en eenheid het organiserend principe. *Waarmee organiseer je zoiets?* In het boek **Holomovement** staan her en der aanwijzingen/handreikingen:

Bewustwording en eenheid door:

- **Purpose** (bestemming/doel): 'Niets bestaat zonder bestemming, daarom bestaat bestemming in alles'. De hoogste bestemming die is ingebakken in de Impliciete Orde is het ware, het schone en het goede (de grote drie van Plato). Daar mogen we allemaal via ons eigen schalige & bestemde stukje aan meewerken.
- **Calling** (roeping): 'the call forward is the most pervasive and significant experience of God'.

- **Alignment:** opstelling, richting, uitlijning. Coherent. In drie verbonden 'fases': The Ground (Impliciete Orde), the Path (deelnemen aan the Holomovement) en the Fruitation (de bloei, de manifestatie) in de Expliciete orde.
- **Relaties & verbinding:** 'everything is created by a creative synthesis of relations'. En die creative synthesis zit weer heel dicht aan tegen het hele idee van the Holomovement en tegen een verbindend wereldbeeld: 'alles in het universum staat in een dynamische en samenwerkende relatie tot al het andere'.
- **Evolutionair vertrouwen:** dat de wereld in de ultiem gewenste richting zal bewegen, via bewustwording. Als de tijd gekomen is voor een (goed) idee, valt het bij verschillende mensen tegelijk in en gaat het onvermijdelijk gebeuren.
- **Gepassioneerde intentie:** van ons allen.
- **Niet-conflicterend gedrag** (Bohm is ook bekend van de Dialoogvaardigheid > 'het betere gesprek', zie CommuniCare)
- **In partnerschap** met de zich ontvouwende Impliciete Orde (ik ben - als beleidsadviseur in het sociale domein - een poosje bewust bezig geweest met de participatiesamenleving 'implementeren'. Misschien moet ik - moeten we - de blik verleggen naar de 'partnerschap-samenleving'. Ik zie mogelijkheden...).
- **Geen toeval:** toeval bestaat niet (je mag het toeval noemen totdat de echte aanleiding/oorzaak zich openbaart...)
- **Bewust kiezen,** voor beters natuurlijk > via bewustwording. Bewustwording is een uitwisseling tussen impliciete en expliciete orde.
- **Eenheidbewustzijn:** Het bewustzijn van de mens is één en niet echt te delen, zegt Bohm. Ieder mens is verantwoordelijk om aan die eenheid bij te dragen, door bewustwording, samenwerking, door participatie: 'Door participatie leert de Impliciete orde zichzelf beter kennen' (Vergelijkbaar met het beeld van Neale Donald Walsh: dat God/'het leven' de mens geschapen heeft om 'het leven' te leren kennen van binnenuit).

Het mooie van Bohms Impliciete orde: het is er allemaal al is in de zee van mogelijkheden, je hoeft het alleen maar met bewustwording aan de haak te slaan... hoopvol, en goed te doen.



Hoe het veld werkt (bewust en onbewust): de universele Wetten

Een andere manier om meer idee te krijgen bij **de werking** van het veld, vormen de universele wetten, een soort grondwet (hemelwet?) van het veldwerk. En ook hierin komen 'science & spirituality' bij elkaar, zo laten de gearceerde termen 'lichtjes' doorschemeren.

Het hogere veldwerk - De universele wetten

- Wet van de **overeenstemming**: zo boven, zo beneden. Alles is een reflectie van de universele principes.
- Wet van de **trilling**: alles is energie, alles beweegt. Ook bekend als de wet van de **liefde**.
- Van de wet van de trilling afgeleide wetten:
 - De wet van de **aantrekking**: we trekken aan wat we uitzenden
 - Het spiegelprincipe: dat waar we ons niet bewust van zijn, wordt zichtbaar
 - De wet van de **Aandacht**: dat waar we onze aandacht op richten, trekken we in sterkere mate naar ons toe
 - **Verantwoordelijkheid** en gebruik van de **vrije wil**
 - De wet van **Overgave**: plaatsmaken voor het principe van de minste weerstand
 - De wet van de **macht**/de wet van **Liefde** en ons zielendoel
 - De wet van de **bewuste transformatie van energie**
- De wet van de **eenheid**: alles en iedereen is met alles en iedereen verbonden in het grote geheel
- De wet van de **polariteit**: alles bestaat uit een paar van tegengestelden. Die kunnen worden verzoend op een hoger niveau.
 - De wet van de **waarheid**: de goddelijke paradox: ook waarheden bestaan in dualiteit, ook waarheden zijn relatief en altijd halve waarheden.
 - Tegengestelden kunnen worden verzoend omdat alle **waarheden relatief** zijn.
- De wet van **ritme**: veranderingen kennen een cyclische beweging. Tijd is geen lineair proces, maar een eindeloze serie cycli van een zich herhalend patroon
 - Terwijl alles verandert, zijn de universele wetten onveranderlijk
 - De evolutie van het bewustzijn is het hoofdmotief van het aardse bestaan
- Wet van **oorzaak en gevolg**:
 - Gevolgen van ons handelen hangen af van bedoeling of motivatie
 - De werking van de universele wetten is de Oorzaak van alle Gevolgen
 - Toeval bestaat niet
 - We kunnen veroorzakers worden
 - Synchroniciteit: geen toevallige samenloop
 - Wet van het **karma** is de wet van **Oorzaak en Gevolg** op langere termijn
 - De wet van de **betrekkelijkheid** is de wet van Karma vanuit het perspectief van de ziel
 - Wat we zaaien zullen we oogsten > de wet van verantwoordelijkheid
- Het principe van **wederkerigheid**, De gouden regel: wat jij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.
- De wet van **geven en ontvangen**, ook wel de wet van **overvloed**
- De wet van de **dynamische balans**:

- Alles is samengesteld uit twee actieve dynamische beginselen
- Vrouwelijk en mannelijk
- Energie & vorm: de twee actieve beginselen bij het proces van creatie
- Het creatieve proces wordt gekenmerkt door ontwikkeling in een bepaalde richting
- De wet van **handelen** is hierbij nodig om het beeld in materie om te zetten



Krachtenveldwerk door de ogen van Iain Mc Gilchrist: Al het goede komt in drieën

Zoals gezegd was dit Levenswerkboek al vergevorderd toen ik het werk van McGilchrist ontdekte (of ontdekte het mij...?). In Volume 2 van zijn levenswerkstuk **The matter with things** (2021) brengt hij de (potentiële) bijdrage van de rechter hersenhelft in herinnering. En daarmee kust hij de rechter hersenhelft ook meteen wakker (uit zeker twee eeuwen in slaap gesust-toestand). Althans bij mij wel, maar ik ben bepaald niet alleen: McGilchrist gaat nogal 'viral' op YouTube en krijgt op steeds meer plaatsen het podium voor zijn inzichten en zijn verhaal.

McGilchrist heeft ontdekt (via rechter hersenhelftwerk) en beredeneerd (via linker hersenhelftwerk) waar het universum uit is opgebouwd ('the 'stuff' where the cosmos is made of'): tijd, ruimte, beweging, materie, bewustzijn en waarden (over dit laatste meer bij **Beterwetenswaardigheden**). Dat heeft hij ontdekt door zijn linker hersenhelft alles te voeren wat er in de wetenschap en de literatuur te vinden is en met zijn rechter hersenhelft stil te staan bij wat dat alles te vertellen heeft tussen de regels en de woorden door. En daar heeft hij vervolgens met zijn rechter hersenhelft een bijna 1600 pagina's tellend 'groot plaatje' van gemaakt. Daarin bedient hij de linker hersenhelft van de lezer met feiten, bewijzen en redeneringen, maar gaandeweg (of liever: 'komendeterug') kust hij ook de rechter hersenhelft wakker met onderwerpen en inzichten waar alleen deze hersenhelft gevoelig voor is en de meerwaarde van inzicht: intuïtie, imaginatie, openheid, eenheid & verscheidenheid, het ware, schone & goede, de zin van het leven. En als je rechter hersenhelft zich hiermee (nog/weer) laat 'reanimeren', dan kom je wetenschappelijkerwijs én menselijkerwijs uit bij 'the sense of the sacred'; gevoel voor het goddelijke. Hoe kom je daarbij, is een interessante vraag in dit verband: via aandacht, waarneming, ervaring, stil zijn, open staan, twijfel toelaten, tegenstellingen durven laten bestaan, tot ze de wijsheid in het/hun midden prijsgeven...

Drie inzichten brengt McGilchrist te berde, die behulpzaam zijn bij KrachtenVeldWerk richting Beters:

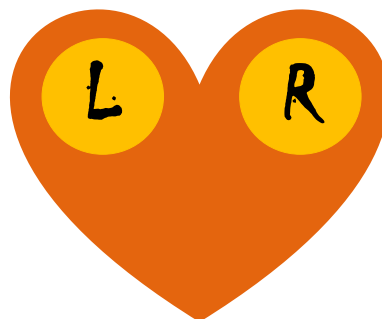
- The McGilchrist-manoeuvre
- The coincidence of opposites
- Take God into the equation

Inzicht 1: The McGilchrist-manoeuvre

McGilchrist zoekt de oorzaak van de huidige malaise in de wereld (op vele fronten tegelijk) in de eenzijdige kijk op de wereld – die van de linker hersenhelft. En 'what you see, is what you get'. Ook een universele wet trouwens.

Zijn 'oplossing' is niet doorslaan naar hoofdzakelijk met rechts kijken, maar evenwichtiger/uitgebalanceerder kijken. In de films op Youtube over zijn werk wordt het wel aangeduid met the McGilchrist-manoeuvre > onze drie hersenhelften gebruiken:

Rechts om het besef - met *aandacht* - binnen te laten komen dat we een probleem - een vraagstuk - hebben in relatie tot onze wereld. Dus *iets* vraagt onze aandacht. Vervolgens zijn met links de details van het vraagstuk te onderzoeken en uit te diepen. En dan is het de beurt aan het overstijgende talent van rechts. Dat maakt er een samenhangend groter plaatje van en gaan *mogelijkheden* zien vanuit de overstijgende positie. En kan het licht laten schijnen op de betere keuze.



Hoofdbreker > Hartheler?

Links zoomt in op de details en leert ze snappen, rechts zoomt uit op het veld ertussen en gaat begrijpen. Meestal in een flits. *Snappen* kan de linkerhersenhelft heel veel; voor *begrijpen* is de bijdrage van de rechterhersenhelft noodzakelijk. En samen weten ze alles:

Links kan $1 + 1 = 2$ *snappen* en rechts kan $1 + 1 = 3$ *begrijpen*.

$1 + 1 = 3$ = synergie. Wat doet die + daar en waarin zit die *meerwaarde* in 3? Dat is krachtenveldwerk. Hogere wiskunde? Ligt eraan aan welke hersenhelft je deze vraag voorlegt.

Inzicht 2: The coincidence of opposites

(Het samengaan van tegenstellingen)

ofwel: ZieleNroer revisited: kracht & tegenkracht

Zoals in de 'individuele' ziel *krachten en tegenkrachten* roeren - en zo bewust of onbewust sturing geven aan het leven - zo roeren ook in het groot - in het veld - krachten en tegenkrachten. Zich uitbalancerend in een juist midden. Via wat McGilchrist 'het samengaan van tegenstellingen' noemt. Al het goede komt in drieën: kracht - tegenkracht en het juiste midden (vinden) = ook vaak: opnieuw betekenis geven.

Een rijtje *werkzame tegenstellingen* in het veld:

Krachten	Tegenkrachten
• Angst • Zoekgebied • Vragen • Zijn • Maakbaar • Ontwikkelen • Realiteit • Druppel • Vertrouwen • Woordloos • Verleden • 'Pastivity' (termen van Tim Freke)	• Liefde • Vindingrijk • Antwoorden • Worden • Volmaakt • Vervullen • Ideaal • Oceaan • Twijfel • Begripvol • Toekomst • 'Creativity'

En speciaal op deze tijd in- en uitgezoomd:

Krachten	Tegenkrachten
• Verdeeldheid • Uitgeput • Ontstemd • Oorlog • Vijand • Totalitair/autoritair • Op de loop • Ondermijnend • Depressief • Afgestompt • Afgetobt • Reductionisme • Concurrentie (medeDingen) • Verdienmodellen • Zelfvernietiging • Tegenstellingen uitvergroten	• Eenheid • Onuitputtelijk • Harmonieus • Vrede • Vriend • Democratisch • In beweging • Opbouwend • Enthousiasmerend • Hoopvol • Uitgetobt • Holisme • Samenwerking (medeMensen) • Dienmanieren • Zelfvernieuwing • Tegendelen helen

'Contradiction is the root of all movement and vitality'

Inzicht 3: Take God into the equation

(Vrij vertaald: neem iets goddelijks mee in je verhaal)

God is een werkwoord, geen zelfstandig naamwoord

Buckminster fuller

Voor iemand die haar levensmissie formuleert als het *beter* begrijpen van het leven en samenleven, is dit het punt dat zij moet concluderen dat zowel 'het beter' als 'begrijpen' met McGilchrists levenswerk op een hoger plan is gekomen. En wellicht zijn de geesten dan nu wel rijp om het ook even over God te hebben. Of misschien moet ik zeggen: het over het goddelijke of het/mijn/ons godsbegrip.

Wereldbeelden creëren werelden. Best belangrijk dus hoe je naar de wereld kijkt. Het overheersende wereldbeeld is 'links' georiënteerd, qua hersenhelft. Dat heeft geleid tot wat McGilchrist 'the unmaking of the world' noemt. De ontmanteling van de wereld. De aandacht gevestigd op losstaande – losgezongen – dingen (inclusief mensen) en weinig oog meer voor het tussenliggende, verbindende veld. Het gevoel verloren voor het grotere plaatje en daardoor 'out of touch with reality'. Uitgehaakt. Beperkt zicht.

Links denkt dat het zo alles kan weten en gaan snappen. McGilchrist stelt eigenlijk dat rechts *wel beter weet* (op welk woord de klemtoon > te bepalen naar eigen inzicht). Dat beter weten gaat verder dan snappen en zelfs verder dan begrijpen; het vraagt begrip. Dat begint met de grondhouding van niet-weten: een open, ontvangende houding ten opzichte van 'de realiteit' en dat is iets anders dan de linker hersenhelft waarneemt (=> voor waar aanneemt). Rechts accepteert onzekerheid, dat er grenzen zijn aan kennis, heeft oog voor ambiguïteit, voor paradox, kan imagineren (= zich iets voorstellen dat er – nog – niet is, dwz. nog niet gemanifesteerd is), verwondert zich, kan leven met vragen (en dat leeft het antwoord vanzelf naar je toe, zei Rilke eerder in dit LevensWerkboek). Dit alles is én brengt de meerwaarde van rechts.

Voor welk wereldbeeld is de rechter hersenhelft ontvankelijk? 'It's not the what of the parts, but the how of the whole that matters' (voor deze hersenhelft). Rechts 'weet' in het achterhoofd dat de wereld, het veld, de mensen en de dingen, een geheel vormen. En bovendien een *vormend* geheel dat oneindig *wordend* is. Het is een *proces* van vormende *relaties* tussen alles wat de kosmos is en wat het bewoont & bevolkt. In dit proces speelt God een rol, of eigenlijk is dit als geheel een goddelijk proces, of is dit alles God?

McGilchrist zoomt ook in op de mens in dit mens- en wereldbeeld: we zijn tijdelijke, gematerialiseerde entiteiten – uniek & verbonden. En in staat tot een rol te spelen/deel uit te maken van creatie (= het creatieproces). In dit proces speelt ook het goddelijke een

rol en sterker nog, zegt McGilchrist (en ik geloof hem graag): God en wij hangen van elkaar af voor onze *wording*. Cocreatie in wisselwerking.

En wat is God dan in dit geheel (voor zover die vraag te beantwoorden is)? Een beeldvormende poging van McGilchrist: God = relatie = proces = worden = verlangen & vervulling = waardoor *beters* kan worden. God is niet gedetermineerd, geen ingenieur met controle over alles. 'God is het ultieme goede dat alles tot floreren beweegt, richting de meest vervullende van de mogelijkheden. En de keuze is een vrije. God dwingt niet tot dit pad; er is altijd vrijheid voor mensen om aan *beters* of *slechters* te beantwoorden'.

Als je die ideeën combineert en je rechter hersenhelft de kans (de tijd, de ruimte) geeft om ze op je in te laten werken, dan kom je waarschijnlijk niet meer om 'iets goddelijks' heen (en wederkerig: 'iets goddelijks ook niet om jou'). God is steeds meer een *werkbaar* idee, in mijn dagelijks leven in ieder geval. En het verandert de wereld (de mijne in ieder geval).



Zo wil ik dit Godsbeeld menselijkerwijs en wereldwijs samenvatten. Gemaakt ('gehouden') uit twee - mij - inspirerende ideeën over het goddelijke:

- Het idee uit de boeken van Neale Donald Walsh (Gesprekken met God-serie) dat we allemaal een stukje van God zijn dat het leven ervarenderwijs uitprobeert (ja, ook om meer van zichzelf te begrijpen en van hoe het leven en het samenleven werkt). Dat is dus God in ieder mens.
- Het idee 'walking into God' dat op mij toesprong in de YouTube-films van Caroline Myss: God als wat ons universeel omgeeft als een soort van energie én waarin wij ons begeven in/met ons leven.

Ofwel..... 'God in all, all in God'.
Got it!

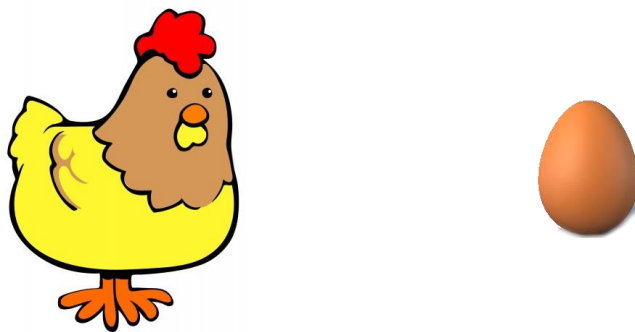


Krachtenveldwerk: een kip-ei-kwestie

Bewustwording en bewustzijn zijn als een kip-ei kwestie voor het veld.

Bewustwording behoort tot de mogelijkheden in mij (en jou en ons); en bewustzijn is waar onze 'bewustwordingen' in opgaan, maar dat bewustzijn reikt onze bewustwording ook weer van alles aan...

De Kip of het Ei *That's the Question*



De e van	De i van
vooral van Energie: Energie is de kracht die alles in het universum in beweging zet & houdt. De oude Grieken noemden energie <i>dé</i> werkzame kracht. En verder de E van: Ervaren/ervarenderwijs proefondervindelijk bewustworden. Experimenterend veldwerk... Emotie > E-motie: emotie, een bepaalde 'bewogenheid'. In de wetenschap is ontdekt dat emoties een meetbare (en aanvoelbare) trilling veroorzaken. Te meten in Herz. Zo is schaamte 0 Herz, verdriet 75, angst 100, woede 150, liefde 500, vrede 600 en Verlichting 700+. En God heeft een eigen frequentie: 963 Herz. Dat voert te ver hier, daarom > een doorzoekterm? Emergeren: letterlijk: opkomend, spontaan optreden, tevoorschijn treden, expliciteren (vergelijk: Expliciete orde). Via bewustwording &	• Imaginatie • Invulling • Inwerking • Intentie • Initiatief • Ideeën • Informatie • Inzicht • Inhoud • Invloed • Inspiratie • Inwerking • Ingeving • Ingewikkeld • Interactief • Interactie • Inclusief • In relatie

uit de Impliciete Orde. Emergeren; maar een letter verschil met 'energeren' (> energie in beweging zetten?)

Emaneren: ook van toepassing op het veld: Het begrip wordt toegeschreven aan filosoof Plotinus. Het staat voor: uitstromen, uitvloeien, uitstralen van 'iets', uit een bron. Het ontstaan van de wereld die uitgaat van evolutie door emanantie. Bij emanantie vloeit iets tevoorschijn uit de essentie, het oorspronkelijke wezen, de Bron (de Impliciete Orde). En het vloeit er uiteindelijk ook naar terug...

Evolueren: ook (van toepassing op) wat het veld doet, nauw verbonden met (het Aandachtspunt) Mensheidsontwikkeling. (Bohm: 'De kosmos recyclet zich voorwaarts naar een grotere manier van zijn en van bewustzijn'. Ik teken ervoor).

Enthousiasme: een gemoedstoestand van geestdrift, een inblazing.

Emoena: Vertrouwen (zo verwoord door Martin Buber). Tevens de 'aantrekkingskracht' van Beters.

Eenheid(sbewustzijn): de hoogste trede van 'veldvatten' en veldsamenwerking

- In beweging
- Interpreteren
- Intersubjectief
- Idealen
- Integrerend
- In totaal

Hi Blij Ei!



Aandachtspunt

Beter
Wetens
Waardig
heden

We weten wel beter. We weten wèl beter. We weten best beter. En we weten het ook als het niet goed is (ieder heeft water waaraan hij/zij dat voelt > een lijf vol...).

Wat weten we allemaal wel/niet beter, met dank aan wat een mix van mensheidsontwikkeling en wijze oude denkers en een flinke snuf tijdgeest ons gebracht hebben. En o ja, die tijdgeest wil vooruit. Het best bewaarde geheim van **KrachtenVeldWerking**.



Een beters-selectie voor het goede leven en het betere samenleven

(In volgorde van chronologische mensheidsontwikkeling/niet uitputtend)

Van het Boeddhisme: juiste inzicht, juiste bedoeling, juiste woorden, juiste handeling, juiste levensonderhoud, juiste inspanning, juist bewustzijn, juiste concentratie

De 7 deugden en ondeugden van Plato:

• Voorzichtigheid • Rechtvaardigheid • Gematigdheid • Doorzettingsvermogen • Geloof • Hoop • Liefde	• Hoogmoed • Afgunst • Woede • Luiheid • Gierigheid • Gulzigheid • Onkuisheid
---	---

PS 'Deugden' is niet de verledentijd van deugen, meer het beste to-do-lijstje voor Beters.

Uit de bijbel:

- Geloof, hoop & liefde
- De gulden regel: wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.

Kant: Handel alleen naar de regel waarvan je zou willen dat het een algemene wet wordt.

Met de Amerikaanse Revolutie: recht op vrijheid, gelijkheid en het nastreven van geluk

Met de Franse Revolutie: Vrijheid, gelijkheid en broederschap.

Van Pater de Greeve, jaren 50 de universele en tijdloze wijsheid:

Verbeter de wereld, begin bij jezelf

De 10 meest voorkomende en gewaardeerde waarden in onze tijd Wereldwijd:
vrijheid, eerlijkheid, respect, verdraagzaamheid, rechtvaardigheid, gelijkheid, vrede,
vriendelijkheid, liefde, veiligheid.

En mijn verzamelde sprankelende spranken hoop voor onze huidige verandering van
tijdperk ('opgehoopt' uit Aandachtspunt MensheidsOntwikkeling):

Verandering van tijdperk

Wat gaande is:

- Afscheidenheid
- Concurrentie
 - Conflict
- Jezelf dienen
 - Hoofd
 - Controle
 - Hiërarchie
 - Top-down
- Paternalistisch
 - Individueel
- Love of Power
- Waardeleegloop
 - Angst



Wat geboren wil worden:

- Verbinding
- Coöperatie
- Over(een)komen
- Elkaar dienen
 - Hart
- Vrij worden
- Gelijkwaardigheid
- Van onderopbouwend
 - Vrouwkracht
 - Gemeenschap
 - Power of love
 - Waardevol
 - Liefde

Van Iain McGilchrist:

beter is je drie hersenhelften bewust gebruiken. En ook door hem inzichtelijk bijeen gebracht: het beste voor de mens en mensheid zijn de drie elementen die het meest vitaal zijn voor ons welzijn (niet mijn mening, zegt McGilchrist, maar zo feitelijk als het maar zijn kan):

- Dicht bij de natuur zijn
- In sociale samenhang leven
- Het goddelijke omarmen

Alle drie met de belofte van gezondheid, veerkracht, geluk en vervulling.



Waar – waarden – waardevol

Waarden zijn diepgewortelde overtuigingen die aangeven wat we belangrijk vinden in het leven. Waarden weerkaatsen wat weerklank vindt in de (je) ziel. Ze geven antwoord op de waarom-vragen.

Het gaat steeds beter met waarden; dat is de gedeelde overtuiging van de werelddschetsen in het Aandachtspunt **Mensheidsontwikkeling**. Zo noemde Arnold Cornelis de toekomst 'de tempel van waarden'. Waarden zijn de belangen van iedereen. 'Waarden zijn de sturingsbedoelingen, zowel in zelfsturing, als in de sturing van mensheidsontwikkeling'. Ze geven richting aan het verborgen programma van het leven – de mens – en van de mensheid. Waarden sturen ook in communicatieve zelfsturing.

Waarden laten zich kennen via bewustwording. Waarden als 'weerklankbord': wat resoneert in ieder van ons? Als voorbeelden van zulke grootse waarden noemt Cornelis: gezondheid, rechtvaardigheid, vrijheid, creativiteit en de hoogste waarde is *ontwikkeling van de menselijke capaciteit*.

Tim Freke (ook in Mensheidsontwikkeling) ziet de tijd aanbreken en de mensheid rijp worden voor steeds hogere waarden als goedheid, gelijkwaardigheid, onpartijdigheid, rechtvaardigheid, raciale harmonie, individuele vrijheid en 'the most emergent potential' is *the evolution of an being of love: we are bringing God into being*.

Cees Zwart breng ik in verband met de waarden geloof, hoop & liefde; eigenlijk als een soort van 'middel' of 'metawaarden' tot een betere wereld. Die betere wereld duidt hij aan met *noöcratie*: de bewust-wordende wereld. Hulpvragen: waar geloven we in, waar hopen we op en wat zou liefde hier nu doen? Beantwoording van deze vragen biedt meteen ook inzicht in wat we van waarde vinden.

Hoop is het centrale begrip in Cees' levenswerk. Hiervoor wakker geworden door het inzicht dat Ernst Bloch hem bracht met *Das Prinzip Hoffnung*: Hoop is niet extrapoleren van het verleden en maar hopen dat het beter wordt. Hoop komt uit een andere richting; die van de toekomst. Die komt op ons toe. En dat is een bevrijdend perspectief; een perspectief van verwachting. Hoop is de innerlijke kracht om de verschijning van een wenkend perspectief waar te nemen en ons ermee te kunnen verbinden. Cees ziet de evolutie als een permanent open proces van transformatie, waarin we kunnen kiezen tussen wendingen ten goede en wendingen ten kwade. Cruciale wendingen hebben baat bij krachtig(e) hoop koesteren. Hoop is de innerlijke kracht het goede te blijven doen ondanks verwarrende turbulentie. Tijd voor hoop dus. Nu.

Door Cees ook graag in herinnering gebrachte waarden zijn vrijheid, gelijkheid en broederschap. De Franse revolutie bracht ze aan de tijd, aan het licht en plantte ze als zaadjes in ons collectieve bewustzijn. En nog steeds zijn we er mee bezig, want ze zijn

nogal groots, zeker in relatie tot ons voortmodderen met hun 'implementatie' in de werkelijkheid op het wereldtoneel. Overigens heeft Cees deze 'wereldwaarden' hernoemd, waardoor ook hun relatie met bewustwording explicieter doorklinkt en ze bovendien 'te doen' zijn: vrijwording, gelijkwaardigheid en broederlijkheid of deelgenootschap. We zouden ook verbroedering kunnen zeggen; samenwerken, harmoniseren, verenigen, verzoenen. En zo uitgelegd, passen ze ook goed in het watermantijdperk en hebben ze de tijd mee.

Goed waardeloos

Maar als waarden zo belangrijk zijn, waarom lukt het dan maar zo matig – en in deeltijd – om ernaar te leven? Volgens het boek **Holomovement** (2023): Omdat we zowel licht als donker in ons herbergen. Schaduwwerking dus, die het zicht (licht) op waarden verduistert. En die schaduw schuift naar de voorgrond als individuele of collectieve angst van zich doet spreken. Het huidige moment in de mensheidsontwikkeling lijkt daar meester in. De stemming van angst is allesoverheersend aanwezig.

Bij schaduwwerking hoort 'de ultieme waarde' van schaduwverwerking. Hoe dan?

- De stemming identificeren > Bewustwording als die zich voordoet
- De kracht om te kiezen er *niet* in mee te gaan >
- En er iets tegenover te zetten: iets van waarde, iets van *meerwaarde*. Iets van liefde = het ultiem tegengestelde van angst.



Waarden door andere ogen: die van McGilchrist

Iain McGilchrist komt met een verrassende kijk op waarden, vanuit zijn onderscheid tussen waarnemen met de rechter of/en linker hemisfeer in de hersenen:

Waarden zijn *niet instrumenteel*, maar *fundamenteel*. Waarden zijn geen menselijke uitvinding; ze zijn een *intrinsiek groter goed*. Waarden maken fundamenteel en constituerend deel uit van de totale werkelijkheid van het universum. Net als tijd, ruimte, beweging, bewustzijn en materie. Ze vormen mee aan het weefsel van het universum > 'the web of meaning' ook wel genaamd; betekenisvol weefsel dus & een veld van mogelijkheden. De mogelijkheden waar je verbinding mee aangaat, geven betekenis. Waaraan? Je leven, en in het verlengde daarvan je wereld, en in het verlengde daarvan de wereld.

Het doel van de evolutie, zegt McGilchrist, is de waarden (wat van hoogste waarde is) te ontdekken, lekkerlijk te 'ont-dekken', te ont-sluiten. Dan heeft hij het in het bijzonder

over de hoogste waarden die Plato heeft helpen onderscheiden: het ware, het schone & het goede. Het universum is het grote potentieel waarin deze waarden gewoonweg altijd al aanwezig zijn. Ze hebben eeuwigheidswaarde.

Het vervullen van het potentieel, is het doel van de evolutie van het leven. We bestaan en evolueren als mensen om dit potentieel te vervullen; te *potentiëren*, noemt Cees Zwart dat. Het ware, schone en goede vragen iets van ons, doen een beroep op ons, vervullen ons, bewegen ons en maken ons gretig naar *Beters* én ze geven bovendien betekenis aan leven en dood. En zoals Goethe al 'adviseerde': we moeten als mensen de vaardigheid ontwikkelen om deze waarden waar te nemen. Dat vergt bewustwording. En oefening (baart kunst).

Voor het waarnemen – ontdekken & ontsluiten – van deze hoogste waarden, is de rechter hemisfeer onontbeerlijk; links gelooft er niet zo in. Die heeft eerst bewijzen nodig – meetbare – en houdt bovendien van waardenvrije wetenschap. Maar daarmee doet ze de werkelijkheid tekort. McGilchrist zegt niet dat de linker hemisfeer niet nuttig is, integendeel: het is zijn op één na favoriete hersenhelft! Hij pleit vooral voor evenwichtige inbreng van beide hersenhelften. Evenwichtig is verpakt in de 'formule': rechts-links-rechts (the McGilchrist-manoeuvre). Rechts maakt via intuïtie contact met iets dat zich wil laten zien – iets dat *aandacht* vraagt: een 'kwestie', een intuïtie, een ingeving en neemt de tijd om de kwestie, de context en de relaties te verkennen en zich *beter* bewust te worden. Links zoomt in op de onderdelen en rechts is vervolgens weer nodig om hier een betekenisvol geheel van te maken. Opgelost, (in het grote geheel) & op naar de volgende kwestie die aandacht vraagt.

McGilchrist over het ware, schone en goede

Het ware: je weet dat je het weet als bij het ware bent uitgekomen. En om het te weten, moet je er open voor staan en tijd aan geven. Het ware is niet een ding, maar een proces. Het ware is geen menselijke uitvinding (in tegenstelling tot de leugen).

Het schone: schoonheid zit in de ogen van de aanschouwer, zeggen de Engelsen, maar dat is maar de halve waarheid, zegt McGilchrist: het is ook *de intrinsieke waarde* kunnen herkennen van datgene waar de aanschouwer naar kijkt. Schoonheid spreekt tot de verbeelding. Door schoonheid worden we bewogen (om te gaan bewegen...).

Het goede: hierbij gaat het meer over wie je bent – degene die handelt en het goede wil doen – dan om de handeling zelf. Het goede heeft te maken met moreel handelen (*goodness is a moral act*). Daarvoor is de rechter hemisfeer wezenlijk, omdat het intuïtie en context erin betreft. Het ziet de mens in het complex van heden-verleden-toekomst, van relaties en van de cultuur; in het grote plaatje dus. Bij morele dilemma's worden we niet gevraagd als *alwetende* mensen tot een goed besluit te komen, maar als *menselijke*.

*Morally good action is not a thing,
but the result of the disposition of a morally good being
towards the world.*

The values we hold and the attention we pay, contribute to the answer we receive.

Denken over het ware, schone en het goede doen, gaat altijd over iets, staat in relatie tot iets in de wereld en is een keuze met consequenties. En ook hier weer gaat het over bewustwording. Bewustwording als het vestigen van aandacht, het zien & scheppen van mogelijkheden, het bieden van keuzes en het helpen kiezen. Van het ware, schone en goede. Even oefenen voor het beste resultaat. En dat herken je!



We weten best beter - zelftest

Oorlog of vrede
Kwaad of goed
Angst of liefde

Eigen belang of algemeen belang
Op korte termijn goed of ook op lange termijn
Kwantitatief of kwalitatief
Win-win of win-loose

Communiceren of 'maar niks zeggen...'
Gemeenschapszin of niks gemeenschappelijk
Afgescheidenheid of samenhang
Weggoien of recyclen
Genezen of voorkomen
Aandeelhouderswaarde of de waarde van alle stakeholders meewegen
Eerlijk delen of zelfverrijking

Mensenrechten respecteren of niet...?
Een Grondwet of niet...?
Een rechtsstaat of niet...?
Democratie of autocratie

Naar eer en geweten of niet
Door de beugel kunnen of niet
Met rechte rug of niet
Moraal of macht (ook goed mogelijk: goed gecombineerd)

Tegen beter weten in of met beter weten mee

En een gewetensvraag:

Hoe en waar zijn we hypocriet?

*Een dubbele moraal:
één voor jou en één voor mij
Dat klinkt als eerlijk delen,
maar laat je hypocriticus een oordeel vellen >
Die heeft het geweten*



EvolueerderWijs; waar gaat het heen?

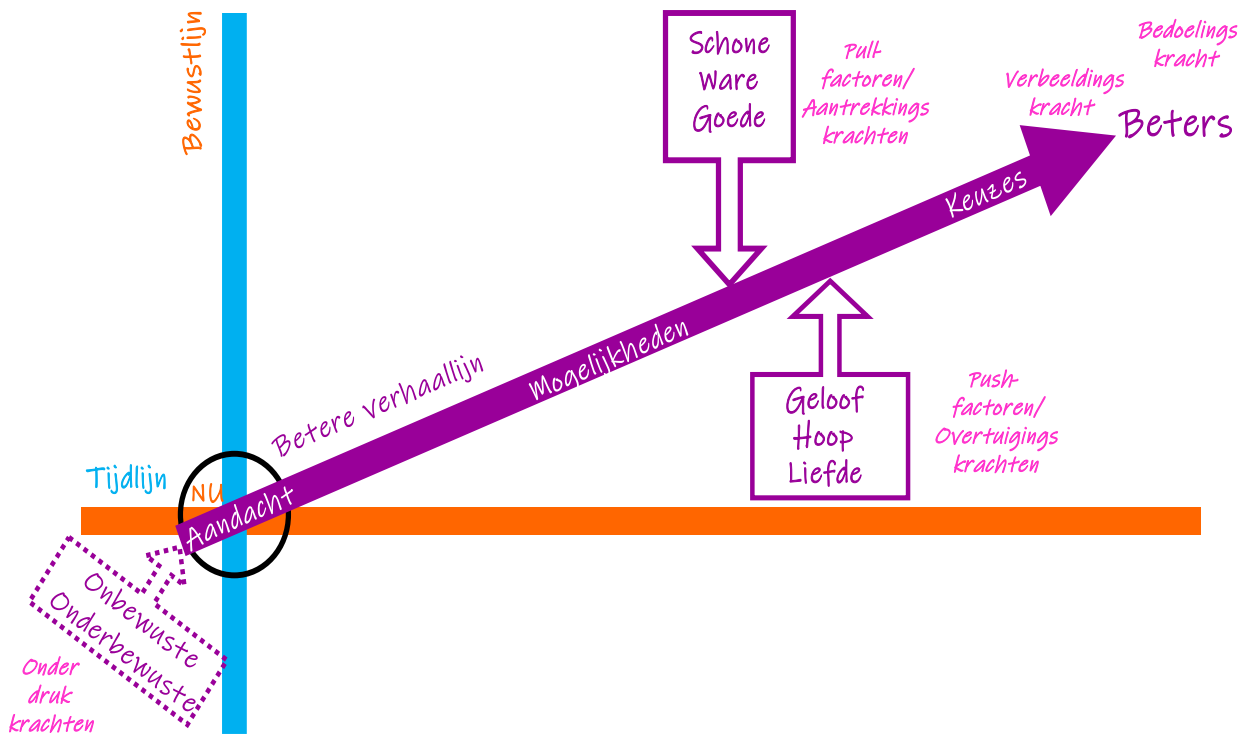
Gaat het ergens heen? Of moeten we het ergens naartoe bewegen? En waarheen dan?

Een paar van mijn inspiratiebronnen over waar het heen gaat samen-gevat:

- Holomovement (David Bohm)
 - Van eenvoudig naar complexiteit
 - Steeds hogere niveaus van samenwerking en eenheid
 - Samenwerkende relaties
 - Een nieuw verhaal
 - Coherentie en heelheid
 - Meer harmonie & balans
 - Richting waarden/waardengedreven
 - Balans vrouwelijk - mannelijk
 - Vrijwording
 - Dieper begrip
 - Partnerschap-bewustzijn (ipv dominantie)
 - Atruïstisch
 - Eenheid
- Steeds meer op universele waarden gericht, met als hoogste waarde: de ontwikkeling van de menselijke capaciteit (Arnold Cornelis)
- Ons meest emergente potentieel: our evolution of a being of love (Tim Freke)
- De hele kosmos is creërend. Het beweegt richting oneindig potentieel; eentje waarin wij diep verbonden zijn. Het universum is noch doelloos, noch onintelligent, maar gaat ons begrip te boven (Iain McGilchrist).

Dat belooft beters. Ik geloof in Beters. Niet tegen beter weten in. Juist met beter weten mee. Juist nu; in deze verandering van tijdperk. Veranderen van tijdperk? Ik zeg doen!

Hoe dan?! Daarover gaat de vierde vleugel. **schalig wereldverbeteren**. Die volgt nu, maar niet nadat ik al het voorgaande kernachtig in dit plaatje heb samengevat:

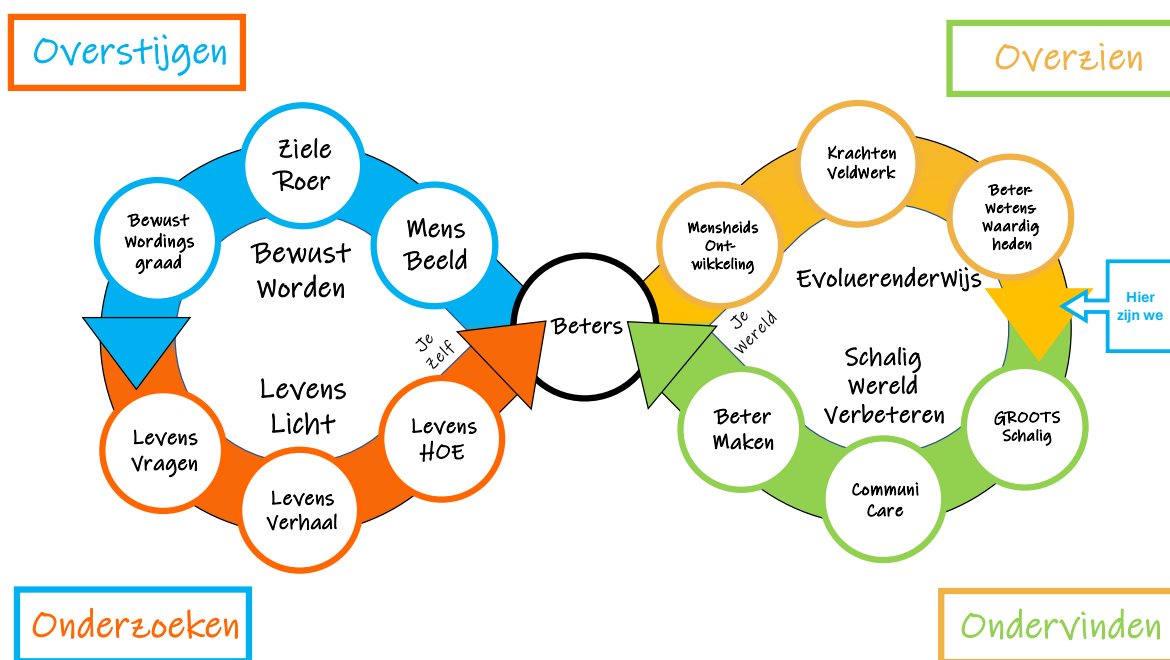


Zo ziet u alles!



Vleugel 4: Schalig Wereld Verbeteren

Waar zijn we gebleven? Dat is sowieso de vraag die ik als opmaat gebruik om het lemniscaat er weer even bij te pakken en te laten zien waar we gebleven zijn. Zie hieronder. Maar eigenlijk is de vraag waar we gebleven zijn ook een filosofische (gewetens-)vraag aan de mensheidsontwikkeling: waar zijn WE gebleven, nadat het individualisme hoogtij heeft kunnen vieren? WE zijn er nog, maar moeten wel weer even wakker gekust worden. En geactiveerd. En geïnspireerd? En van kennis en kunde worden voorzien. Voor schalig wereld verbeteren.



Making the world a **stukje/Beetje** better place!

Het begrip *Schalig wereld verbeteren* is ontleend aan het boek *Over Hoop – Gids voor schalige wereldverbeteraars* (2018, Cees Zwart en Anne Pastors). 'Schalig' overbrugt de

spagaat tussen de grootheden 'wereld' en 'verbeteren'. Het 'downsized' de grootheid **wereld** tot behapbare, *do-able* proporties > goed te doen, ieder naar haar/zijn mogelijkheid, op dat hele kleine stukje aarde. Waar je van bent. Alle beetjes *beters* helpen.

Aandachtspunt



Groots
Schalig

Het woord schalig beoogt de drempel te verlagen om – *daadwerkelijk* – met wereld verbeteren aan de slag te gaan.

Schalig = maathoudend, maatgevend, een menselijke maat, een inhoudsmaat, maatwerk, maat-schappelijk

Schalig – Wat associaties:

- Geruststellend, bemoedigend
- 'Omgevend'
- Deel van een groter geheel
- Om & nabij
- Stukje bij beetje
- Klein maar fijn
- Stap voor stap
- Ergens tussen bescheiden & groots
- Wie het kleine niet eert....
- Alle kleine beetjes helpen
- De beschaving beschaafd bijschaven
- Opschalen gaat 'Van Zelf' als je goed bezig bent
- Orde van grootsheid
- Gradueel
- Contragewicht voor wereldchaos
- Menselijke maat

- Met Groeipotentieel > Hoopvol
- Met gepaste afstand: stil/introvert, observerend, poging tot het oordeel uitstellen
- Vanuit het hart/de zin van het leven
- Beetje lief zijn voor elkaar...
- De wereld een beetje mooier maken (doorgeven) dan je haar aantrof
- Schalig staat ook voor meer van je leven maken
- Focus op je cirkel van invloed
- 'Uitrimpelenderwijs' van binnenuit:

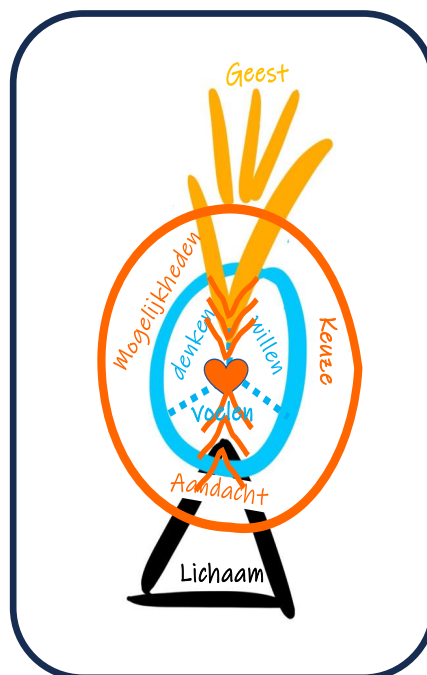
Het zaadje van het hele plaatje: Ieders *Waartoe ben ik op aarde-vraag*. De wereld een stukje mooier/echter/beter te maken dan ik/je haar in mijn/jouw beginne aantrof. Schalig wereld verbeteren is goed te doen, door goed te doen. Een betere wereld is een bijwerking + bonus van *het goede leven* (lees het als een werkwoord, een uitnodiging).



OP-Schalig Wereld Verbeteren

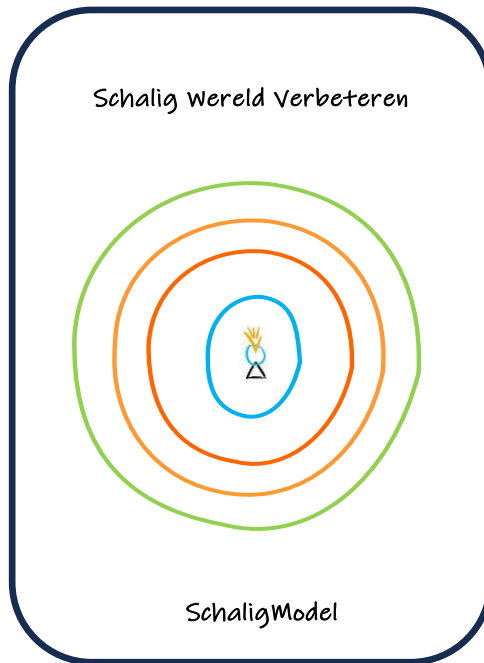
Schalig begint in jezelf (de eerste ronde van het lemniscaat) = De geknipte kandidaat met de beste papieren & levenservaring voor haar/zijn op het lijf geschreven vacature voor een schalige wereldverbeteraar-vacature. Precies goed; gemaakt om net dit stukje wereld te verbeteren.

Beginnt in jezelf:



Van zelfontplooiing naar uitrimpelenderwijs:

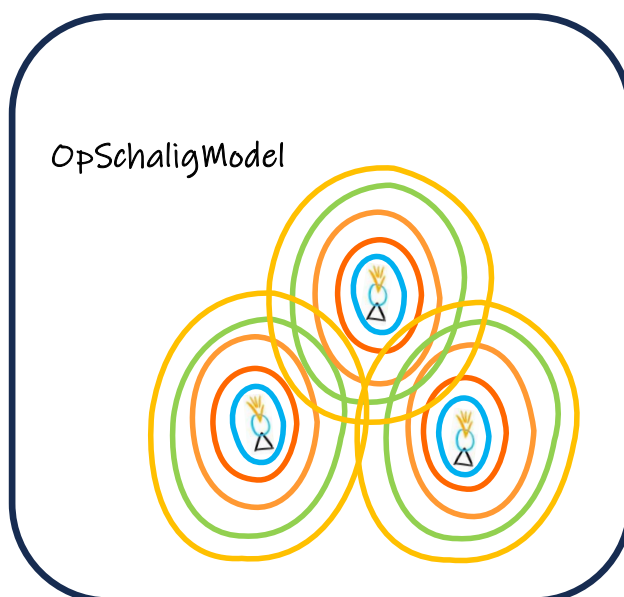
UitrimpelenderWijs



Steven Covey onderscheidde ooit de *cirkel van betrokkenheid* en de *cirkel van invloed*. De cirkel van betrokkenheid gaat over wat je aan het hart gaat. De cirkel van invloed is wat je binnen je cirkel van betrokkenheid kunt doen. Wat binnen je macht ligt, wat je doen kunt met je mogelijkheden en wat je te doen hebt. Betrokkenheid en invloed zijn op-rekbare begrippen en de cirkels rekken mee.

Opschalig

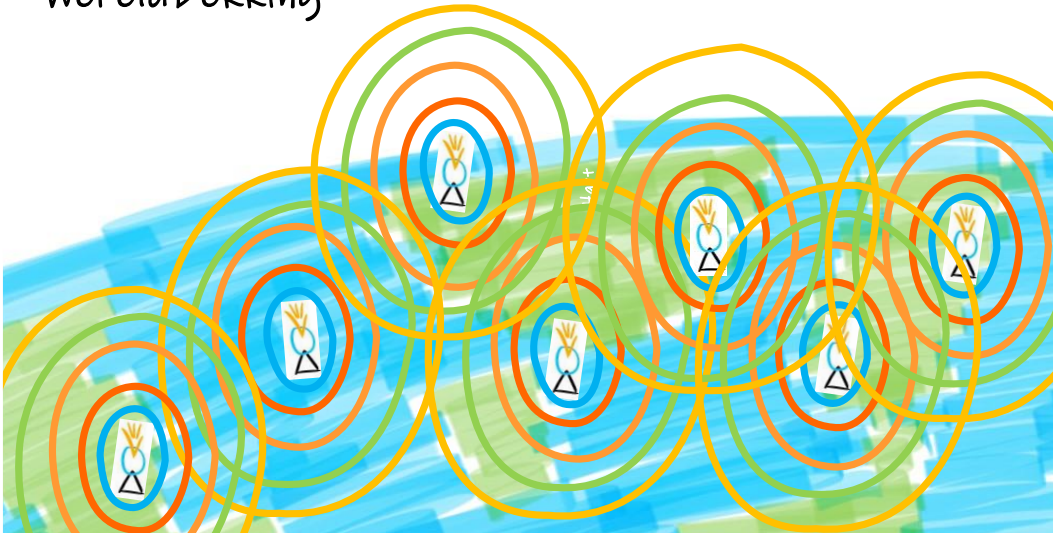
Dit is wat er uitrimpelenderwijs gebeurt als je met een paar/meer mensen schalig wereld verbetert:



En op wereldschaal:

Totaalschaalplaatje

WereldDekking



Tel maar uit: schalige GetallenLeer

Voor wie tot 10 kan tellen, Ofwel: De wet van de kleine getallen.

Van **Ilya Prigogine** – bekend geworden van de Chaostheorie – is dit schalige inzicht:

Als een complex systeem ver uit evenwicht is, hebben kleine eilandjes van coherentie de capaciteit om in een zee van chaos het hele systeem te verschuiven in de richting van een hogere orde.

1 > Op de **1**-ste plaats:

*Ieder **1** levert een unieke bijdrage (Je bent me er **1**-tje!) in **1** groot geheel van potentieel **1**-heidsbewustzijn. **1**-voudig toch?*

De 2^{de}-heid: de kleinste samenlevingsvorm & gemeenschapsvorm.

Uit De Bijbel: Waar 2 of 3 mensen samen zijn, ben ik in hun midden.

Synergie: $1 + 1 = 3$

Al het goede komt in 3-en.

Het 3^{de} oog: bevindt zich denkbeeldig tussen de beide ogen en staat voor de zetel van de ziel en de poort naar hoger bewustzijn, voor verbeeldingskracht, sterke intuïtie en innerlijke wijsheid (ook wel zesde zintuig genaamd).

4 staat voor 4 vleugels van de vlinder, om uit te slaan, vlinderslagkracht tot de vierde macht

4 a 5% van de wereldbevolking is al genoeg om de verschuiving onherroepelijk in gang te zetten (en 30% is het omslagpunt > point of no return)

5 staat voor de 5^{de} dimensie. Nóg een duiding van de verandering van tijdperk waar we middenin zitten. Komende van de 3^{de}.

De 3^{de} staat voor het dagelijks bewustzijn; de ruimte waarin de film van het leven zich afspeelt: in de dimensies hoogte, breedte en diepte, in de dimensie van de lineaire tijd, waarin de natuurwetten werkzaam zijn. Waarin wat we voor mogelijk houden begrensd is. Ook de liefde is in deze dimensie veelal nogal conditioneel. We ervaren vaak afgescheidenheid.

De 5^{de} dimensie (echt een zoekterm!) is oneindig en onbegrensd > daarin is alles mogelijk, daarin komen we tot eenheidsbewustzijn, het is een energetische dimensie. Eentje waarin de prioriteit geleidelijk verschuift van eigen succes naar gezamenlijk welzijn. Te mooi om waar te zijn? Wacht maar af...

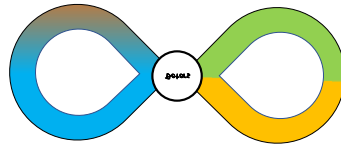
Of 5 à 6 volgens Margaret Mead:

Twijfel er niet aan dat een kleine groep van toegewijde, nadenkende mensen de wereld kan veranderen; zo'n groep is zelfs het enige dat ooit iets heeft veranderd.

De meerwaarde van het 6^{de}-de Zintuig (zie ook: derde oog)

7 is het symbool van Volheid, van rust (de zevende dag na het proces van creatie), het getal 7 duidt op overgaan naar een hoger niveau.

En **7** staat voor **7** generaties voor en na je om in gedachten te houden bij het maken van verantwoorde keuzes. Bij veel inheemse culturen gebruikelijk. Een goede voorouder zijn (**Roman Krznaric**).



8 = een lemniscaat

Of neem **The Power of 8 (De kracht van 8/Het intentie-experiment)** van Lynn McTaggart:

*Concentreer en focus op een specifiek goed doel met +/- **8** welwillend bewuste mensen en je slaat een bewustwordingsgat in de 'be-werkelijkheid'. Er is een positieve relatie tussen intentie in een kleine groep en dat wat er gebeurt op wereldschaal. Lynn McTaggart bewees het wetenschappelijk, nadat zij eerst – ook wetenschappelijk – het bewijs van het bestaan van het Veld had geleverd (Het veld, 2004) en zich afvroeg of we met die wetenschap een betere wereld zouden kunnen bewerkstelligen. Dat kan, bewees ze met intentie-experimenten bijvoorbeeld in de nasleep van 9/11 en in de oorlog in Afghanistan. En daarna nog op heel veel meer fronten, want het levert wonderbaarlijke, verslavend-goede resultaten op als een klein groepje mensen met een positieve intentie het wereldbewustzijn beïnvloedt. En nog meer als veel kleine groepjes dat doen.*

Onverklaarbare resultaten als je je van geen veld bewustzijn bent...

Het begrip 'goede bedoelingen' kunnen we niet langer meewarig of lacherig afdoen. Goede bedoelingen konden wel eens een sleutel zijn van Beters, met wereldwijde dekking. En mooi meegenomen:

'When you send healing as a group, you end up healing yourself'

9 staat voor voltooiing van een cyclus en dat je klaar bent voor een nieuw begin.

Misstaat dus niet in de schalig wereld-verbeter-getallenreeks.

En hoopvol:

Kleine getallen worden groot(s)

En lijkt dit nu op appels & peren opgeteld? Ik zie er een heel voedselbos voor een betere wereld in....



Lokaalschalig

Het aanrollende Watermantijdperk belooft de schaal van decentraal als het aangrijpingspunt voor beters. Dat is de schaal waarop veel beters aan het gebeuren is en waarop beters goed te doen is. Burgerinitiatieven, produceren voor de lokale schaal, coöperaties, gemeenschapvorming.

Heilige graal – schaal – moraal > lokaal sociaal verhaal, waarom rijmt dat allemaal?



Groots-schalig

Voor we achterover gaan zitten omdat schalig wereld verbeteren goed te doen is; schalig wereld verbeteren vraagt wel enige 'grootseheid'.

Ik kwam bij het woord 'groots' uit omdat ik dat dacht verstaan te hebben toen Cees Zwart op zijn luisterboek **Koerszoekend Leiderschap** ergens de in mij resonerende woorden sprak:

Denk Groots, denk mensheidsontwikkeling!

Desgevraagd gaf hij later aan dat hij dat niet gezegd kon hebben want *groots* was geen woord voor hem. Voor mij wel. Een nastrevenswaardig begrip. Ik vind het zelfs beter in zijn advies passen en zeker in combinatie met schalig. GrootsSchalig. Schalig heeft iets bemoedigends en geruststellends. Groots maakt vervolgens van schalig een 'oprekbaar' en ambitieus begrip. Groots-Schalig wereld verbeteren is zowel goed te doen én vergt heldenmoed (maar had ik beloofd dat het makkelijk was?).

Het woordenboek zegt over Groots & synoniemen:

- Groots > grandioos, weids, luisterrijk, indrukwekkend
- Grootmoedig > groots, onzelfzuchtig, edelmoedig
- Groothartig > grootmoedig, edelmoedig
- Nobel > grootmoedig, met goede bedoelingen, menslievend, liefdadig, ridderlijk en dat doet me denken aan...

Ook groots: De Reis van de held

Courage is being afraid and choosing to be brave

Joseph Campbell ontdekte dat in alle verhalen (sprookjes, legenden, levensverhalen) die ons aan het hart gaan en inspireren, sprake is van zowel een *held* als een *reis*. De held wordt ergens toe uitgenodigd - toe geroepen - iets dat - op z'n minst een poosje - haar levensmissie (b)lijkt te zijn. Zij vertrekt, letterlijk of figuurlijk, gaat de beproeving aan.

Zij vindt helpers op haar pad die de reis op koers houden. En uiteindelijk keert onze held terug naar huis, vervuld van de missie – de missie vervuld. Levenswijzer.



Ieder leven haar/zijn eigen heldenverhaal, met dito idee van moed. Zie ook alle verhalen in kranten en op tv van wereldverbeteraars en helden en andere gewone mensen die in staat blijken tot heldendaden. Ze werden geroepen via een bepalende levenservaring > iets kwam op hun pad (meestal iets indrukwekkends, iets heftigs, hoeft niet leuk te zijn: een ziekte, een ongeluk, een sterfgeval, een misdad, vette pech....), ze gingen de uitdaging aan (konden 'em niet uit de weg gaan..) en ze kwamen terug in hun leven, geïnspireerd om een bepaald gat in de werkelijkheid dicht te lopen en nu wetend waartoe ze op aarde zijn. En dan blijkt dat je levenservaring en rugzak toevallig precies goed zijn voor juist dit gat....Wie die handschoen oppakt, krijgt levensvervulling als bonus.

Meer of minder sprookjesachtig, en in het groot en in het klein (ieder naar zijn mogelijkheid) is dit op ieder leven van toepassing. Toch? (zie ook: **Aandachtspunt LevensVerhaal**).



Grant me the serenity to accept the things I cannot change

Change the things I can

And the wisdom to know the difference

Reinhold Niebuhr



De held in het veld

The power within us to transcend perceived limitations. Dat is de definitie die Gregg Braden geeft van het woord *divinity* (goddelijkheid); een *hoogst menselijke* eigenschap, waar we toegang toe kunnen krijgen via ons lichaam. De rechter hersenhelft en het hart, zou ik zeggen, na alle inzichten die werkend aan dit Levenswerkboek tot mij zijn gekomen. Grenzen overstijgen vraagt heldenmoed. Een drieledig mensbeeld kan daarbij zeker helpen.



Twijfelachtig te biecht

Mijn mond vol over communicatie, maar ik spreek me vaak niet uit

Ik ben voor minder uitstoot, maar de trein is zeg maar niet mijn ding

Ik weet best beter maar ik hou de coming out daarvan meestal tegen

Ik kan veel begrijpen maar neem niet altijd de tijd om me het gezichtspunt van de ander uit te laten leggen

Ik ben voor consuminderen, behalve als ik iets leuks zie

Ik hoef niks, maar lekker makkelijk, want ik heb alles al

Ik ben voor gelijke verdeling maar ik heb mijn teveel nog niet weggegeven

Ik ben ook maar een mens, maar dat is geen excuus.



Mijn principes zijn zo hoog dat ik er onder door kan lopen.

Loesje

Aandachtspunt

Communi Care

CommuniCare staat voor *het sociale*, voor zorg voor communicatie en bovendien voor het hogere doel van communicatie: (de zorg voor) gemeenschapsvorming (communio = gemeenschap). Communicatie en gemeenschapsvorming zijn de een*el*ige tweeling van het betere samenleven. In goed gezelschap.

Het leven en het samenleven worden gevormd door relaties en in relatie

Op alle denkbare en ondenkbare niveaus:

Van celniveau en kleiner, tot planetair niveau en groter

En al het menselijke, niet-menselijk, onmenselijke en tussenmenselijke ertussenin

is vormend en hervormbaar

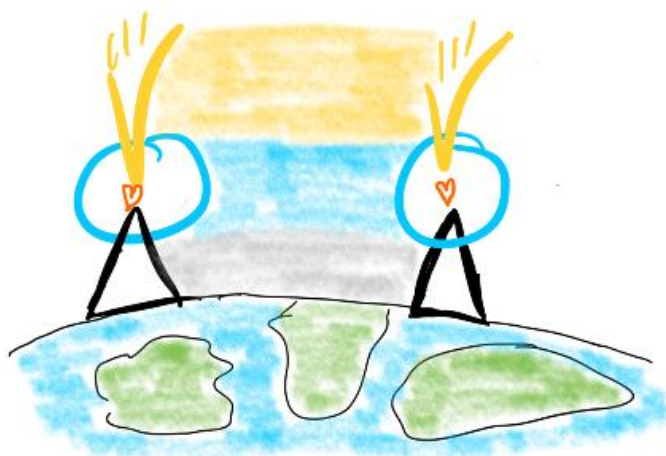
De aantrekkingskracht van Sociaal (op mij)

Sociaal. Sociaal is een houding, een waarde, en zeker ook: *van waarde* in het tussenmenselijke. Het is ook waar ik in verder ging studeren toen politicologie te beperkt zicht bood op mijn geliefde *mensheidsontwikkeling* en bovendien beperkte - politieke - 'oplossingen' bood voor de stukjes wereld dat ik wilde verbeteren. Ik ging breder op zoek in de sociale wetenschappen: sociologie, communicatiewetenschappen, bestuurswetenschappen, recht, sociale psychologie, filosofie, veranderkunde, organisatiewetenschap, met een bijzondere interesse in organisatieculturen... > interdisciplinair op zoek naar een groter plaatje. Maar ik miste nog steeds wat om het geheel te zien. Ge-heel. Ge-heel is naar mijn idee waar de geesteswetenschap zich mee bezig houdt. Dat werd mijn nieuwe - complementaire - *zoekgebied*. Tevens *vindingrijk*. Het betere in dit Beters-LevensWerkboek komt uit die bron.



De kleinste Eenheid is de Tweeheid

We verschuiven de aandacht hier van de mens en het menselijke, naar het sociale > het tussenmenselijke. In een 'mensenwereldbeeld' in een 'praatplaatje' samengevat:



Het tussenmenselijke is een stukje *Veld* dat door de twee (of meer) 'aangrenzende' mensen *verzorgd* wordt. Aan de onderkant van dat stukje veld bevindt zich een stukje aarde en aan de bovenkant oneindig veel potentie.

Om met David Bohm (Aandachtspunt **Krachtenveldwerk**) te spreken is het laagste - **grijze** - deel de *Expliciete Orde*; wat met bewustwording expliciet gemaakt is vanuit het grote potentieel dat impliciete orde heet. Onder andere wat waarneembaar is - inclusief mensen - en tastbaar, ruikbaar, zichtbaar, hoorbaar. In het grijze gebied laat het ego van zich spreken (zeker als je even niet oplet).

Het blauwe deel daarboven wordt gecreëerd in het tussengebied op zielsniveau: daar waar **Blauwdrukken** (verborgen programma, soulplan, de Bedoeling) samen komen. Op zielsniveau laat het hart van zich spreken.

De wereld van de geest (= **geel = heel**, geeldruk = druk met geel-geheel) zouden we - ook weer met Bohm - het hele potentieel van de *Impliciete Orde* kunnen noemen. Ook wel aangeduid als de wereld van het eenheidsbewustzijn, van de (alle!) mogelijkheden, van inspiratie, het oneindige domein van het voorstellingsvermogen. Met verbeeldingskracht te benaderen, maar nooit als geheel te vatten.

Het grijze gebied staat voor de zwart-wit film waarin ons 3D-dagelijks leven zich nu vaak afspeelt. Het blauwe deel is het oefengebied voor beters, de relationele sfeer. De intermedi-**air**. Het zoekgebied en vindingrijk voor betere versies van onszelf en anderen waarmee we het leven en deze tijd delen. Hier worden de keuzes afgewogen. Het gele staat

voor het lichtgevende 5D-gebied van het open bewustzijn. Waarin mogelijkheden te over. En waarin gemaakte keuzes de loop van de evolutie beïnvloeden (betere keuzes > richting beter).



Om te beginnen: Communicatieve Zelfsturing in de levenspraktijk

Wat spreekt je zo aan in het begrip 'communicatieve Zelfsturing' van Arnold Cornelis (van het boek *De Logica van het Gevoel*), vroeg een goede vriendin die het een lastig begrip vindt. Voor mij is het een begrip waar alle aandachtspunten rond het lemniscaat heel goed bij aansluiten:

- Zelfsturing, gaat over bewustwording van de zin van mijn leven, van mijn verborgen programma – inclusief 'uitdagende' schaduwwerkingen – en van mijn potentieel om bij te dragen aan de wereld (in het bijzonder en liefst de betere wereld).
- Zelfsturing met de grote Z gaat over het betrekken van je Zelf: = het stukje God-in-mij dat zichZelf uitprobeert via mijn levenspraktijk. En dus in mijn ontmoetingen en dus in mijn communicaties.

Dit alles is in feite de *verticale* dimensie van communicatieve zelfsturing. Het begrip heeft ook een *horizontale* dimensie:

- Het tussenmenselijke: de ruimte waarin en waardoor gecommuniceerd wordt.
- In het tussenmenselijke is de graad van bewustwording waarmee ik het veld betreed en bewerk, nogal bepalend. Zowel voor de communicatie als voor de gemeenschapsvorming (gemeenschapsvorming is feitelijk: het gemeenschappelijk maken van 'iets').
- Ook daarin blaast de schaduw een wezenlijk partijtje mee, als je niet oplet (en steeds harder, tot je oplet). Omdat de schaduw nogal een blinde vlek is, is de ander wel handig om daar licht op te laten schijnen (en de schaduw zo te laten verdwijnen?). Dat kan in/via het communicatieve, wat zeker staat voor meer dan alleen woorden.

Communicatieve Zelfsturing is niet alleen iets voor mij als in zichzelf bewustwordende mens, maar is voor Cornelis ook de aanduiding van het tijdperk dat aanstormend is: het tijdperk van communicatieve zelfsturing. Dat tijdperk biedt toegevoegde waarde aan de mensheidsontwikkelingsfases van het natuurlijk systeem en van de sociale regelsystemen. En waar die twee een gegevenheid zijn, biedt communicatieve zelfsturing mogelijkheden en keuzes. Vormingswerk. Gemeenschapsvormingswerk. (Daarom wilde ik met *het sociale* aan de slag in dit leven. Het sociale domein leek een logische keuze als werkgebied, maar bleek toch te beperkt/beperkend. Dat heb je zo met domeinen.... *Het sociale* opent perspectief).

Communicatieve zelfsturing kan ons samen helpen om bewust te worden van waar de bestaande banden (in het natuurlijk systeem en sociale regelsysteem, in termen van Cornelis) ons onvrij maken om te worden wie we in wezen (al) zijn > hoe we bedoeld zijn. En wat we zinnig vinden om te doen en bij te dragen, aan de betere wereld bij voorkeur. Vrij-staand op die eigen benen, kunnen we vrij kiezen om ons vrij te verbinden in gemeenschappen. Daar zijn we als mensheid vallend en opstaand naar onderweg. Geloof je het Zelf?



Het tussenmenselijke door andere ogen: Martin Buber

Martin Buber (1878 - 1965) heeft om de *kwaliteit* van de relatie tussen twee (of meer) mensen te duiden, twee grondwoorden in het leven geroepen: *Ik - Het* & *Ik-Jij*.

Ik - Het is de normale toestand tussen twee mensen (en ook tussen mensen en dingen trouwens): het *Ik - Het* neemt de ander waar als de ander - een object - ziet in deze toestand de ander veelal als een middel tot een doel. Het velt oordelen. Hoe de een de ander ziet wordt voornamelijk bepaald door het verleden: door de geschiedenis die je samen hebt die het beeld gevormd heeft. Maar ook door de geschiedenis van de waarnemer die met die geschiedenis is 'geprogrammeerd' te kijken zoals hij/zij kijkt, en daarmee oordeelt zoals zij/hij oordeelt.

Ik - Jij is van een andere kwaliteit en gebeurt *met* en *in* bewustzijn - *present zijn* in het Nu. Het wil de ander zien > ervaren zoals hij werkelijk is > een *Ik*. Een *IkZelf*. Dit is een ervaring van diepe menselijkheid, van ontmoeting, van wederkerigheid en van gastvrijheid voor het vreemde - het unieke - van die ander. Dit zo ervaren vergt bewustzijn, wil, keuze en moed. Op deze manier van 'relateren', duidt de Bijbelse uitspraak: 'waar twee of meer in mijn naam aanwezig zijn, ben Ik in hun midden'. Zeldzaam & bijzonder. En het goede nieuws: dat is te *bewerkstelligen*. Met bewustZijn. Je moet er even bijblijven voor het beste resultaat.

Buber over deze grondhouding (hemelhouding?) van de mens: 'Je hebt God nodig om te Zijn & en God heeft jou nodig voor dat wat de zin van je leven is'. (God staat hier meer voor het *goddelijke* dan een 'persoonlijke' God). Dit sluit aan op het idee van de 'vacatures' die samen via schalig wereldverbeteren een betere wereld bewerkstelligen. En ook op het beeld van Neale Donald Walsh in zijn *Gesprekken met God*-boeken: toen God klaar was met het scheppen van de wereld, besloot hij mensen te creëren om zelf het leven in al zijn facetten te kunnen ervaren via al die mensen in soorten en maten. En daar kreeg Zij het ervaren van het samenleven gratis bij. De mens kan niet anders dan samenleven.

Het baarde Buber tijdens zijn leven al zorgen dat er steeds meer nadruk op de *Ik - Het* - relaties ligt; dat de wereld daarmee bevolkt en ingekleurd wordt: ingekleurd met grijs wel

te verstaan, in termen van eerder geschetste 'mensenwereldbeeld'. En ook hier weer de rode leidraad van *Beters*: het vergt bewustwording om daar verandering in te brengen.



Dialogica

Ik heb me altijd nogal geërgerd als mensen zich in (drama-)series op tv niet open uitspreken, waar dat wel de hele kwestie waar het om draait meteen op zou lossen. Ik begreep natuurlijk ook wel dat juist met het achterhouden van essentiële informatie (en in feite van jezelf) het drama werd gevoed en dat het drama de reden van kijken naar een dramaserie is. En het was bovendien waar mensen zich in herkennen als zijnde 'menselijk', want we zeggen meestal meer niet dan wel (en dus delen we ons niet mede!), zeker van wat goed zou zijn voor het betere gesprek en werkelijk contact.

Deze ervaringen hebben vast bijgedragen aan mijn belangstelling voor communicatie en dialoog. David Bohm heeft dialoog zo beschreven:

'Waar 2 of meer mensen bereid zijn hun zekerheden op te schorten in elkaars bijzijn'

Dia staat overigens voor 'door' en niet perse voor 2; dialoog kan met velen en zelfs in je eentje. Een dialoog à la Bohm gaat niet over het uitwisselen van meningen en opvattingen, maar om *verdieping*, waaronder het 'op-graven' van *vooronderstellingen*. We nemen de werkelijkheid waar op basis van vooronderstellingen. Sterker nog: de vooronderstellingen zijn de waarnemers: ze bepalen wat we zien en dus ons wereldbeeld. En wat als we dat nu eens weer *Zelf* gingen doen?

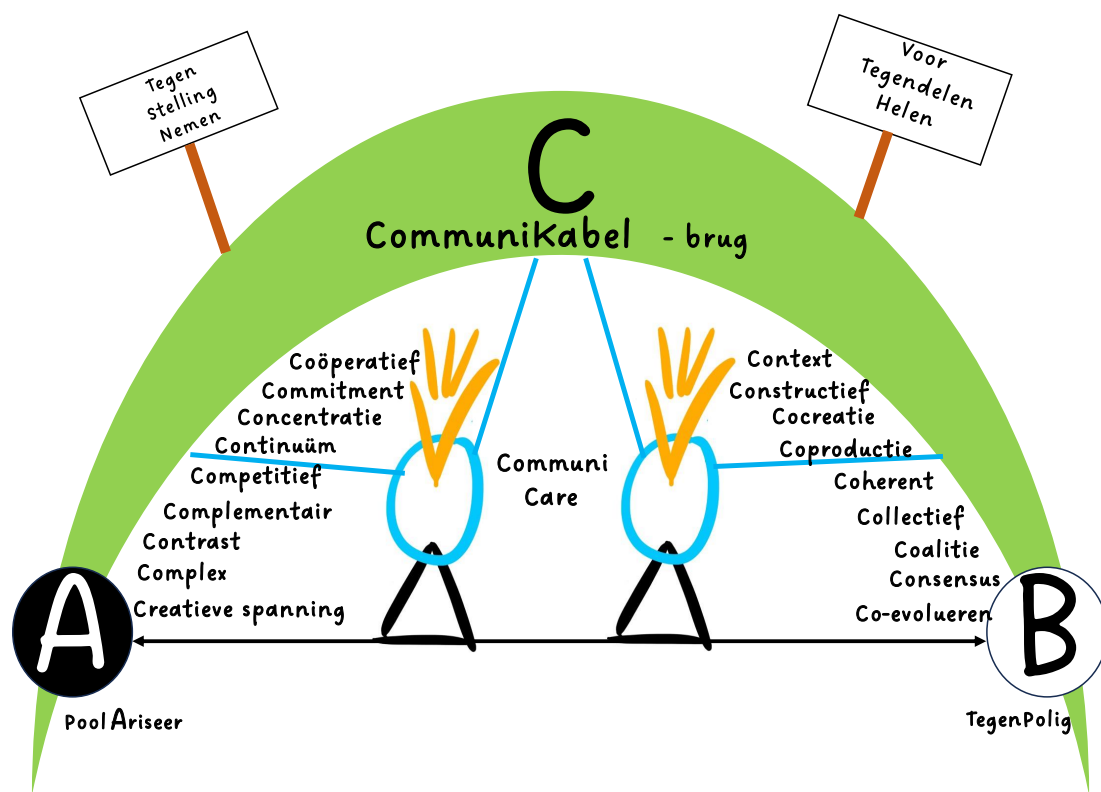
Bohm pleit voor gezamenlijk onderzoek naar de denkpatronen die onder meningen en opvattingen liggen. Vaak verbloemen die eerder opgedane kwetsuren. We zouden onze meningen en reactie op moeten schorten. Daarvoor heeft hij het woord *proprioceptie* gemunt. Zelfwaarneming. Dat beoogt ons denken waar te nemen & (gericht) de manier waarop onze gedachten tot stand komen te veranderen. Want we denken niet echt, zegt Bohm; we herhalen onze gedachten, pompen ze rond. Dat doorbreken, vraagt aandacht & schept mogelijkheden & biedt keuzes.

Dialogica's Verzameld Werk:

- Volledig menszijn is in relatie staan met de ander en met de wereld
- Het *jij* van de ander kan ik alleen gewaar worden in de directe ervaring, in het moment
- Wat beweegt de ander bij het spreken en wat beoogt de ander?
- 2 monologen is nog geen dialoog
- Een driedig mensbeeld verhoogt de kans op ware communicatie aanzienlijk
- Niet oordelen: je oordeel zegt meer over jou > een projectie (C.G. Jung hierover: wat is het in mij dat ik meen me een oordeel te mogen vellen over jou).
- Goed om op het juiste moment te binnen te laten schieten: dat je hoogstwaarschijnlijk hetzelfde zou doen als die ander als je in zijn schoenen geboren was.
- Je ziet een stukje van de waarheid, de ander ook ook, maar een ander stukje. Daar kun je wijzer van worden en er kan zich een nieuwe wereld – voor beiden – openbaren.
- Openlijk getoonde angst ontlokt aan medemensen (bij vrijwel iedereen) de spontane opwelling om te willen helpen. Indirect getoonde angst – achter een masker van hardheid en geweld of een clownsmasker – doet dat niet. Integendeel...



CommuniCare = Tegendelen Helen
in het tussengebied:



Tegenover elkaar staan - Tegen elkaar afwegen - Elkaar tegenkomen - Een MenselijkerWijs
gezamenlijk midden vinden



GemeenschapVorming door veranderende ogen: die van Cees Zwart en zijn inspiratiebronnen

Mensen vormen gemeenschappen. Dat is nogal menselijk > het gaat om verbinding maken. Het gemeenschapsvormingsproces is aan verandering onderhevig; verandering ingegeven door de veranderende tijdgeest. En die wordt op haar beurt weer ingegeven door bewustwording.

Tot voor kort waren gemeenschappen vanzelfsprekend, vrij stabiel, gewoontegetrouw. Cees Zwart merkt als groot verschil tussen oude (altijd al) en nieuwe gemeenschapvorming (opkomend/aan de tijd nu): dat het gemeenschappelijke in de oude gemeenschappen bij voorbaat vastligt. In de vorming van nieuwe gemeenschappen is het gemeenschappelijke meer 'een dingetje' > daar moet actief naar op zoek gegaan worden, aan gewerkt worden

en naar toegewerkt worden. En het is nooit af; het blijft in ontwikkeling. Het ont-wikkelt zich. En beter door *CommuniCare*. Met zorg voor elkaar.

Cees' denken over gemeenschappen is gebaseerd op het denken van Erich Neumann en Rudolf Steiner. Beiden zien de mens(heid) door de evolutie heen vrijer worden, zich losmaken uit oude sociale verbanden, op eigen benen leren staan en individu worden. En vanuit die nieuw ontdekte kracht, gaan we nieuwe verbindingen aan en vormen we gemeenschappen > keuzegemeenschappen (naar - eigen - keuze en dus wat te kiezen). In die *verandering van tijdperk van vrijwordende individuen naar een gemeenschap van vrije individuen*, banen we ons nu een weg. Met bewustwording.

Ook Martin Buber is een belangrijke inspiratiebron voor Cees. Naast zijn idee van Ich-Du en Ich-Es, is Bubers voorstel van 'dialogisch leven' een belangrijke handreiking. Dialogisch leven is leven in wisselwerking met elkaar, elkaar ontmoeten in de ware zin van het woord. Ont-moeten (= vrijworden) waardoor ruimte ontstaat om elkaar op waarde(n) te schatten, op voet van gelijkwaardigheid. Dialogisch leven wil integreren (heelmaken), met in achtneming van gelijkwaardigheid. Werken aan - en vanuit - vertrouwen is hierbij wezenlijk gereedschap.

Allemaal makkelijker gezegd dan gedaan maar de tijd en de mensheid worden er rijp voor. Dat is vooral te zien in een aanzwermende onderstroom: opkomende burgerinitiatieven, coöperaties, start-ups, veelal op lokaalschaal en bottom up werkend.

Gemeenschapsvorming: Een paar mensen die elkaar 'toevallig' treffen rondom een idee. Maar - ook een gedachte van Cees - iets heet toeval totdat je weet waarom. Nogal een zingevende gedachte.

'Het komt niet goed, wij moeten het goed maken'.

Claudia de Breij, Oudejaarsconference 2022

Schalig Wereldverbeteraars zijn op aarde om de wereld een stukje beter te maken. Over alle woorden van deze zin is het gegaan tot nu toe, behalve over *maken*; het praktijkgerichte woord voor daadwerkelijk beters.

De aanleiding tot dit LevensWerkboek was het inzicht dat ik het leven en samenleven beter wilde begrijpen en dat ik mijn blik gericht had op het leven en samenleven. Pas sinds een paar jaar heb ik door dat ik bedoeld ben om meer van *beter* te begrijpen; een soort van meta-beters om op allerlei (samen-)levensgebieden toe te passen. Met dat beters-anker (sleepnet?) zoek ik sinds die tijd naar zeg maar een beter verhaal over beters. En ik vind mijn zoektocht nogal succesvol. Dat wil zeggen: ik vind niet alleen steeds weer wat nieuws-beters; mijn leven en samenleven worden ook beter door de toepassing ervan.

In dit **Aandachtspunt Beter Maken** ga ik proberen of ik beters – of in ieder geval het lemniscaat - rond kan maken. Met een soort van Beters-to-go. Om de verandering van tijdperk mee in te (bege-)leiden.

MAAKbaar?

Kunnen we het maken? Yes, we can!

Bob de Bouwer

Net toen ik in de jaren 90 aan de slag ging in het sociale domein om de wereld een stukje beter te maken, werd de maakbare samenleving naar het rijk der fabelen verwezen. Als mijn studie- en werkobject niet maakbaar is, wat ben ik hier dan aan het doen, vroeg ik me af. Vervolgens is in mijn werkgebied nog een poosje geprobeerd of de samenleving dan misschien wel te managen was (New Public Management) of te

regisseren, maar dat bleken en bleven allemaal vooral mooie woorden, zonder dat er veel betere wereld achter wegkwam.

Ik wil er – met dit hele LevensWerkboek – voor pleiten de maakbare samenleving/wereld weer binnen onze mogelijkheden te gaan geloven. Schalig weliswaar, en niet met resultaatgarantie vooraf. Niet met een wet van meden en perzen, niet met u vraagt, wij draaien, maar met...daar is-ie weer: bewustwording. Van Zelf en met elkaar. Onze wereld is MeeMaakbaar.

De wereld is maakbaar, met een beetje goede wil.

Dit boekwerk biedt dus meta-maakbaars; middelen, voor een doel naar keuze. Ieder heeft zo zijn ding te doen voor het goede leven en een stukje/beetje betere wereld (zie de Vleugel **LevensLicht**). Wat meemaakbare middelen in vogelvucht:

Een – nieuw – begin MAKEN

Gewoon beginnen. En iedere dag de mogelijkheid om opnieuw te beginnen met beters, naar eigen inzicht. Dat is het idee van Hannah Arendt dat zij 'nataliteit' gedoopt heeft. En waarom zou je dat willen? Dat heeft met bewustwording van de bedoeling van het (je) leven te maken. De bedoeling leven, past in de puzzel die evolutie heet en die met liefde richting beters beweegt. Zeker als je daarin gelooft.

Een paar betere begin-tips:

Een goed begin:

Goedgemutst - Goedbedoeld - Goedlachs - Goedhartig - Goede vrienden - Goedertieren - Te goeder trouw - Goed maken - Goed karakter - Goedgevig - Goedmoedig - Goedaardig - Goed humeur - Goedgelovig - Goedwillend - Goedgezind - Goedertrouw - Goedschiks - Goede hoop - Goede herinneringen - Goede vragen - Goede zin - Goed geluk - Goed geschoten - De goede gelegenheid - Het goede leven (werkwoord) - Goed geregeld - Goed zoeken - Goed vinden - Goed gevoel - Goede gezelschap - Goed nieuws - Goed doet (> goed ontmoet) - Goed voorbeeld (doet goed volgen) - Goede genade! - En zelfs: goed fout - Goed, genoeg nu!

Bewust MAKEN

Bewustzijn volgt op bewustwording: zo maken ze samen vooruitgang.

Bewustwording is de vroedvrouw van een betere wereld.

Bewustmaken mag wat mij betreft het werkdoel van dit levenswerkboek worden genoemd.

Hoe bewust te maken:

- Tijd maken
- Leeg maken
- Ruimte maken
- Inzichtelijk maken
- De balans opmaken
- Schoonschip maken
- Je opmaken, voor de wereld die ook mogelijk is

Genoeg hier over *bewustmaken*, maar we kunnen het ook over *bewust MAKEN* hebben. Dat brengt het maakproces onder de aandacht. En aandacht is het begin van alle bewustwording. Gevolgd door mogelijkheden en keuzes. Aandacht brengt mogelijkheden in het vizier – maakt ze voorstelbaar – en keuzes brengen mogelijkheden tot leven.

Aandacht – Keuzes – Mogelijkheden

The values we hold and the attention we pay, contribute to the answer we receive.

Iain McGilchrist

Voorstelbaar MAKEN

Hoe ziet een (stukje) betere wereld eruit? Dat is de grote vraag aan de verbeeldingskracht.

Een voorstelling – van beters, liefst – helpt iets te verwezenlijken. Hoe dan? Het overkoepelende antwoord: via het veld. Het veld van alle mogelijkheden: de *mogelijkmaker* en het *mogelijke* tegelijk. Door die *betere* mogelijkheid voor te stellen, aan te spreken, voelt *juist* die zich geroepen in beweging te komen.

To imagine is to participate from within, through perception and action, in the very appearing of things.

Tim Freke

Geloof, hoop & liefde zijn de helpende handen die dit voorstelbaar maken dragen. Geloof – ergens in geloven – richt de intentie. Hoop laat de betere optie een stap naar voren zetten, vanuit de toekomst. En met liefde wordt alles beter(s). Geloof me.

Voor voorstelbaar maken, zijn verhalen onontbeerlijk. Een *ander* verhaal wel te verstaan; liefst een *beter* verhaal. En dan haal ik Gregg Braden er toch maar weer even bij over de verhalenstrijd in en om ons:

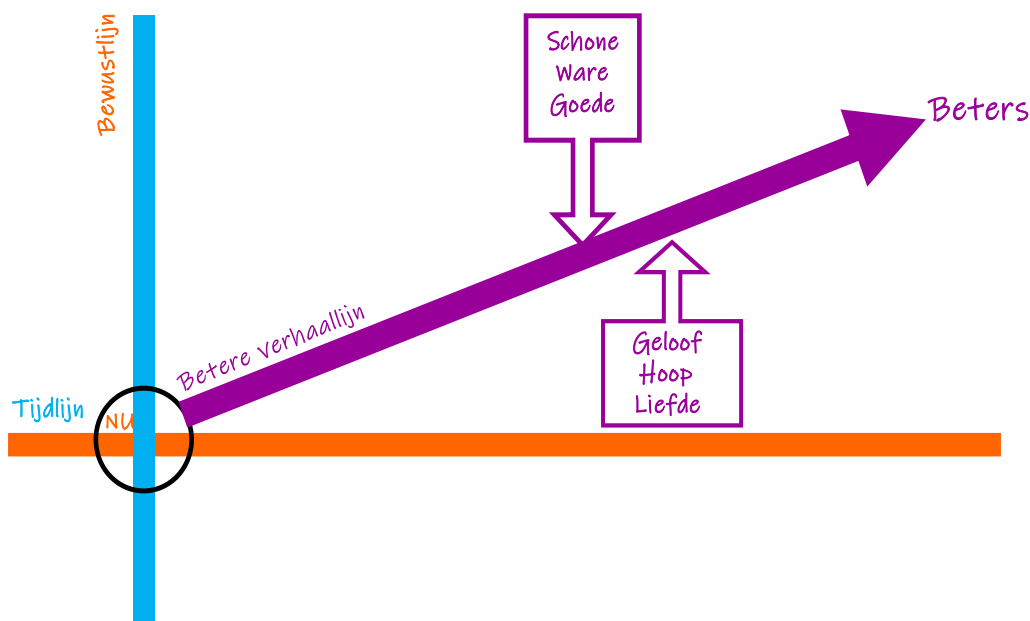
The silent battle for our story, for our beliefs, our thoughts, our bodies, our story as the way we have been taught to think about ourselves and our world.

We worden vanzelfsprekend geleefd door onze aangeleerde – ‘aangeleefde’ – verhalen. Pas na bewustworden en met voorstellingsvermogen kan daar iets anders – liefst beters dus – voor in de plaats komen. En dat opent deuren naar een betere wereld:

Change our story, change our world.

Deze betere verhalen-vanger kan daarbij behulpzaam zijn:

Op een beter verhaal komer



*Beters waar maken, mooi maken, goed maken
met geloof, hoop & liefde*

Ook een interessant onderzoek-hulpmiddel bij het voorstellen van een betere wereld vormt **Moral Imagination**, een term gemunt door **Phoebe Tickell**. Alle verandering start in de verbeelding, zegt zij. Met andere – betere – verhalen. En daar kunnen we alvast in gaan leven, om ze zo van binnenuit werkelijkheid te maken. Stukje bij schalig beetje.

*Build parallel new systems, if you want to change the world. Build a new model that
makes the old model obsolete, not fight the old model*
Buckminster Fuller

LiefdeVolMaken

Wat zou liefde hier nu doen? Altijd en overal de goede vraag. En wachtend op het antwoord even rustig doorademen:

Betere Ademhalingsoefening

In Liefde
Uit Liefde

In Liefde
Uit Liefde

In Liefde
Uit liefde

Enz.

Hoopvol Maken

Hoop is hier bedoeld à la hoop van Cees Zwart, geïnspireerd op het hoopwerk van Ernst Bloch. Dat is niet de hoop van 'ik hoop maar dat de wereld beter wordt'. Daarvan voelt het veld op haar klompen aan dat er weinig vertrouwen is en zal niet enthousiast in beweging komen om het *mede mogelijk te maken*.

Blochs uitleg van hoop is het reiken naar het onbereikbare, als de nog niet gerealiseerde *mogelijkheid* die *vleugels* geeft. Daarvoor moeten we het *vermoeden* gaan exploreren. Deze hoop komt dus uit de richting van de toekomst. Die komt – het woord zegt het al – op ons toe. En dat kan een bevrijdend perspectief zijn; een perspectief van (blijde) verwachting.

Hoop is de innerlijke kracht om de verschijning van een wenkend perspectief waar te nemen en ons ermee te kunnen verbinden.

Cees ziet de evolutie als een permanent open proces van transformatie, waarin we kunnen kiezen tussen wendingen ten goede en wendingen ten kwade. Cruciale wendingen hebben baat bij krachtig(e) hoop koesteren. Hoop is de innerlijke kracht het goede te blijven doen, ondanks verwarrende turbulentie. Tijd voor hoop dus. Nu. En:

Keuzes maken

Laat je keuzes een afspiegeling zijn van je hoop, niet van je angst

Nelson Mandela

Beters (ambachtelijk) Meester Maken

(schalig) Wereld verbeteren is een ambacht, een vaardigheid. In het *Gilde voor schalig wereldverbeteren* zijn we op zoek naar de heilige graal van dat ambacht. Dit Gilde

hebben Cees Zwart en ik geïnitieerd (in november 2019, in de slipstream van de tournee van huiskamersessies die we met ons boek *Over Hoop* maakten).

Waar draait het ambacht van schalig wereld verbeteren om:

- *Bewust maken*: actief – wilskrachtig – bewust worden
- *Tussenmenselijk maken*: Menselijk maken gebeurt in het tussenmenselijke. Iets met liefde....
- *Licht maken*: Cees stelde zich ooit in het Gilde de toestand in de wereld op dit moment voor als een dikke grijze mist waar het licht van boven moeilijk doorheen kan komen om de mens te bereiken (te verlichten). Het licht een handje helpen: 'Be the light you want to see in the world'.

Hoe ambachtelijk Beters te maken?

- Iets eigen maken
- Vertrouwd maken
- Behapbaar maken
- Fouten maken
- Doormaken
- Verschil maken
- (jezelf) waar maken
- (elkaar) gelukkig maken
- Verbinding maken
- Je beters meester maken

Gildes werken in het driemensschap van leerling-gezel-meester. De verticale ordening daarvan hebben we in het Gilde gehorizontaliseerd: iedereen is afwisselend leerling en meester in zijn eigen leven, en metgezel in elkaars leven. Goed gezelschap, met-gezellen.

Go create, cocreate!

(ps. Er is ruimte voor meer gildes in de beterende wereld. Contact me: www.annepastors.nl)

Waarmee Maken?

BETERSPUNTENPLAN

voor dagelijks gebruik

Beters te MAKEN met:

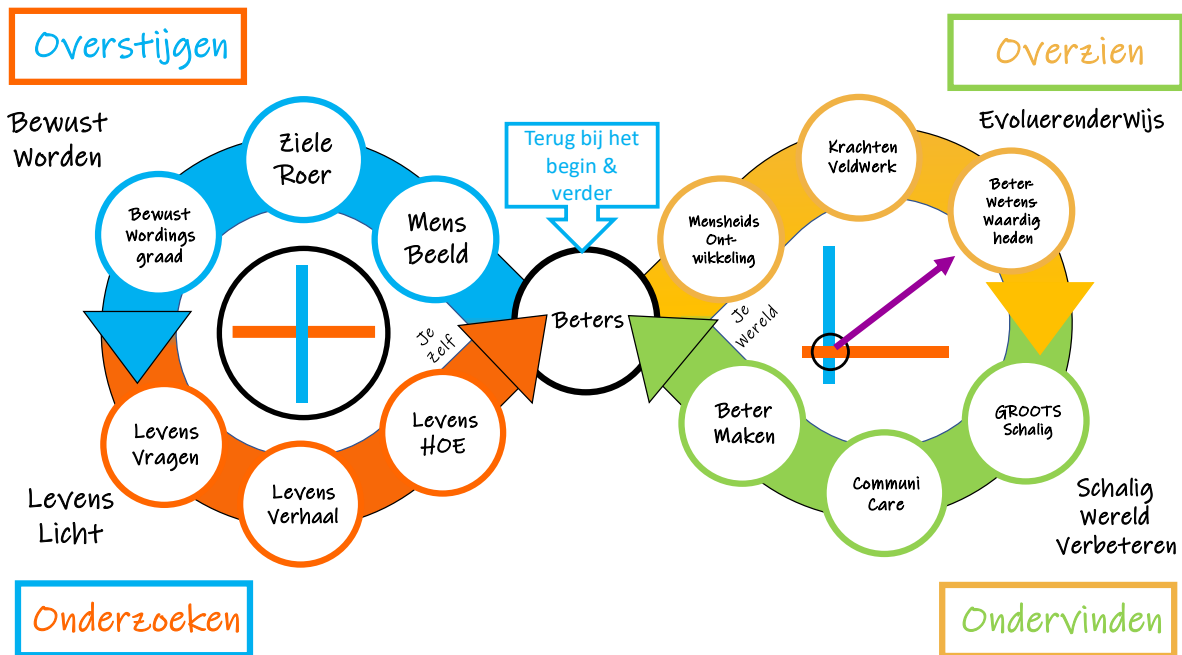
- JeZelf
- Hart & Ziel
- Vertrouwen
- Openheid
- Keuze
- Vrijheid
- Vooruitzicht
- Licht
- Liefde
- Elkaar

& een 😊



Got it!

Rond Maken



Terug bij start. En daarmee is het verhaal rond, of preciezer: lemniscaat. Met twee rondes en vier vleugels:

Beters in twee rondes

De eerste die op *Je zelf* inzoomt en beters in het vizier krijgt. *Je zelf* in relatie met je wereld. Je wereld is een *verhaal*. Een verhaal dat voor verbetering vatbaar is. Het is mogelijk om alvast in dat betere verhaal te gaan leven en het van binnen uit 'rimpelenderwijs' verder uit te bouwen. Dat is schallig wereld verbeteren in een notendop.

Beters met vier vleugels

Vier vleugels die verwijzen naar een vlinder. De vlindermetafoor is op vele manieren van toepassing op het hele verhaal:

- Voor de vorm: vier vleugels
- Vleugels om uit te slaan
- Vleugels om (vlinder)slagen te Maken
- Vlinderslagen die een veld in beweging zetten dat op onverwachte plaatsen verandering kan aanwakkeren
- En veel vlinders die dat doen... grootse effecten mogelijk

- Een vlinder die transformeert uit een rups. (ook) Van binnenuit.
- De transformatie van rups naar vlinder die symbool kan staan voor de huidige verandering van tijdperk: van rupsje nooit genoeg, vleugellamlendig afwachting naar vleugelslagkrachtig vlinderend over een stukje wereld en dat mooier te maken met aandacht en aanwezigheid.

Ik denk dat ik mijn 'overzichtelijke' luchtballonmetafoor maar in ga ruilen voor de levenskrachtige vlindermetafoor als inspiratiebronsymbool...



BewustwordingEvolu(l)eren

AfTitelPagina

- Anders (2001)
- De Mobiel, koers zetten op een hoger plan (2012, film, Youtube)
- Wijsheid in Pacht (2014)
- TransforMaatjes – Het hart van transformatie (2015, film, Youtube)
- Transformerenderwijs (2016)
- Over Hoop (2018)
- Beters (2024)

Dat zijn de titels die mijn Levenswerk tot nu toe 'piketpalen'. Van *Anders* naar *Beters* zou je kunnen zien als *the coming out* van een wereldverbeteraar. Met *Beters* neem ik meer stelling: we hebben we niet alleen *Wijsheid in Pacht*, maar ik durf nu ook te stellen dat we best beter weten.

Transformerenderwijs vertelt 'hoe?', *Over Hoop* waar naar toe. En *Beters* is eigenlijk 'the best of' en meer van de inzichten uit voorgaande werken.

Een titel zegt in het klein wat je wilt zeggen als maker van het boek. Dit boek heeft onderweg veel titels gehad. Ik was dus nogal bezig met zoeken wat ik wilde zeggen:

- Feest van herkenning
- Begeleidende schrijven (bij het/mijn leven en samenleven)
- Richting Beter
- Beterbewust
- Het Beterende Hand-boek
- Titel naar keuze
- Levenswerk
- Beters

Ze hadden allemaal gekund, maar *Beters* is toch het meest to the point en sluit volgens mij heel mooi aan op het idee van *schalig*.

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 werkt ging er weer uit. Maar waarom zou ik wat werkt niet delen? Met/voor de beterende wereld. Dus voor wie wil....

Mijn goede voornemen is nu op pad te gaan met *Beters* in mijn stukje wereld & omstreken. Kijken of het sense maakt. Tegelijkertijd broedt er ook al een tijdje een volgende vraag in mij: wat is liefde? Een volgende stip aan de horizon van het lemniscaat. Voortgekomen uit het regelmatig leven met de vraag 'wat zou liefde hier nu doen?'. Van liefde wil ik meer *begrijpen* (daar gaan we weer...). Onder de titel *Heelliefdevol* of *Liefde & ik* of *Liefdeslicht*, zoiets, maar eens kijken wat het universum mij wil laten onderzoeken. Wordt vervolgd!

BetersWoordenschat

Aandacht	Hoop	Tijd
Bewustworden	Held (de reis van de -)	Toekomst
Bewustwordingsgraad	Helen	Tegenstelling
Bewuste Evolutie	Ik	Universum
Beter	Jij	Willen
Beterwetenswaardigheden	Keuze	Waarde(n)
Bijdragen	Krachtenveldwerk	Wereldverbeteren
Communicatie	Liefde	Wetenschap & spiritualiteit
CommuniCare	Leven	X = Mannelijk
Community	Lemniscaat	Y = Vrouwelijk, wordt tijd...
Collapsing Timelines	Maken	Veranderen van tijdperk
Denken	Maakbaar	Voelen
Drie (al het goede...)	Mogelijkheden	Vrede
Dood	Mensbeeld	Vreugde
Energie	Mensenwereldbeeld	Vrij worden
Eenheidsbewustzijn	Moed (zie Held)	Veld
EvoluerenderWijs	Niet-weten	Vragen (levens-)
Feest van Herkenning	Nabijheid	Verhaal (Levens-)
God/Geest	Ontwikkeling	Vertrouwen
Gemeenschap	Openheid	Ziel
Gemeenschappelijk	Schalig	Zielerouer
Graal	'Sociaal allemaal'	Zelf (-reflectie,
GrootSchalig	Sociaal	- verwezenlijking, - doen!)
		Zin van/in het leven

(van de) Taboewoordenlijst:

- Wereldverbeteraar
- Beter weten
- Deugen
- Maakbaar