



Nieuwsbrief 19

Maatschappelijke Vernieuwing, Vormgeving vanuit Vrije Verbinding
september – december 2008

Getijden in de economie

Omslag in ons sociaal-economisch denken



In deze nieuwsbrief:

Pag.

Inspiraties

2

Marieke aan het woord

3

Eigen antwoorden

4

De Toekomst van een Wezenlijk Waardevast Bestel

5

Een bijzonder gesprek met Marleen Oosterhof

10

Verzachtende middelen om het leven te verdragen

16

Uitnodiging Spirituele Familiedag

20

Op zoek naar een boek ?

21

Uitschrijfster Annemui Duindam aan het woord

23



Heeft u zich al opgegeven voor de
1^e Spirituele Familiedag? Wordt lid.
Doe het nog vóór 1 oktober !!!

Per e-mail: s.hontele@hetnet.nl (óf tel. 0165-387770)

***'Er is een dringende behoefte aan een levend begrip omtrent de menselijke ziel.
Slechts dán kan genezing aangebracht worden
op alle niveaus van de werkelijkheid.'***

Vergevingsgezindheid

*Vergevingsgezindheid, als begrip voor de komende tijd,
dient steeds centraler te staan.*

*Blijken van nalatigheid, menselijk ingegeven,
zal stuurlaasheid veroorzaken.*

*Wie zich afgeeft in beschuldigingen,
verliest energie ter zelfhandhaving
én ter ondersteuning aan anderen.*

*De mens dient zichzelf lief te hebben,
staand in nalatigheid.*

Iona, Schotland, augustus 2008

Met andere woorden: Nalatigheid, menselijke faalbaarheid in gedrag, is veel voorkomend aan de orde. Deze tijd kenmerkt zich door onrust, veel bezetheid en ondoordringbaarheid van thema's, wat het risico op nalatigheid en stuurlaasheid als gevolg daarvan vergroot. Men raakt als het ware de richting kwijt. Dit creëert indirect een gevoel naar derden (personen en organisaties) dat zij in gebreke blijven. Ook kunnen we onszelf op blijken van nalatigheid betrappen.

De ontwikkelingspoort die hierboven geschetst wordt, geeft het belang aan om vergevingsgezindheid centraal te stellen ten opzichte van nalatig gedrag. Juist om dit nú te doen, in liefde, om energie vrij te houden voor het heden. Om zo zuiver mogelijk jezelf en anderen te kunnen (blijven) ondersteunen.

In verbondenheid, Marieke

*Aardse beslommeringen zullen niemand bespaard blijven.
In de wereld waar onrust hoogtij viert,
getuigt het van geestkracht,
wanneer de mens zich boven de onrust uit weet te verheffen.*

Uit boek : 'Eenzaamheid als loutering' Marieke de Vrij

Verademing opzoeken

Bewust verademing opzoeken is een gewaarwording aangaan dat, gezien het vele wat om u henen geschiedt, er immer een moment van rust en diep ademhalen gecreëerd dient te worden om te bekomen van wat is. De realiteit vervolgens tegemoet treden vanuit een doorademend hart. Zichzelf béter te zien in de context der dingen. Zichzelf lief te hebben en te bemoedigen bovenal. Wezenlijke inhoud te laten raken, afgestemd te blijven op wat onloochenbaar zich aftekent en te midden van dit alles in zichzelf te verblijven. Zelfbesef te ankeren dagelijks bewust hiervan, opdat eigen verantwoordelijkheden niet verloochend worden en men afgestemd blijft op wat daaromheen gebeurt.

Met andere woorden

Deze tijd is veelvragend. Zelfverankering telkens weer is een groot goed, waar we ons niet vanaf dienen te laten drijven in de 'gekke' van iedere dag. Bewust ademhalen, het eigen hart bewonen in aandacht, in gronding van liefde en betrokkenheid naar wat gaande is alom. Dit zélf-verzekerd niet te schuwen waardoor er een dynamisch evenwicht gevormd wordt tussen jou en de omgeving daaromheen. Jij als het ware middelpuntvliedend blijft in een wereld in beweging.

In verbondenheid, Marieke

Lieve mensen

Het is een tijd van bezinning, heroverweging, opruimen, herschikken en de toekomst naderbij halen voor mij. Dat voelt goed. Na vele jaren van overbezetheid en grote verantwoordelijkheid, is er even meer rust om achterstalligheid in te lopen en op het nieuwe voorbereid te zijn.

Fysiek gaat het herstel van mijn schouders langzaam. Ik kan voor het eerst weer heel af en toe wat afstandjes autorijden, niet te lang computeren en licht huishoudelijke zaken doen. Het slapen is nog niet altijd eenvoudig, gezien de eenzijdigheid van houding waarin ik dien te slapen. Van binnen voel ik me oké en ik ben vanaf het begin van deze handicap in aanvaarding getreden naar wat was. De revalidatie in het ziekenhuis gaat onverminderd door. Vanaf volgend jaar zal ik langzaam weer het werk gaan oppakken naar vermogen.

Het is fantastisch voor mij om te merken hoe adequaat het secretariaat en het vrijwilligerswerk het zonder mij doet. Een hele opluchting gezien de urgentie van vele zaken.

Jules en ik hebben besloten een van de schuren achter ons woonhuis te gaan verbouwen als training / lezingcentrum. Dit om het vele reizen voor ons in te perken. We zullen ook spoedig in onze meer directe omgeving gaan kijken voor tijdsige locaties. We willen ons gezondheid centraal stellen om ons werk nog lang vanuit een gezonde basis te kunnen blijven doen.

Vakmensen en zeer handige mensen op het gebied van verbouwingen zijn daarom van harte welkom ter ondersteuning van het verbouwen van de schuur. Wij hebben zelf minimale middelen om deze verbouwing te realiseren. Wij zullen werken met voornamelijk oud bouw materiaal. Ook de verbouwing kan dus mede vanuit vrijwilligerswerk tot stand komen. Het archief van de stichting zal hier ook zijn onderkomen in vinden ter bestudering van wat er reeds is. De schuur is omgeven door een grote parkachtig aangelegde tuin, waar reeds vele mogelijkheden geschapen zijn in de afgelopen jaren voor gespreksuitwisseling en verpozing van deelnemers aan activiteiten. Ook deze tuin vraagt geregeld onderhoud en uitbreiding van mogelijkheden.

Inmiddels is er al langer ruim 50.000 pagina archiefmateriaal voorhanden uit mijn werk. Dit vraagt een hoge mate van zorgvuldigheid om deze inspiraties recht te doen. Het tijdsfragment waarin wij leven, heeft behoefte aan adequate kennis op divers terrein. Wanneer het archief door de jaren heen steeds meer ontsloten raakt en middels publicaties veel mensen ondersteunend kan bereiken, dan heb ik niet alleen in samenwerking met de onstoffelijke wereld, maar ook dankzij de samenwerking met velen, waaronder alle vrijwilligers door de jaren heen, de bestuursleden vanaf het begin van de oprichting van de stichting, de vriendschappen en eerdere sponsors en mijn partner Jules, een collectief werk verricht ten dienste van de samenleving als geheel. Het werk kan dan uitmonden waar het al die tijd voor bedoeld is: traumavoorkoming en herstel op het gebied van mens, dier, milieu en natuur en schetst daarnaast in hoge mate het psychologische evolutionaire proces van de mens op aarde.

De stichting bevindt zich mede daardoor in *een groeifase*. Het bestuur zal zich dit jaar nog uitbreiden naar zeven en een Raad van Advies wordt in januari 2009 geïnstalleerd. De taken op vrijwilligersgebied breiden zich eveneens sterk uit, zowel voor ondersteuning aan het secretariaat, als op het gebied van P.R., tot aan de behoefte aan een vrijwillige accountant. Er is behoefte aan velerlei hulp, ook ten aanzien van voorbereiding en eindredactie op verschillende boeken. Ditzelfde geldt ook, maar dan specifiek en minder groot als project ten aanzien van boeken, om zaken die gepubliceerd gaan worden in het openbaar archief en op de website geplaatst gaan worden, om deze van een adequate voorwoord/samenvatting te voorzien. Taalgevoeligheid is hierbij vereist. Ook het voorbereiden van artikelen in algemene zin vraagt aandacht, om vanuit de bestaande inspiraties mensen gericht te informeren. Dit bijvoorbeeld door artikelen aan te bieden aan tijdschriften en de eigen nieuwsbrief steeds meer te professionaliseren. De mensen die reeds actief zijn, raken anders overbelast.

Daarnaast is er behoefte aan iemand (of meerderen) met ervaring op het verwerven van sponsoring bij bedrijven, overheden, organisaties en instellingen ter ondersteuning van de stichting De Vrije Mare die een Goede Doelinstichting is. Binnen het huidige bestuur is daar te weinig adequate kennis op aanwezig. Sponsoring is een voorwaarde om de kennis die er vrijgekomen is via mij op diverse gebieden, een maximale efficiënte maatschappelijke verspreiding te geven. *Voelt u behoefte om ook een eigen inzet te doen, meld u zich dan bij het secretariaat tel. 075-6350586 of sec@devrijemare.org.*

Ten aanzien van *waterkering* als geheel kan nog gezegd worden dat Nederland zich gelukkig bewuster lijkt te gaan gedragen op dit gebied. De kranten en T.V. geven hier blijk van. De urgentiebepaling, gerelateerd aan tijd, dient mijn inziens nog sterk versneld te worden. De klimaatsverandering gaat sneller dan verwacht, zoals ik dit al eerder innerlijk geschouwd had. Landijsverschuivingen gaan in rap tempo door waardoor waterverhoging plaatsvindt. In de volgende nieuwsbrief besteed ik uitgebreid aandacht aan de klimaatsverandering. *Artikelen uit de digitale nieuwsbrief* kan iedereen, uiteraard met bronvermelding, doorsturen naar geïnteresseerden en eigen netwerken. Makkelijker is het wellicht om deze personen te attenderen op de nieuwsbrief en hen te laten weten, bij interesse, hoe zij zelf zich op de nieuwsbrief digitaal of per post kunnen abonneren. Ook kan men mensen, in alle vrijheid als zij wezenlijk geraakt zijn, attenderen dat ze eventueel zelf ook lid kunnen worden van de Spirituele Familie en hoe dit vervolgens gaat, zodat zij zich ook in dit netwerk thuis kunnen voelen. De informatie daarover is beschikbaar op onze website www.devrijemare.org en daarnaast in de folder van de Spirituele Familie, die opvraagbaar is bij het secretariaat van De Vrije Mare, sec@devrijemare.org of tel. 075-6350586. **Liefs, Marieke**

Eigen antwoorden

Als ik 's morgens vroeg, kort na het wakker worden mijn inspiraties ontvang (vanaf juli 1996), ontvang ik deze in de regel vrij en openhartig. Meestal begint een inspiratie, na een kort gebed, met een woord wat in me wordt gelegd, waarna ik mijn pen oppak en de tekst door me heen vloeit. Vervolgens zet ik de tekst op het web (zie www.julesjohannes.nl).

In de afgelopen weken echter had ik met een drietal teksten niet zomaar die gebruikelijke openheid. Het begon met de tekst 'Natuurlijke Verschuivingen'. Toen dit woord tot me kwam, wilde ik eigenlijk niet verder afstemmen, alsof ik er geen verbinding mee wilde/durfde te maken. Zo ook met de enkele dagen later aangeboden tekst over 'Rampspoed' en weer wat later over 'de Dijken'. Er voltrok zich telkens een aarzeling in me om ze te ontvangen.

Zoals meerderen van jullie weten, hou ik me met dit soort thema's als waterkeringbeleid en rampen-voorkoming in samenwerking met Stichting Traumahulpverlening Nederland veelvuldig bezig, sinds mijn relatie met Marieke. En toch voelde het nu anders, alsof het nu wel heel dicht bij me kwam. Uiteraard heb ik me er toch aan overgegeven om ze te ontvangen, want anders zou ik de teksten nu niet bijgevoegd kunnen hebben. Waarom ik jullie hiervan deelgenoot wil maken, is omdat ik ondanks dat ik er zo dicht bij betrokken ben, mede vanuit de inzichten van Marieke, dat het gewoon niet altijd makkelijk is te voelen en te doen wat nu wezenlijk van me/ons gevraagd wordt om 'het tij' te keren. Vragen komen in me op als: kunnen of moeten we het tij wel keren? Wat kunnen we (nog meer) doen, ondanks het bewustzijn wat we er nu op gekregen hebben en verspreid hebben? Zijn we zelf ook verantwoordelijk voor wat er gaande is en wat vraagt het ons op een dieper niveau? Wat brengen me de inzichten en de woorden die tot me gesproken worden? Herkennen jullie deze innerlijke vragen wellicht ook?

Dáárom wil ik jullie de teksten voorhouden om ten aanzien van deze thema's eigen antwoorden te vinden. Dit overigens in alle vrijheid natuurlijk.

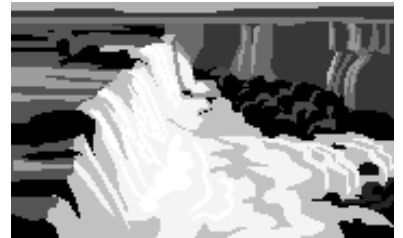
Natuurlijke verschuivingen

Zie u bent deel van de natuur. Zie om u toe en weet dat er natuurlijke verschuivingen gaande zijn.

In alle tijden is daar sprake van, omwille van de ordening van de ware betekenis van alle leven.

Weet dat in u huidige tijding eveneens gevolgen zich aandienen vanuit de opgerezen verschillen tussen onliefde, onwaarheden en overdaad versus liefdesgetuigenissen en bemoediging daartoe.

Machten van natuurlijkheid worden zo geactiveerd om in zichzelf de overdaad van energieverstoring kenbaar te maken. Menselijke nood is daar een wezenlijk onderdeel van. Ledig de onnodigheid daarvan en vul de honger en ongelijkheid met respect en mededogen. Want de wateren zij tonen de verzadiging van de ongelijkheid en in zichzelf gekeerdheid. Herenig in uzelf de overdaad en de ongelijkheid van uw liefdesverbintenis tussen uzelf en uw naasten, opdat deze kracht haar natuurlijke tegenmacht tot uiting mag brengen. Zo zijt het gezegd.



Rampspoed

In uw tijding is veel gaande. Weet dat vanuit de ordening u aangeropen wordt uzelf ten diepste te beantwoorden. De liefdesgang die u maakt, is aan versnelling toe, want zie u heeft daar bewustzijn op.

Zij die weten zullen zich aangesproken weten. Wat niet in bewustheid is, zal anders geordend worden.

Rampspoed is een teken van verenging van kracht en een teken van bewustzijnseigening. Want zij brengt fysieke onrust en nood. Blijf echter in het weten staan dat úw liefdesgang zich zal oprichten en de nood in de Geest zal doen keren. Besef dat zij die weten dragers worden voorbij het eigene.

Wees voorbereid door in dit besef te leven, u te richten en te rechten.

De dijken

Uw land kent vele dijken. Dijken om het water te keren. Dijken om de stroom van water haar weg te laten vervolgen. Weet dat in deze tijding het water, het gevoel van de aarde, zich wenst te meten aan de gevoelswaarde van uw mensheid. U weet en ziet dat het water komende is. U weet ook dat water de intensiteit en kracht kent om zichzelf te overstijgen. Laat u daarom vóórstaan om het tij te keren omwille van uw eigen veiligheid en van uw naasten. Want zie, het water verhoogt zich en zal toetreden waar u zich afwend van bewust zijn. Laat u horen om in het nu een grootschalige aanvang te realiseren, opdat velen in bewustzijn zich zullen keren, opdat het leven gespaard zal worden. Zo zijt het gezegd.



Marieke en ik nemen de inspiraties die ik ontvang dagelijks mee in onze meditaties om ze dieper te doorgronden. Wellicht voor u ook een idee, alleen of met anderen samen? Wekelijks komen er nieuwe teksten vrij. Wij ervaren ze als een dagelijkse opsteker om ons bewustzijn te bekrachtigen.

Ik spreek de wens uit dat al onze intenties, onze bereidheid en eigen antwoorden die kracht mogen ontvangen om het passende verschil te maken, in dienstbaarheid voor elkaar.

Warme groet, Jules



De Toekomst van een Wezenlijk Waardevast Bestel

Waar gaat de wereldeconomie naar toe en hoe het tij te keren?

door

Jaap Jan de Dood en Marieke De Vrij, april 2008

Inleiding

In de afgelopen decennia zijn er steeds meer 'luchtbellen' gecreëerd binnen ons economisch- en financieel bestel. Dit heeft tot gevolg dat het natuurlijke gezag dat financiële middelen in het (verre) verleden hadden, vanwege de waardevastheid, niet meer aanwezig is. Er worden financiële concessies gedaan die geen basale zekerheid meer in zichzelf hebben.

Het financiële stelsel dat steeds meer op zichzelf komt te staan en meer en meer vervreemd raakt van de werkelijkheid, zal opnieuw moeten integreren met deze werkelijkheid. Om dit te bereiken zal er de komende jaren een omslag moeten plaatsvinden in het hele *sociaal-economisch denken*. Daarnaast zal de basale werkelijkheid van de financiële stromen een geheel ander karakter moeten krijgen.

Het project '**De Toekomst van een Wezenlijk Waardevast Bestel**' dat ten grondslag ligt aan dit document, is een eerste aanzet tot richting geven aan dit veranderingsproces. Het is een gezamenlijk project van *Marieke de Vrij en Jaap Jan de Dood*.

In een eerste publicatiedeel hebben Marieke en Jaap Jan een aantal zaken benoemd die van belang zijn bij het denken over een nieuw (sociaal/economisch) bestel. Zij hebben toen gekeken naar de verschuiving van het machtsevenwicht in de wereld en naar de deglobalisering. Daarnaast is een aantal meer specifieke fenomenen aan de orde gekomen zoals welvaart versus welzijn, gelijkheid van rechten, duurzaamheid en de rol van financiële sjacheraars.

In dit tweede deel, wat zij u hier laten lezen, komen zij terug op de verschuiving van het machtsevenwicht, kijken zij naar de nieuwe rol van geld, de creatie van schijnzekerheid en illusie van controle en de weg naar een nieuw bewustzijn. Voorts staan beiden stil bij de problemen die ze tegenkomen bij het voorspellen van de toekomstige ontwikkelingen.

Verschuiving van het machtsevenwicht

In het *eerste deel* hebben beiden al een aantal zaken benoemd met betrekking tot de verschuiving van het machtsevenwicht (zie: www.dedood.nu of email naar jacobusdedood@hetnet.nl).

Omdat dit één van de belangrijkste ontwikkelingen zal zijn in de toekomst, zullen zij hier ongetwijfeld vaker aandacht aan besteden.

De schommelingen c.q. verschuivingen in het machtsevenwicht spelen al langer onder de oppervlakte maar zullen de komende tijd zichtbaarder gaan worden en zich niet meer weerlegbaar tonen. Deze machtsschommelingen creëren onrust bij de verliezende partijen, die hun machtsfactor zien reduceren. Tegelijkertijd zullen ook, gekoppeld aan de angst die dat teweegbrengt, politieke statements gemaakt worden om het eigen machtsverwicht te behouden ten nadele van hen die nu aan de macht gaan komen. Het is dus een heel risicogevoelig tijdperk waar we in zitten, omdat als er geen zuivere politiek uitgeoefend wordt men ten nadele van andere landen sturend kan zijn, zelfs tot oorlogsgeweld toe.

Belangwekkend is dan ook om de verschuiving van machtsposities niet zozeer te zien als een machtsbeweging die weerhouden dient te worden, maar om te zien hoe men vanuit vriendschap en wederzijds respect de banden niet doet verbreken. Vooralsnog ziet dat er niet direct gunstig uit. Vanuit politieke overheden, met name vanuit Amerika, wenst men daar niet zuiver mee overweg te gaan, omdat men het spel wil blijven beheersen.

Indien landen als Amerika zouden inzien dat ze beter financiële zorg kunnen besteden aan het interne leefklimaat in hun eigen land, en hun inspanningen niet richten op instandhouding van de machtspositie, zullen ze ervaren dat ze er veel heilzamer uit kunnen komen.

Want als ze het machtsverlies gaan bestrijden, ten nadele van hun sociale leefklimaat, zal er ook heel veel oproer bij de bevolking uitbreken en zal er wantrouwen ontstaan naar de leiders toe, waardoor ook de cohesie tussen deze twee (voor zover die er is) geheel afbrokkelt.

Ofwel, als Amerika in staat is om op natuurlijke wijze goed met zijn bewoners in zorg overweg te gaan en geen oorlogen uit gaat lokken om het huidige machtsevenwicht in stand te houden, maar vriendschapsbanden aangaat met de nieuwe machthebbers, dan zou dat de wereldgeschiedenis ingaan als een verbetering van de mensheid op het niveau van een innerlijke opdracht die hier ligt.

Maar als hier de niet waarachtige intentie levend blijft, dat je alleen maar bij mácht goed kan leven, dan is het weer een gemiste kans en zullen ook de verstoringen zo groot worden dat die innerlijke opdracht opnieuw vervuld moet worden. Zo werkt het steeds. Je krijgt de kans om iets te leren, leer je het niet, krijg je een versterkte spiegel.

Bewustzijnsverwatering en leverage

In de financiële sector wordt veel gesproken over 'leverage', een Engelse term welke in het Nederlands meestal met hefboom(werking) wordt aangeduid. De essentie is dat aan de intrinsieke waarde van een goed, iets wordt toegevoegd om de betreffende intrinsieke waarde een grotere dynamiek te geven. De meest bekende voorbeelden hiervan zijn het financieren van een onderneming met vreemd vermogen en het beleggen met geleend geld. Bij een positieve ontwikkeling van de onderliggende waarden (onderneming of belegging) verkrijgt men een hoger rendement op het eigen vermogen (intrinsieke waarde). Echter het omgekeerde is ook het geval. Een negatieve ontwikkeling zal ook versterkend doorwerken in de intrinsieke waarde.

Leverage is echter niet alleen een fenomeen in de financiële wereld, maar heeft zicht breed verspreid in onze wereld, ons denken en ons bewustzijn. Om dit te verduidelijken, laten we de gebruikelijke vertaling van het woord 'leverage' los. We richten ons vervolgens op dat wat leverage eigenlijk met intrinsieke waarden doet, namelijk het creëren van een systeem waarin de intrinsieke waarde van iets verwatert. Alvorens we verder ingaan op de effecten van verwatering, is het van belang in grote lijnen aan te geven hoe systemen opgebouwd zijn en hoe ze werken. We zien in dit verband de wereld als een systeem.

Dit systeem kan vervolgens weer onderverdeeld worden in allerlei subsystemen. Het financiële systeem, het sociaal-maatschappelijke systeem, het politieke systeem etc. Ook deze zijn allemaal weer opgebouwd uit subsystemen en al deze systemen en subsystemen staan onderling in verbinding met elkaar. Ze hebben allemaal een eigen energie, een eigen bewustzijn en een eigen dynamiek. In feite heeft ieder systeem dus een eigen intrinsieke waarde, ook wel energetische waarde genoemd. Hier ligt de basis van het huidige probleem. Van- en in zeer veel systemen is de energetische waarde verwatert en dus minder standvastig. Dit noemen we ook wel de leverage van het systeem.

Leverage is zo ongeveer uitgevonden in de financiële wereld. Als gevolg van de onderlinge verbondenheid van systemen, heeft het financiële systeem bijna alle andere systemen besmet. Door deze besmetting is de energetische waarde van de diverse systemen en hun onderlinge verbondenheid verzwakt.

Zowel op wereldniveau (politieke vervreemding, dubbele agenda's), sociaal/maatschappelijk niveau (bevolkingsgroepen, verbreding van de kloof tussen arm en rijk) als op persoonlijk niveau (wie en wat ben ik?).

Op al deze niveaus voelen we ons vervreemd, eenzaam en niet meer verbonden met elkaar.

Bijna alle trends buigen uiteindelijk om of komen tot een einde. In feite is dat ook aan de orde bij het verwateringsproces. De energetische waarde is in vele systemen dusdanig verzwakt, dat het systeem afgebroken gaat worden, of zichzelf zal trans-formeren. Doel van dit proces is om nieuwe energie op te doen. Om dit te doen is het nodig om het verwateringseffect terug te draaien. Je kunt dit het beste vergelijken met het proces van het oplossen van iets in water en het vervolgens koken met als doel het water te laten verdampen, waardoor de oorspronkelijk opgeloste zaken weer materialiseren en zichtbaar worden.

Iedereen die wel eens goed heeft gekeken naar kokend water, ziet dat naarmate het kookpunt nadert, er een steeds grotere turbulentie ontstaat in het water. Uiteindelijk wordt het een enorm borrelend en chaotisch bewegend geheel, waar niemand meer enige structuur in herkent. Dit zal ook de weg kenmerken die ons zal leiden van de huidige toestand naar de toekomst.

Om de leverage uit de verschillende systemen te krijgen, zal er veel turbulentie, chaos en onzekerheid ontstaan. In de financiële wereld hebben we daar al een voorproefje van gezien. Banken en beleggers die in de problemen komen en wantrouwen naar elkaar hebben. Centrale banken die in actie moeten komen, maar eigenlijk geen echte middelen hebben. De eerste stormen lijken inmiddels geluwd, maar binnen niet al te lange tijd, zal de reële economie de gevolgen ondervinden van de huidige crisis, en zal een nieuwe crisis zich aandienen. De kredietcrisis, zal overgaan in een schuldencrisis welke waarschijnlijk alleen met hyperinflatie is weg te werken, met alle gevolgen van dien.

Ook op politiek/wereldniveau zullen we de gevolgen van dit "kookproces" zien. Na een lange periode van globalisering zal er sprake zijn van deglobalisering. Landen en machten zullen zich terugtrekken uit het voor hun niet meer beheersbare deel van de wereld. Zij zullen hun energie en middelen gaan gebruiken voor het oplossen van de eigen problemen. Ook dit gaat niet zonder slag of stoot. Het opgeven van macht zal niet altijd vrijwillig zijn. Er zullen conflicten ontstaan, niet alleen geografische conflicten, maar ook handelsconflicten. Er zal weer om protectionisme van de eigen ondernemingen en belangen worden gevraagd. Nationalistische tendensen zullen her en der de kop op steken.

Ook op **sociaal-maatschappelijk niveau** zullen landen en samenlevingen problemen moeten oplossen. China zal als één van de nieuwe machtsfactoren, intern orde op zaken moeten stellen, de kwestie Tibet is daar een voorbeeld van, maar ook de problemen met de agrarische bevolking zullen moeten worden opgelost. In het Westen zullen we de onrust tussen de verschillende religies onder ogen moeten zien, evenals de kloof tussen arm en rijk.

De natuurlijke omgeving waarin we leven is ook onderdeel van het probleem. Op deze omgeving is een zware wissel getrokken. We hebben in feite een grote hefboom op de energetische verbinding met de mensheid gezet. Het gevolg is een enorme vervuiling en een rooibouw op de grondstoffen en voedingsstoffen in en van deze wereld. We zullen, en voorproefjes hebben we al her en der gezien, te maken krijgen met grotere weersveranderingen en klimaatveranderingen. Daarnaast zullen er zeer waarschijnlijk meer aardbevingen en andersoortige rampen zich gaan voordoen, bijvoorbeeld epidemieën. De voorspelbaarheid hiervan zal afnemen vanwege achterhaalde modellen en verkeerde aannames.

Als laatste, maar zeker niet het minst belangrijke, komt er turbulentie op het persoonlijke vlak. Dit is op zich niet verwonderlijk. Ook hier heeft verwatering van waarden een rol gespeeld. We kennen allemaal het fenomeen van (mobiel)bellen, mailen en sms'en tijdens een etentje of vergadering, waarbij je je afvraagt of jij of het onderwerp werkelijk zo oninteressant bent. In essentie wordt hier duidelijk dat de verbinding minder energetische waarde heeft. Daarnaast zullen alle eerder genoemde veranderingen en turbulentie de persoonlijke onzekerheid nog eens vergroten, zodat we ons werkelijk gaan afvragen wie we zijn, wat we zijn en hoe en met wie we verder moeten.

Uiteindelijk moet al deze turbulentie en onzekerheid ergens toe leiden, en het liefst tot iets beters. Waarschijnlijk is dat ook zo. Door alle hiervoor genoemde processen en gebeurtenissen zullen we gaan inzien dat we een niet beheersbare, niet controleerbare en onzekere wereld hebben geschapen. Een wereld waarin de risico's enorm zijn vanwege de directe niet duurzame verbindingen en verbanden die alle (sub)systemen met elkaar hebben. Dit is iets waar de mensheid niet van houdt. We willen controle, zekerheid en een goed gevoel. Om dit te bereiken zal het grote systeem, worden opgebroken in vele kleine. Immers een probleem in een overzichtelijke omgeving met beperkte externe invloeden (zowel naar binnen als naar buiten) is beter te herkennen, meestal minder complex en dus beter op te lossen. Om het probleem van leverage op te lossen moeten we dus kleinere eenheden creëren. Er zal dan ook een soort celstructuur ontstaan.

We hadden het al eerder over deglobalisering. Landen zullen meer op zichzelf komen te staan, samenlevingen gaan hun naam eer aan doen en de natuur zal meer ontzien worden en minder misbruikt.

In het concept van cellen zullen we zien dat deze wel in verbinding blijven met elkaar, alleen zullen de verbindingen meer duurzaam zijn, hechter. Iedere cel, iedere structuur en ieder systeem zal zijn eigenschappen inzetten ten behoeve van de anderen. Niet om geldelijk gewin of erkenning, maar op basis van wederzijdse erkenning en vertrouwen. Dit alles is overigens geen teruggang.

We hebben het wel over afbraak gehad van oude structuren, maar de nieuwe structuren, zullen op een hoger bewustzijnsniveau worden opgezet en uitgebouwd, tot dat de volgende vernieuwing aanstaande is. Op financieel gebied zal geld weer een ruilmiddel worden, en niet meer als iets waar we onze persoonlijke waarde aan ontlenen. We worden weer mens onder de mensen.

Kijkend naar de financiële wereld, zullen er ingrijpende periodes komen, snel opeenvolgende aan elkaar, die een beeld te zien gaan geven, zoals we die in recente kredietcrisis hebben gezien. Daarbinnen of daartussenin zullen korte periodes van rust gelden. Het zal niet alles teniet doen maar het is zeer verstorend binnen de financiële handel omdat mensen teruggeworpen worden op basisbegrippen die ze als het ware verleerd hebben in zichzelf om aan te gaan.

Ontegengesteld wordt de waarde van een mens dan niet langer meer benadrukt in zijn financiële status van 'zijn' maar gebaseerd op de aanspreekbaarheid van wie hij feitelijk is. Dit verlegt grenzen tussen mensen omdat zij die menigmaal veel aanzien genoten op basis van hun financiële roem, zich naar menselijke maatstaven dienen te bewijzen. Deze periodes die (nog) niet aangeduid kunnen worden wanneer ze feitelijk plaats gaan vinden, dienen wel al in de geest voorbereid te worden. Dit document is onderdeel van die voorbereiding.

De schijn van controle en zekerheid

De kredietcrisis die zich eind 2007 openbaarde is één van de manifestaties van de turbulentie die we mogen verwachten. Deze kredietcrisis roept de vraag op waar we precies staan, en welke processen zich afspelen in de financiële- en economische omgeving. Alle betrokkenen hebben, zoals bijna altijd het geval is tijdens een crisis, bij het zoeken van een oplossing, de hoop gevestigd op de overheid en daaraan gelieerde instellingen. In dit geval de centrale banken van de westerse wereld. De grote onzekerheid en het gebrek aan vertrouwen in zichzelf en in elkaar, zorgt ervoor dat enerzijds processen bevroren, en anderzijds dat er extra turbulentie ontstaat. Beide zijn vaak elkaars oorzaak en gevolg. De roep op een ingrijpen van voornoemde instellingen is meestal niet tevergeefs, zeker niet bij een crisis van deze omvang waarbij het voortbestaan van het financiële systeem zoals we dat kennen op het spel staat.

Bij iedere crisis zal dit namelijk anders zijn.

Belangen zullen daarom ieder keer zorgvuldig moeten worden afgewogen. Wel willen we kijken naar **het proces van interveniëren zelf en de mogelijke gevolgen daarvan**.

Het beeld dat we bij een crisis hebben is dat van een dwarrelend blad. Het beweegt in een inconsistent patroon. Het is geen vloeiende beweging, maar een sterk fluctuerende beweging die niet te voorspellen is. Het ingrijpen in wat zich uiterlijk gezien voordoet is hierbij zeer risicovol omdat je daarmee als het ware de controle over de

besturing van het proces probeert te krijgen terwijl die besturing zich eigenlijk niet voordoet.

Het zou beter zijn indien men de ingezette beweging op een meer natuurlijke wijze volgt en vanuit de verbinding met de beweging deze begeleidt in plaats van bestuurt. Het maakt dat wie ingrijpt ter plekke bij het eerste vallen, meer bedrogen uitkomt in het tekort aan vermogen om de val te remmen, dan degene die vanuit een sterk analytisch oog de val constructief volgt, de bewegingsbanen daarvan onderschrijft en als het ware daar vanuit het vervolg gaat indenken. En tegelijkertijd zich opricht om op het juiste moment de val te belemmeren. Het grote risico dat men bij het opvangen van een vallend blad loopt, is namelijk dat als men het niet in de breedte opvangt, maar slechts een puntje van het blad raakt, deze nog sneller zal vallen. Dit geldt ook voor de opvang van de problemen op de financiële markten.

Goud, geld en voedsel

Met alle onrust en onzekerheid in de wereld en de genoemde mogelijke veranderingen die ons te wachten staan, zien we dat op financieel gebied zekerheid wordt gezocht in edelmetalen en speciaal in goud. Men heeft het idee dat goud in alle tijden, maar vooral in onzekere tijden, altijd waardeverast is. Men denkt dat het bescherming en zekerheid biedt in economische crises, en tegen allerlei vormen van geldontwaarding. In feite ziet men goud als de basis en het anker voor de wereldeconomie.

Hoewel goud in het verleden vele malen zijn waarde heeft bewezen, zal in de toekomstige bewegingen blijken dat goud iets van haar glans zal verliezen. Goud kan men niet eten, en is ook geen echte basisbehoefte van de mens. Grondstoffen in algemene zin, en daar dus uitdrukkelijk bij inbegrepen voedsel, zullen waardevoller zijn dan goud alleen. Goud wordt vereenzelvd met weldaad, en dat zorgt ervoor dat men zich er goedgunstig naar toe voelt. Daarnaast is het ook een uitingsvorm om iemand te prijzen, bijvoorbeeld in de relatiesfeer. Eigenlijk is goud nietszeggender dan het lijkt, in de materie is het een bijzondere grondstof met een bijzonder stralingsrecht, maar als betaalmiddel is het onvoldoende.

Door alle onrust en veranderingen zal de maatschappij zich organiseren en manifesteren in een soort celstructuur, waarbij sociale verbindingen een veel grotere rol zullen gaan spelen dan nu het geval is. Door al deze ontwikkelingen zal ook het **geldstelsel** moeten veranderen. Geld zal haar waarde als machtsmiddel en als vorm om iemands waarde te bepalen gaan verliezen. Het zal haar oorspronkelijk doel als ruilmiddel terug moeten krijgen. Dit hoeft niet noodzakelijk in de vorm van goud te zijn. Uiteindelijk gaat het om vertrouwen in elkaar. Dit vertrouwen kan in de genoemde maatschappelijke celstructuur c.q. socialere maatschappij beter worden opgebouwd en verankerd dan in een onpersoonlijke niet verbonden wereld.

In plaats van zich te richten op vermogensopbouw in de vorm van geld of goud, is de wereldeconomie meer gebaat bij het verleggen van de aandacht naar de bevrediging van één van de belangrijkste basisbehoeften van de mens, namelijk **voedsel**. Men zal zich meer moeten richten op de teelt van gewassen die een langdurig bestaansrecht hebben na de oogst. Dit betreft in ieder geval granen en bonen, maar er zijn ook andere voedselproducten met een hoge voedselwaarde die zeer essentieel zijn voor de menselijke bouw die binnen dit kader vallen. Deze producten kunnen vanwege hun langdurige houdbaarheid in principe in overmaat geproduceerd worden. Indien de overschotten regionaal zijn kunnen deze verdeeld worden over de regio's waar tijdelijke tekorten zijn, of indien deze overschotten op wereldniveau ontstaan, opgeslagen worden voor perioden waarin tekorten zullen optreden.

Een belangrijke rol in de productie van voedsel spelen de bio-industrie en de energievoorziening in de wereld. We verliezen veel granen aan de voedselvoorziening voor dieren die als productiedieren gebruikt worden.

Voor wat betreft de energievoorziening constateren we dat de kwaliteit van graan waaruit energie wordt gemaakt van een andere orde is dan van het reguliere graan. Het heeft een lagere waarde op voedselniveau.

Alle hiervoor genoemde factoren zullen een rol gaan spelen in de ontwikkeling van een nieuw en sociaal (geld)stelsel. Een (geld)stelsel dat zal zijn gebaseerd op hernieuwd vertrouwen en respect voor elkaars kwaliteiten en tekortkomingen, zowel materieel als immaterieel.

Een ander punt van aandacht in dit kader is dat landen, al of niet via Sovereign Wealth Funds (Beleggingsfondsen welke nationale overschotten beheren) en ondernemingen, hun financiële middelen te risicovol inzetten. Bij multinationale ondernemingen zien we bijvoorbeeld dat onder druk van hedgefonds en private equity partijen, vaak gedwongen beslissingen worden genomen. Zij verliezen hierbij de lange termijngedachte wel eens uit het oog, en geven hun zekerheid ten behoeve van principiële basisbehoeften daarmee uit handen. Dit geldt ook voor bepaalde beslissingen van overheden. Zij leiden vervolgens een buitengewoon verlies als ze deze principiële waarden die gegrondvest zijn in hun kapitaalsvermogen, poreus maken of zelfs vernietigen.

Arm en rijk

Het verschil tussen rijk en arm wordt weer controversiëler. Dat veroorzaakt in bepaalde groepen steeds meer innerlijk verdriet, omdat de competentie om financieel gemakzuchtiger te kunnen leven, welbeschoren is aan enkelingen die het geld incompetent beheren, waardoor het de grotere gemeenschap niet ten goede komt. Dat wil nog niet zeggen dat enkelingen niet financieel rijker kunnen zijn. Het geeft aan dat financiën niet altijd op een positieve wijze ingezet worden om de maatschappij als geheel te versterken. Niet iedereen heeft de kwaliteiten om

geld goed te kunnen genereren en beheren. Sommige mensen hebben andere kwaliteiten. De wereld kent en heeft vele duizenden miljoenen kwaliteiten. Het is echter alsof de kwaliteit van geld beheren en geld aantrekken niet gelijk geschaald worden met de andere kwaliteiten die ook uitstekend zijn.

Het is goed om op een heel wezenlijk niveau te zien dat iedereen begiftigd is met de eigen kwaliteit en dat er gelukkig een grote diversiteit van kwaliteiten is. Deze kwaliteiten zijn niet alleen belangrijk voor het individu, maar hebben ook altijd iets te betekenen voor de gemeenschap. Het is belangrijk te weten dat als er arrogantie is naar mensen toe die niet het talent van de geldwinning hebben, dat men daarmee de armoede en de rijkdom verschillen zo groot uitmeet, dat je ook iets fundamenteels ontwricht. Namelijk dat waar de optelsommen van de talenten een gezonde gemeenschap vormen.

Er is ook een aantal mensen die veel geld hebben maar het bijzonder getalenteerd uitzetten op gebieden waar, in de wereld en naar mensen of projecten toe, geld nodig is. Om iets bijzonders te laten gebeuren wat anders niet zou gebeuren. Dat is ook de essentie van financiële stromen: je mag er uit putten, voor alles wat jouw gave nodig heeft om er te kunnen zijn en zich positief voor de wereld in te zetten.

Geld is slechts een middel om wezenlijke doelen te vertolken en te verwezenlijken. Meer als dat kan het niet zijn. Dus daar waar het steeds het wezenlijke doel voorbij streeft, daar gaan zaken, ook voor de hele wereldeconomie, niet goed.

De toekomst voorspellen

De titel "De Toekomst van een Wezenlijk Waardevast Bestel" impliceert dat er uitspraken worden gedaan over (mogelijke) toekomstige ontwikkelingen. Omdat voorspellen een nogal kritisch proces is en niemand volledige zekerheid heeft over de toekomst, staan we even stil bij de kunst van het voorspellen.

Toekomst voorspellen is van alle tijden. De wens van de mens om de toekomst te kennen is bijna altijd ingegeven door de onzekerheid van- en in zijn bestaan. In de praktijk zien we echter dat zeer veel voorspellingen niet uitkomen. Dit zien we niet alleen in de alternatieve wereld van de paragnosten, maar ook in de reguliere wereld van de politiek en de economie. De belangrijkste reden dat de voorspellingen niet uitkomen is omdat mensen vaak eigengereid zijn. Zij hebben al een denkbeeldige vooringenomenheid gemaakt van de voorspelling die zij graag bewaarheid zien worden.

De doordachtheid van de ideeën over de toekomst stukt vaak bij ongemakken die optreden en die de lijn van het denken verstoren. Door deze beperking kan men niet meer helder waarnemen en wordt de toekomst geblokkeerd.

Het is maar weinigen gegeven om door de beperkingen heen naar de toekomst te kijken. Men wil daarom vaak om die beperking heen. De mens voelt zich vaak innerlijk vereenzamen wanneer het voorspellingen voor lief neemt, omdat staand in het aangezicht van meer weten, men zich bewuster moet gedragen met een uitkomst waarvan men vooralsnog niet weet hoe die zich feitelijk zal manifesteren binnen het eigen persoonlijke leven. Men hoopt op voorspellingen die in positieve zin aansluiten bij het eigen levensperspectief. Wanneer dit niet het geval is, dus wanneer deze positieve aansluiting er niet is, dan wordt men wankelmoedig in het binnentreden van die nieuwe opdoemende werkelijkheid.

Een andere oorzaak van slechte voorspellingen zijn de rekenfouten die voortkomen uit het feit dat men de afzonderlijke fragmenten die deelgenoot worden van de toekomst niet goed in kaart brengt. Hierdoor kan men de uitkomst niet vertrouwen. Men ziet dan te weinig de afzonderlijke inwerkingen (correlaties) van fragmenten op elkaar, terwijl deze niet als een op zichzelf staand fragmentarisch deel te beleven zijn. In dit kader is het ook zo dat men de veelzeggendheid van afzonderlijke onderwerpen niet kent en ze vervolgens algemeen geldend maakt voor andere zaken. Dus gradueel plaats je ze op gelijke hoogte terwijl ze niet gelijk zijn.

Het feit dat men vaak gegevens opdiept uit het (verre) verleden, terwijl men de omstandigheden van toen niet doorvoelt beheerst omdat men daar niet in doorleefdheid in gestaan heeft, is ook iets wat voorspellingen onbetrouwbaar maakt. Je werkt met raamwerken van dat tijdsperk, maar niet met de belevingshaard. Dat maakt dat de raamwerken slechts een gedachteoptie zijn van hoe het feitelijk was en aanvoelde. Daarnaast zal iedere onderzoeker, het inkleuren via zijn eigen bril. Echter, wil men zuiver in alle helderheid toekomstwaardige berichten afgeven, dan dient men voorbij het "eigen ik" weten te spreken.

Iedere tijd heeft in dit opzicht een **eigen tijdgeest**. Het ligt uiterst gevoelig om de tijdgeest te benoemen van een periode die nog moet komen, omdat men de tijdgeest terugwerkend wel kan herkennen, maar de haast onbenoembare tijdgeest van dat wat nog gaat geschieden, heeft een potentiële waarde in de samenhangende delen van de toekomstvoorspelling.

Meer filosofisch zou je kunnen stellen dat wij denken in een lineaire tijdsbeleving terwijl er een meer-dimensionele tijdsbeleving gaande is. Deze is gaande tot in het oneindige en hoe oneindiger hoe minder tijdsgevoelig tijd blijkt te zijn. Dimensies van de geest, die veelal niet onderkend worden in het menselijk verloop van zaken te bezien, worden menigmaal niet meegenomen binnen kansberekeningen zoals deze nú geldig zijn.

VS zullen macht verliezen

Als de huidige rijke landen zich niet redelijk opstellen, dreigt oorlogsgeweld

Jan de Dood en
Marieke de Vrij

Het mislukken van het handelsoverleg binnen de WTO is geen op zichzelf staand feit. De huidige machtsverschuiving in de wereld creëert onrust bij de verliezende partijen, omdat ze zich ervan bewust zijn dat hun positie verzwakt. Dit leidt tot angst en daaruit voortvloeiende politieke statements gericht op het behoud van het eigen machtsoverschot ten nade van opkomende partijen. Wij leven in een tijdperk vol risico's omdat bepaalde landen niet langer redelijke politiek uitoefenen maar beslissingen nemen ten koste van andere landen, wat uiteindelijk zelfs kan leiden tot oorlogsgeweld.

Binnen de huidige constellatie van de wereldeconomie zal de ver-

schuiving op meerdere plaatsen tegelijk plaatsvinden. Economieën die nu nog goed lijken te draaien, zijn door de erosie van hun intrinsieke waarde, hun schuldoverschot en andere structurele problemen niet langer in staat hun eigen fundamenten in stand te houden. Enerzijds creëert dit sociaal rangordeverlies en anderzijds betekent dit een rem op de economische vooruitgang.

Toekomstbepalend voor de verschuivingen in de wereldeconomie is hoe op internationaal niveau contact wordt gelegd en gehouden met volkeren en landen die nu nog niet — geheel of gedeeltelijk — als economische macht worden erkend. Zij zullen zich de autoriteit van de huidige economische machten en hun vaak arrogante opstelling blijven herinneren. Met name de Verenigde Staten moeten zich realiseren hoe zij nu die andere landen benaderen.

Machtsverschuiving mag niet worden beschouwd als een ontwikkeling die tegengehouden moet worden, maar als een ontwikkeling waarbij men ervoor moet waken — vanuit vriendschap en wederzijds respect — dat de onderlinge band niet wordt verstoord. De voortekenen zijn echter niet hoopvol. Met name de Verenigde Staten zijn niet van plan redelijke politiek te beoefenen omdat zij het machtsspel willen blijven beheersen.

De Verenigde Staten zullen moeten inzien dat het veel meer oplevert als ze geld steken in het verbeteren van het eigen leefdi-

maat in plaats van het handhaven van hun machtspositie. Bestrijding van machtsverlies ten koste van het sociale leefklimaat kan leiden tot oproer bij de bevolking en wantrouwen naar de leiders toe, waardoor de interne cohesie intussen geheel afbrokkelt.

De huidige problemen in de Verenigde Staten zullen uiteindelijk hun kredietwaardigheid aantasten, met een verdere verzwakking van de dollar tot gevolg. Om deze ontwikkeling te keren is een structurele sanering van particuliere en overheidsfinanciën noodzakelijk waarvoor de nodige offers moeten worden gebracht. Een van deze offers is het opgeven van een deel van de militaire suprematie.

Jan J.Ph.M de Dood, chief risk officer van Schretlen & Co, en Marieke de Vrij, spiritueel maatschappelijk raadvrouw, schrijven op persoonlijke titel.

**Opkomende landen
blijven zich de
arrogantie van de
huidige machten
herinneren**

~ Een bijzonder gesprek met Marleen Oosterhof ~

Marleen Oosterhof werkt al sinds 1991 met Marieke de Vrij op het gebied van orthopedagogiek en kinderpsychiatrie. Zij is orthopedagoog en GZ-psycholoog.



Waarom ben ik acht jaar geleden ook in Roemenië gaan werken?

De aanleiding vormde een Roemeens tehuiskind, wat wij (mijn partner en ik) al een aantal jaren aandacht gaven en financieel steunden. In het verhaal wat u kunt lezen na deze inleiding is dit Catalin. Ik ging hem in het jaar 2000 voor het eerst bezoeken en ik schrok enorm van het tehuis waarin hij zat en een aantal andere tehuizen die ik bezocht. Materieel gezien ging het voldoende in die tehuizen, maar het sociaal-emotionele klimaat vond ik erbarmelijk. Ja, en hoe gaat het dan. Mijn vier kinderen waren inmiddels het huis uit en ik vond dat ik wel wat minder kon werken en mijn kennis daar kon inzetten. Ik werkte al sinds 1991 met Marieke op de gebieden van orthopedagogiek en kinderpsychiatrie. Ik vroeg haar het een en ander over de aard van de traumatisering in de tehuizen die ik bezocht had en durfde het aan na onderstaande dialoog. De Europese projecten waaraan ik heb deelgenomen, drie in totaal, zijn inmiddels deze zomer met haar afgesloten. Mijn Roemeense collega's (psychologen en pedagogen) kunnen het nu zelf. Er is veel veranderd in de begeleiding van kinderen met ontwikkelingsstoornissen in Roemenië sinds het jaar 2000. Ik was blij verrast toen ik een paar weken geleden de eindpresentaties zag van degenen die ik mede heb opgeleid. Ze brachten filmmateriaal in van de vooruitgang van henzelf en de kinderen/jongeren die ze jaren begeleid hadden. Mijn bijdrage in al die jaren was gericht op de stimulering en heling van de sociaal-emotionele ontwikkeling.



Het stokje wordt nu doorgegeven

Wat heeft het me gebracht en brengt het me nog?

Een heel andere kijk op ellende, armoede en ontwikkelingsstoornissen op basis van diepgewortelde traumatische problematiek. Mijn conclusie: we hebben allemaal tot taak elke dag een kleine stap te zetten

in onze eigen evolutionaire ontwikkeling, zowel hier als daar. Het gaat niet om complexe therapieën. Het zijn de kleine dingen die het doen.

De therapie ligt in het leven van alledag en in veel kleine lichamelijke zaken besloten.

Ik heb leren waarnemen hoe helpend en helend deze 'gewone' dingen zijn en op welke psychologische dieptelaag. Ongelofelijk, dat zogenaamde simpele zaken zoveel kunnen bewerkstelligen. Dat heb ik in Roemenië geleerd. Dat maakt mijn eigen leven "lichter". Chronische traumatiek is pittig. Het is een kwestie van lange adem en het vraagt om elke dag erect voort te gaan, accepterend en oplettend voor "al die kleine zaken" die zulke grote gevolgen hebben, als je ze met aandacht doet. Ik heb het geluk gehad in Roemenië te kunnen werken met op de achtergrond als supervisor Marieke de Vrij. Zij heeft mij veel inspirerende feedback gegeven.

Wat begeistert mij op dit moment het meest?

In Roemenië heb ik binnen het brede werkgebied van mijn vakgebied (orthopedagogiek en kinderpsychiatrie) kunnen werken met zowel jonge kinderen, pubers, jongvolwassenen, autistisch, ADHD, normaal begaafd of met een verstandelijke handicap, getraumatiseerd al of niet, zich crimineel ontwikkelend al of niet. Juist door in al deze werkvelden tegelijk te werken, omdat de kinderen en jongeren gewoon bij elkaar en door elkaar heen leefden, heb ik ervaren dat het binnen mijn vakgebied eigenlijk vaak alleen gaat om dagelijks terugkerende simpele "therapeutische" zaken voor de dieper gelegen problematiek te zoeken en te vinden. Die kunnen verrassend hetzelfde zijn binnen de verschillende werkvelden, zoals in Nederland opgedeeld.

Een selectie van de dialoog t.a.v. een aantal kindertehuizen in Roemenie

tussen Marieke en Marleen uit het jaar 2000, treft u hieronder aan. Duidelijk wordt om welke kleine helende, maar essentiële zaken het kan gaan. Ik wens u inspiratie bij het lezen.

De tekst uitgesproken door Marieke is standaard gedrukt. **De vetgedrukte tekst is gechannelde tekst.**

De vragen en opmerkingen van Marleen zijn **cursief** gedrukt.

Ik trof in elk tehuis ook kinderen en begeleiders aan met veel 'licht', door mij parels genoemd. Kun je je afstemmen op deze "parels" in de tehuizen, die eigenlijk al helpers zijn? Mijn eerste advies zou zijn, dit soort al aanwezige krachten te ondersteunen. Verder wil ik graag weten hoe het karmisch zit. Ik kom op deze vraag omdat ik de laatste week zelf erg gedeprimeerd was. "Waarom zou ik ergens anders willen helpen, als ik mezelf eerst moet helpen?" Hebben zij (in Roemenië) niet een aantal wezenlijke levenszaken nog intact, die wij weer of nog moeten leren temidden van onze welvaart? Ik dacht in elke groep zielen waar te nemen die in wezen diepbegrijpend zijn, of verkijk ik me daarop?

Zuiver afgestemde zielen huizen immer op plaatsen waar noodgevoeligheid heerst. Echter zij bevinden zich in omstandigheden die weinig welsprekend zijn op een niveau van gezamenlijke inzet overeenkomstig dat wat wezenlijk beoogd wordt. Men dient daarom hen en anderen te steunen die wezenlijk oprecht bewogen zijn zichzelf incarnatiegevoelig te midden van anderen te begeven om lichtgevoelig zaken te vernieuwen en te belichten.

Mijn begeleiders zeggen dus, dat deze zielen komen om te belichten en te vernieuwen, maar dat zij ondersteuning verdienen omdat ze in een situatie zijn waar nog te weinig gezamenlijkheid actief is op het niveau waar vernieuwing helemaal door kan breken. Dus ondersteunende krachten zijn welkom.

Ze bedoelen ondersteuning naar degenen die ik de "parels" noem?

Ja, voor die personen maar ook voor anderen.

Er zijn veel goed ogende zielen: zielen die veel opnemen, maar ook gevoelens kennen van afgrijzen over dat wat ze tegenkomen, zielen die zich soms ook hulpeloos voelen in het vele waar ze in geplaatst worden. Ondersteuning maakt dat hun waarneming beter wezenlijk omgezet kan worden naar daden. Deze zielen zijn vaak gevoelig geaard, veel beseffend, daardoor sterk aanspreekbaar, maar hebben soms ook moeite met de psychologische vertering van wat ze waarnemen. Doordat ondersteuning van buitenaf een positieve bijdrage kan leveren aan dat wat daar ook voor een stukje al zelfstandig geschiedt, heeft het zeker meerwaarde.

Ik stel voor dat we om het praktisch te maken naar drie verschillende tehuizen kijken.

In het eerste tehuis wonen 100 ontwikkelingsgestoorde kinderen van 3-7 jaar. Ik vond de kinderen eigenlijk net diertjes op verschillende punten. Het tehuis is behoorlijk gevorderd op het gebied van fysiotherapie, logopedie, cognitieve stimulering, maar emotioneel vond ik het arm. De kinderen zitten in hun vrije tijd alleen te wiegen, vertonen weinig tot geen initiatief. Zien de verzorgers en therapeuten dit emotionele stuk niet? In de dossiers zag ik dat de diagnoses goed in kaart waren gebracht op dit punt.

Zij zijn betrokken bij de uiterlijke voorwaarden die zij behoeven om deze kinderen toegankelijk te maken voor maatschappelijk aanvaardbare zaken; daarmee zijn zij niet in staat wezenlijk inzetbaar zaken neer te leggen op een dieper gevoeld karakter. Dit valt hen niet aan te rekenen, daar vele zaken waar zij zich druk om maken hier reeds lang gerealiseerd zijn.

Men dient daarom vanuit de behoeftesfeer van daar te spreken, omdat men zich moeizaam toegang baant naar algemeen maatschappelijk geaccepteerd gedrag. Diep gevoelde wanhoop in kinderen wordt daarom soms vroegtijdig afgekapt om hen handelbaar naar buiten toe te laten functioneren. Men heeft a.h.w. te weinig oog voor diepgewortelde getraumatiseerde problematiek in het kind zelf.

Als ik het zou moeten vertalen zou ik zeggen: ze hebben aandacht voor de motorische ontwikkeling, voor de spraakontwikkeling, of kinderen kunnen eten en zichzelf kunnen verschonen. Ze hebben meer aandacht voor dit soort praktisch gerichte zaken die maatschappelijk nodig zijn om een kind te integreren, dan dat ze parate kennis en aandacht hebben voor de traumatische verwerking van diepgewortelde zaken.

Wat is het meest traumatische in de groep die je nu op je netvlies hebt? De verlatingsangst en het onvoldoende identiteit hebben?

Het antwoord is dat het juist is, wat je hebt opgemerkt.

Is dat überhaupt te genezen?

Ja, met langdurige gevoelde aandacht.

De in Nederland geadopteerde Roemeense kinderen hebben dezelfde problemen. Die hebben al jaren lang gevoelde aandacht. De kinderen in tehuisen al die tijd niet. Is levenslang heling nodig en mogelijk?

De aandacht die langdurig naar kinderen toegebracht wordt op een wezenlijk niveau, doet zaken die a.h.w. op het netvlies zijn ingebrand en in de psyche verstoringen teweeggebracht hebben, verzachten. Dit gebeurt op een dermate niveau, dat deze kinderen handelbaar worden, aanspreekbaar en veelzeggend op basis van eigen kracht. Echter wanneer zij langdurig opgenomen zijn binnen situaties waar velen zich met hen bemoeien, weinigen aanspreekbaar zijn naar hen persoonlijk toe gericht en waar zij zichzelf ternauwernood verstaanbaar kunnen maken op specifieke eigen behoeften, daar ziet men dat deze ontwikkeling verstoord raakt op een wijze waarin volwassenheid niet bereikt kan worden op een niveau van "vanZELFsprekend" zichzelf gewaar te zijn op basis van een eigen behoeftesfeer die wezenlijk geënt is op dat wat men werkelijk behoeft."

Deze kinderen lijden op volwassen leeftijd aan desoriëntatie op het niveau waarin gevoelens geharmoniseerd aan elkander doen opvolgen.

Zij hebben te weinig overzicht ontwikkeld op het gebied waarin voelen en werkelijkheid samengaan, omdat zij stelselmatig onderdrukt zijn hun gevoelens te relateren aan wat feitelijk gaande was om hen heen. Dit maakt dat zij inschattingfouten kunnen maken op relationeel niveau en zich moeizaam durven over te geven aan anderen, daar zij angstig zullen zijn voor 'besmettingsgevaar', zowel op het letterlijke niveau, als op het niveau waarin zij angstig zijn, dat gevoelens van anderen hen doen bezetten met een vermoeidheidsdruk. Dit op basis van herinneringen die a.h.w. niet verteerd zijn."

Het is alsof de vitale levensenergie aangetast is op het niveau waarop de verwerking van een zelfstandig leven gevaar loopt.

Dit geldt voor het tehuis wat je nu op je netvlies hebt en soortgelijke, maar ik heb ook een tweede tehuis op mijn netvlies, een grotendeels meisjeshuis, waar volgens mij al veel meer vitale kracht aanwezig was. (Normaal begaafde kinderen zonder ontwikkelingsstoornissen). Geldt jouw verhaal ook voor deze groep?

Ten eerste hoorde ik direct al toen jij erover sprak dat dit een betere omgeving is, een betere situatie waar de kinderen in zitten. De begeleiders zeggen:

Zij lopen lichtgevoelige gestoordheden op, maar minder extreem uitdrukkelijk dan de anderen waar we zojuist over spraken.

Het 3e tehuis, dat ik met je wil bespreken, is een tehuis voor kinderen van 7-18 jaar. Het was voor mij om te huilen, ik vond daar een regelrechte broedplaats voor criminaliteit.

Die "(oog)blikken"! Nu zitten deze kinderen en jongeren nog opgesloten, maar zodra ze op vrije voeten zijn, moet dat een en al jatten, misbruik en ordeverstoring worden.

Dit wordt bevestigd.

In dit tehuis zit het kind wat wij al tien jaar aandacht geven en sponsoren, Catalin, 14 jaar. Ik vond hem een van de parels van het huis. Ik vond hem nog sensitief en zachtgevoelig. Kun je naar dit kind specifiek kijken?

Het kind kan heel makkelijk van zaken genieten. Ik hoor het woord "veellustig" alsof hij nog gewoon van veel kan genieten. Hij heeft soms een springerig karakter, hij is zachtmoedig (het heeft iets van een zachte vrouwelijke energie). Hij heeft een bepaalde mate nog van verlegenheid, omdat hij fijnzinnig overweg gaat met innerlijke indrukken die in hem verwerkt worden. Hij heeft een soort kwinkslag, waardoor hij een bepaalde weerbaarheid heeft tegen grofheden van anderen. Het is doordat hij de lichte kant opzoekt en van dingen nog echt kan genieten (haast gulzig), dat hij daardoor ook wat meer weerstand heeft naar negatief inwerkende indrukken.

Heeft hij dan minder schade van zijn inmiddels drie kindertehuizen gehad? (In Roemenie wisselt een kind drie maal van tehuis. Het eerste tehuis is voor kinderen van 0-3 jaar, het tweede van 3-7 en het derde van 7-18 jaar. Daarna moet je zelfstandig door. Velen leven daarna dus op straat).

Zijn zachtmoedige karakter heeft hem er doorheen geholpen, omdat hij de zaken die met hem gebeuren, zelfstandig als goedgunstig interpreteert. Dat maakt een groot verschil.

Hij blijft in het trauma hangen. Het is alsof zijn interpretatie van de werkelijkheid ervoor zorgt, dat er minder schade ontstaan is.

In dit broedplaats-voor-criminaliteit-tehuis is het veel lastiger om een aantal zaken nog te keren, neem ik aan.

Dat klopt. Er zullen best aangrijpingspunten zijn, maar het is geen lichte zaak.

Het onderwijs wordt aangeboden op een heel laag niveau, omdat de meeste kinderen haast niet meer willen leren. Veel kinderen hebben door ondervoeding in de begintijd hiaten opgelopen in hun functieontwikkeling.

Denk je dat het in zo'n tehuis zinvol is om daar via onderwijs nog wat aan te doen of kun je beter gelijk aan een vakopleiding beginnen?

Een vakopleiding is geëigend, omdat kinderen daardoor versneld een gevoel van eigenwaarde ontwikkelen, omdat ze niet op lange termijn hoeven uit te kijken naar het neerleggen van een betekenis van henzelf in de maatschappij. Echter naast de vakopleiding en het vakgericht werken, dienen algemene oriënterende onderwerpen aangereikt te worden. Dit is zeer functioneel, daar wie verder kijkt dan waar hij letterlijk werkt, immer een ruimer perspectief van de werkelijkheid ontwikkelt."

Kom je dan altijd die hiaten in de functieontwikkeling weer tegen of kun je die overwinnen door voor jezelf zinvolle dingen te doen?

De begeleiders draaien het om. Als er zicht is op waar de hiaten in het kind zijn, kan men a.h.w. arbeidsdeskundig haast therapeutisch scholen in een bepaalde richting. Bijvoorbeeld, kinderen waarbij het herinneringsvermogen erg aangetast is, waardoor ze niet goed geconcentreerd kunnen denken, verdienen kortdurende handelingen te verrichten eenduidig en zelfgericht. Dat bevordert hun onafhankelijkheid. Als ze daarentegen zaken moeten doen, waar ze teveel bij na moeten denken, kan dat, wat op een dieper niveau nog verteerd moet worden in die herinneringen, niet meer aan bod komen. Kijk dus per kind of jongere, waar het hiaat zit. Nog een voorbeeld: als er motorische defecten zijn, omdat een kind nerveuze gevoelens heeft in de handen en armen, dan dient hij bewegingen te maken waar de romp haast wiegend van voren naar achteren mag bewegen. Dat maakt dat de uitstoot van de nerveusiteit via de armen en de handen veel rustiger uitstroomt.

Per kind dient er een specifieke indicatie te komen op welke plekken in het lichaam de spanningsplekken liggen. Vervolgens dient gekeken te worden welke arbeidshandeling die spanning lossert doet maken.

Jongeren kunnen zo opgeleid te worden tot iets wat ze drie of vier jaar doen. Dan ontstaat er op een natuurlijke manier een andere behoefte omdat dat wat spanningsvol was, ontladen is. Het beeld wat ik zie, is dat er op een gegeven moment een natuurlijke behoefte komt om iets anders te gaan doen, omdat de ontlading die teweeggebracht is via de gestarte vorm van werkzaamheden, een nieuwe fase vraagt, een andere vorm van functioneren.

Dat zou je bij kinderen van 13 of 14 jaar ook al kunnen doen?

Juist ja. Ik vind het wel mooi hoe ze het uitleggen, dat je voor ontlading van voor in het verleden opgelopen stress en traumatische ervaringen letterlijk arbeid kan doen.

In dit tehuis wordt er veel van elkaar gestolen. Persoonlijk bezit is eigenlijk onmogelijk. Veel van wat wij als sponsors gestuurd hebben en wat we nu bij ons bezoek gaven, was na een uur al verdwenen of kapotgemaakt door een ander. Er zijn geen persoonlijke kastjes die op slot kunnen. De kinderen hebben ook geen eigen kleding. 's Ochtends is er een grote hoop kleren en de meest gehaaiden zien er nog enigszins acceptabel uit. Anderen lopen in te grote of te kleine vodden. Enig eigen bezit (en daar zorg voor te dragen) is voor de identiteitsontwikkeling toch belangrijk? Kun je daar iets over zeggen?

Het werkt als een persoonlijke identificatie in relatie tot wie je bent en wat je wilt manifesteren en daarvoor zijn dingen of zaken een soort etalagemateriaal. Wanneer dat ontnomen wordt, is het afhankelijk van de sterkte van de geest van een persoon (van een kind in dit geval) of hij zonder uiterlijke manifestatie middels zaken toch zijn eigen innerlijke onafhankelijkheidsgevoel kan vasthouden.

Materie indien nodig en mogelijk is als het ware een uitkristallisatie van betekenis wanneer men er wezenlijke betekenis aan toe wenst te kennen. Anders worden het ook loze dingen. Als je iets steeds aanschaft op een niveau van betekenis en als ik me afstem op het jongetje van 14 jaar (jouw sponsorkind) wat je naar voren bracht, dan zie ik, dat hij open is voor schoonheid en betekenis, hij kan genieten, dus die verlevendigt ook de dingen die hij ontmoet in materie. Voor kinderen en volwassenen die dit niet kunnen, blijven dingen altijd dingen. *Die kunnen dus rustig jatten om het daarna te verkopen voor een beetje snoep, zonder te beseffen dat het betekenis had voor een ander. Ligt het in Roemenie anders, omdat door het communisme alles vroeger (tot 1989) van iedereen was?*

Men heeft meer afstand genomen van materie en vergezelt zich daardoor meer van beeldspraak als vergoeding voor dat wat men in materie mist. Ze doen dit door in hun spreken nadrukkelijker te bevestigen wie ze zijn, wat ze behoeven, wat ze willen.

Kun je nog iets zeggen over de identiteit in verband met die kleding?

Het joch dat jij sponsort ziet er leuk uit. Hij kiest dus identiteitsgevoeliger kleding uit zo'n grote stapel.

Het is hier net zo, mensen die er leuk uitzien, ook al zijn ze arm, zien op de meest afschuwelijke rommelmarkt nog net dat ene leuke sjaltje. Als de eigenwaarde bij een kind erg aangetast is, kan hij niet associatief pakken wat hij

Ik vond wel het grote voordeel, dat er zelfs in de meest afschuwelijkste tehuizen, nog enige basisdiscipline was die wij in Nederland bijna niet meer kennen. Kinderen lopen nog in een rij, zijn stil, als ze stil moeten zijn, blijven zitten, zodat je tenminste nog een verhaal kunt vertellen, als je dat wilt. Hoe kijken je begeleiders hiernaar?

Het voordeel hiervan wordt bevestigd.

Zien jouw begeleiders nog meer positieve dingen die de Roemenen nog hebben en wij van hen kunnen leren of waar ik in mijn begeleiding op voort zou kunnen bouwen?

1) Ze hebben geregelde etenstijden. Dat is mooi, omdat daarmee de psyche niet onnodig belast wordt. Het lichaam kan wennen aan regelmatige voedselopname en verteringsprocessen navenant, waardoor er minder wispelturigheid in het lijf actief is en er meer (rest)energie is voor verwerking.

2) De kinderen hebben in het algemeen te maken met grotere temperatuurswisselingen, met als gevolg dat het lichaam meer geprikkeld wordt in open staan en sluiten. Dit maakt dat de psychische doorlaatbaarheid bevorderd wordt. Er ontstaat indirect een grotere weerbaarheid. Uitleg: de huid is niet alleen een ademhalingsorgaan van het lichaam, maar ook een soort psychische filter voor indrukken. Door de temperatuurswisselingen kent het kind ook gevoelsmatig momenten van meer openheid en meer geslotenheid. De filter kan wat rekbaarder functioneren door die afwisselende temperaturen.

3) Dan heb ik een beeld, alsof al heel vroeg het licht uitgaat en dan is er echt duister. Er is niet nog eens een schemerlampje op de slaapkamers en er is minder of geen licht buiten. Dit is in dit geval gunstig, omdat veel kinderen nogal dromerig in dat donker liggen. Ze leren hierdoor letterlijk met het 'donker' overweg te gaan. Bij ons is meer verlichting actief. Men leert in een land met weinig kunstlicht, de duisternis meer in al zijn facetten kennen. Dat maakt dat men zich daar uiteindelijk beter in kan bewegen, dan de doorsnee westerling die door meer lichtintensiteit omgeven is."

De mensen in dit land hebben meer psychisch te verteren dan wij in onze wereld. De aspecten die hier net genoemd zijn, maken hun weerbaarheid om te verwerken groter.

Zijn er nog meer van deze zaken, die in feite kansen zijn?

Belangstelling naar andere mensen wordt daar nog te vaak als ongegrond verklaard en niet serieus genomen, omdat men er meer op gericht is om praktische zaken realiseerbaar te maken. Dit houdt in, dat weldenkend spreken over zaken die aandacht behoeven op psychosociaal gebied immer omgeven dient te worden vanuit praktische mogelijkheden die daarmee beter in het bereik komen. Wanneer men zo spreekt, zal men eenvoudiger opnemen wat aangereikt wordt, dan wanneer men slechts psychosociaal gericht spreekt in essentie van verwoording in diepgang weergegeven."

Dat is naar mij (en andere Westerse begeleiders) toe gericht?

Ja. De meeste Roemenen worden dagelijks gewoon nog vaak alleen maar opgeslorpt door zaken die praktisch getint zijn. Daar moet je op aansluiten, anders bereik je ze niet.

Er is overal geestelijke begeleiding aanwezig. Ook hier neem ik aan.

Dat is waar. Er gebeurt bij deze kinderen ook heel veel met name op het gebied van uittredingen en er wordt ook verzachtende healing geschonken tijdens de slaap. Wat de geestelijke begeleiding ook doet, is het volgende: ze creëren soms een groter etherisch lichtveld, wat ze in slaapzalen laten indalen. Het fungeert dan als een soort deken die ze een tijd houden op de hoogte waar de bedjes zijn. Alsof de kinderen dan in een lichter veld gelegd worden.

Kunnen alle kinderen dat dan opnemen?

Voor zover ze openstaan, afhankelijk van ieders constitutie, maar de intentie is dat het opgenomen wordt. Het is afhankelijk van de zwaarte van de blokkades, of het kind enigszins doorlaatbaar is op etherisch niveau, wat daar de zeggingskracht van zal zijn. Het is een groepshealing die gelijkmatig wordt ingebracht. Ik zie het beeld; het is heel mooi om te zien.

In de begeleiding van de kinderen zou je er dan voor moeten zorgen, dat ze meer open komen zodat ze de Hulp om hen heen makkelijker kunnen opnemen.

Innerlijk gebed voor het slapen gaan en hoopvolle gedachten uitspreken in relatie tot de kinderen of rondom andere zaken, maakt dat ze ontvankelijker de nacht in gaan, waardoor dat wat hun begeleiding teweegbrengt, dieper in hen kan indalen. Andersom gebeurt soms ook, als kinderen sterk wanhopig zijn, dan kan de paniek ze a.h.w. ontgrenzen, waardoor er ook een grotere lichtinvloed op hen kan inwerken. (Uitleg: als je door je grenzen heengaat, bijvoorbeeld tijdens wanhoop of paniekgevoelens, dan kan je ook "licht" ontvankelijker worden.)

Mocht u interesse hebben in aanvullende literatuur, zie dan: www.mariekedevrij.org/publicaties
of tel. 075-6350586 (secretariaat).

Papers over dit onderwerp die reeds verschenen zijn:

Welzijn in de zwakzinnigenzorg nummer: T970214

Omschrijving:

Welke gaven worden ontwikkeld, juist doordat zij die wij zwakzinnig noemen op een bepaald gebied lijken achter te blijven? Dit boekje bevat een verslag van een tweede themadag over zwakzinnigenzorg. Marieke bespreekt in haar lezing o.a.: De speciale betekenis van een leven als zwakzinnige. De gaven die ontwikkeld worden doordat mentale alertheid een ondergeschikte rol speelt. Lichaamstaal, spreken en ernaar luisteren/kijken. Idolen van imitatiegedrag. Taal- en beeldenrijkdom Vergevingsgezindheid. Verschillende vormen van zwakzinnigheid. De speciale betekenis van het syndroom van Down. Wat roept het omgaan met zwakzinnigen op bij ons, wat leren wij van hen en welke kwaliteiten ontwikkelen wij daarin? Marleen Oosterhof, orthopedagoge, werkt al jaren samen met Marieke aan het ontwikkelen en uitvoeren van therapieën voor kinderen, vanuit een spirituele mensvisie. Zij beschrijft in haar inleiding en lezing haar ervaringen hiermee aan de hand van casuïstiek. Daarna volgen vragen en antwoorden. Het tweede deel van het boekje bevat een verslag van een groepsconsult rond het thema zwakzinnigenzorg. Alle voorbeelden die uit de praktijk besproken worden, zijn een waardevolle aanvulling op de lezing.

Kosten € 12,- + verzendkosten

Spirituele visie op zwakzinnigheid. Nummer: 970130 Zwakzinnigenzorg.

Omschrijving:

In dit boekje vindt u 2 verslagen van supervisiebijeenkomsten, gehouden in Anna Paulowna en Alkmaar. Tijdens deze bijeenkomsten heeft Marieke vragen van allerlei aard beantwoord van mensen die in de zwakzinnigenzorg werkzaam zijn. Dit zijn vragen over hoe je over het algemeen met zwakzinnige patiënten zou kunnen omgaan, maar ook zeer specifieke en persoonlijke vragen. De vragen zijn zo divers van aard, dat het geven van een voorbeeld een te eenzijdig beeld over het boekje zou kunnen geven. Dit boekje kan zeer behulpzaam zijn, om het omgaan met zwakzinnigen voor hen en voor de verzorgenden zo aangenaam mogelijk te maken.

Kosten € 9,75 + verzendkosten

De specifieke leerweg van mensen met een lichamelijke beperking en/of handicap. Nummer: T960928

Omschrijving:

Verslag van de 1^e themadag.

Lezing 1 is van Marieke de Vrij met dezelfde titel als die van de gehele themadag. Marieke beschrijft allereerst de spirituele achtergronden van hen die een lichamelijke beperking of handicap oplopen tijdens het leven zelf. (Dit onderdeel gaat over ieder van ons, wie heeft niet een of meerdere malen in zijn of haar leven tijdelijk of langdurig een lichamelijke beperking?) Vervolgens spreekt Marieke over de zingeving van hen die met een lichamelijke handicap geboren worden. Tenslotte geeft ze een aantal voorbeelden van specifieke leerwegen bij handicaps, respectievelijk aan de handen, nek- en schouderpijnen en ogen.

Lezing 2 is van Marleen Oosterhof, orthopedagoog. "Emotionele problemen verzwaren de lichamelijke handicap bij jonge kinderen onnodig". Zij beschrijft casuïstiek van vier jonge kinderen met een lichamelijke handicap. Centraal staan de subtiele processen die de handicap verzwaren of verlichten.

Lezing 3 is van Anna Lamb, spiritueel therapeut. "Een lichamelijke handicap, een moedig levens-eindexamen-werkstuk". Een ontwikkelingskans voor een ieder. Zij beschrijft de diepgaande werking die lichamelijke beperkingen (ook ouderdomsbeperkingen) hebben: een moedig verwerkings- en helingsproces op onze leerweg. Ook allen die omgaan met mensen met lichamelijke beperkingen kunnen delen in deze leerweg. Angst en vooroordelen weerhouden de omstanders vaak nog van hun eigen ontwikkelingskans in deze. Acht vragen en antwoorden aan het forum gesteld, worden in het volgende hoofdstuk letterlijk weergegeven, o.a. schildklierklachten, Williams Syndroom, Syndroom van Down, de zingeving van meerdere kinderen met een handicap in één gezin, zelfmoord, slechtiendheid. **Kosten € 6,25 + verz. k.**

Geraaktheid

Lieve mens, laat u raken.

Laat u raken wat er om u gebeurt.

Voel de geraaktheid in uw hart.

Besef dat geraaktheid voelen u in offering brengt van wat gaande is.

Zo helpt u mee om de offerande te vervullen.

Want in de Geest wordt dát ontvangen wat in zuiverheid van liefdeskracht en intentie daartoe door u als mens wordt vrijgegeven.

Weet dat geraaktheid vertroosting brengt aan hen die noodlijdend zijn.

Weet ook dat u in staat bent dit zelf zichtbaar te maken in het woord, het gebaar en het delen van uw geraaktheid.

Zo bereikt u de harten en zielenfrequentie van uw naasten.

Zo, bevoel de echtheid van uw geraaktheid en biedt zo de veiligheid van erbarmen.

In afstemming ontvangen door Jules J. van der Veldt

www.julesjohannes.nl

Verzachtende middelen voor perioden van veeleisendheid Hoe het leven makkelijker te verdragen.

Deel 1 door Marieke de Vrij

Er zijn soms onvermijdelijke (urgente) omstandigheden waarin je het moet volhouden en waarin je denkt dat je dit niet kan. Als je echt het gevoel hebt van binnenuit dat je het moet volhouden maar er is ontoereikende energie, dan zijn er een aantal hulpmiddelen die je zo goed mogelijk in balans houden of zo spoedig mogelijk weer herbalanceren. Dit zal ik uit eigen ervaring of uit ervaring met derden met jullie delen.

1. Zelfmassage. Zelf je eigen lichaam masseren met je eigen handen is enorm helpend. Stem je sensitief af op de lichaamsdelen die extra aandacht nodig hebben, met name de handen en voeten. Alle hulpmiddelen voor zelfmassage zijn hierbij ondersteunend: (houten) rollers van allerlei soort. Verder is het belangrijk boekjes te kopen rondom zelfmassage en in het bijzonder over gezichtsmassage. Als je namelijk je gezicht 100% ontspannen weet te houden zodat je niet gaat piekeren, maakt dat een wereld van verschil.

2. Bachremedies.

Het is goed om Bachremedies in huis te hebben. Zij blijven zeker 10 jaar goed als je ze niet te warm bewaard. Het is dus een goede investering voor de komende jaren. Er zijn er een aantal uitermate geschikt om depressie en oververmoeidheid te voorkomen uit de set van 39 stuks. Zij zijn los per flesje te koop. Bijvoorbeeld bij De Tuinen of goede drogisten. Dat zijn de Rescue, Olive, Hornbeam, Oak en Elm. De *Rescue* houdt je energie alert en wakker, maakt dat je uitermate flexibel en toegerust kunt reageren op onverwachte situaties. De *Olive* helpt voor langdurige geestelijke en lichamelijke vermoeidheid. De *Hornbeam* helpt om het zogenaamde 'maandagochtendgevoel' te voorkomen; het gevoel op te zien tegen de nieuwe dag die aanbreekt. De *Oak* helpt de terneergeslagenheid en moedeloosheid op te tillen weer naar aanvaarding toe, zodat je i.p.v. gedachten zoals: "Dit trek ik niet", je weer kan denken: "O.k., ik ga verder." Oak helpt je om je rug weer te reppen en door te gaan. De *Elm* houdt je uit de wispelturigheid en uit de overgevoeligheid.

In de Rescue zitten verwerkt de Star of Bethlehem: die helpt tegen shock en bij rouw- en verdrietverwerking, de Impatiens helpt bij ongeduld en mentale spanningen, de Rock Rose helpt tegen doodsangst en paniekgevoelens, de Cherry Plum tegen de angst voor controleverlies en wanhoop en de Clematis helpt om in het hier en nu aanwezig te blijven en zwakte te boven te komen.

Gebruiksaanwijzing: vul twee 30 cc flesjes met pipetje (leeg te verkrijgen bij de drogist), zodat je er altijd een in je tas hebt en een op je wastafel. Vul deze flesjes met bronwater of gekookt water en voeg daar aan toe van de originele potentie: vier druppels Rescue en twee druppels van de andere remedies.

Je neemt van het door jezelf aangemaakte flesje van 30 ml. minimaal vier keer per dag vier druppels. In noodsituaties kun je het echter gerust om het uur nemen. Onder je tong laat je het intrekken. De houdbaarheid wordt verlengd door er een scheutje brandewijn of jenever aan toe te voegen. Als je weet dat je een heel vermoeiende tijd tegemoet gaat, start dan direct met het innemen van de Bachdruppels en wacht niet af tot je middenin de stressperiode zit. Durf het dus ook preventief te gebruiken!

Mocht je in een veeleisende periode niet moe zijn en vol energie zitten, dan hoef je natuurlijk geen Olive en Hornbeam in je flesje te stoppen. Je kunt jouw eigen flesje samenstellen zoals je wilt, als je de werking van de verschillende remedies kent. De Olive en de Hornbeam neem je als je uitgeput bent en het amper volhoudt. Deze remedies houden je geestelijk fris, je fysieke zijn kan het bijhouden. Als je in een veeleisende uitputtende periode ook nog in een rouwproces zit omdat je geliefde sterft bijvoorbeeld en je weet nog amper hoe je het moet trekken, dan kan je de Star of Bethlehem er ook nog bijnemen en soms ook nog de Walnoot die helpt om veranderingen flexibel te ondergaan (de bloesem die de doorbraak bewerkstelligt).

Rescuecrème op het derde oog en pure Rescue-druppels op de kruinchakra bij uitputting.

In het geval van uitputting in denken, als je even niet verder kan of als je wacht op een oplossing, zorg dan dat je goed slaapt, smeer regelmatig Rescuecrème op je derde oog en druppel eventueel pure Rescuedruppels op je kruinchakra. Je blijft zo helder in je waarnemingssysteem. Binnen uitputting ga je zaken namelijk anders interpreteren dan dat ze feitelijk zijn. De vermoeidheid is altijd de boosdoener bij uitputting, waardoor je de misstap begaat. Je kan niet meer goed kiezen. Rescue maakt dat je beter waarneemt, helder blijft en zuiverder kan overwegen, waardoor je gemakkelijker de juiste stappen neemt.

3. Wandelen bij moedeloosheidsgevoelens. Als moedeloosheid je in de greep heeft, is het belangrijk dat je veel gaat wandelen, want wie wandelt loopt de toekomst binnen. De voorkant van het lichaam is aan de toekomst gerelateerd, de achterkant van het lichaam aan de herinneringen van het verleden. Bij het lopen is het belangrijk je armen stevig mee te laten bewegen in je loop. Dat herbalanceert je hersenhelften waardoor je beter in balans komt.

4. Versterking energieveld door aandacht en adem naar het haraveld.

Leg je handen op je haraveld, dat ligt drie vingerdiktes onder je navel. Adem hiernaar toe, dan herbalanceer je je energieveld. Het haraveld is het middelpunt van je lichaam.

Als je daar goed in rust, wordt je auraveld egalier en sterker en is het beter in evenwicht.

5. Neuriën herbalanceert de geest en creëert dat onrust verdwijnt.

6. Dansen. Als je stroef en bewegingloos wordt, omdat de impasse haast niet te overbruggen valt, dan is het belangrijk jezelf te dwingen om te gaan dansen. Het is haast Spartaans, maar het is ongelofelijk belangrijk. Je zet muziek op met een heel sterk ritmegevoel en al is je lichaam zo log als het maar kan zijn, je dwingt jezelf tot bewegen. Dat doe je iedere dag weer tot het lichaam gaat dansen.

7. Stretchen van het lichaam. Rek ieder lichaamsdeel geleidelijk en gelijkmatig op, zodat de energie doorstroming gegarandeerd wordt. Adem in aandacht door, terwijl je stretcht.

8. Zorg dat schoonheid jou in de greep krijgt. Zoek natuurlijke zaken op waar je buitengewoon van kan genieten. Ga bijvoorbeeld met aandacht naar bloemen of vogels kijken, naar de lucht. Haal alles wat je kan ontroeren heel dichtbij. Ga die muziek spelen of beluisteren waarvan je weet, dat ze je ontroert. Of breng die kunstwerken in je aandacht, waar je warm van wordt. Je hebt altijd wel een lievelingsschilderij of een lievelingsobject. De bedoeling is dat schoonheid jou in de greep krijgt. Met name als je heel somber bent, moet je vaak diep in je herinnering terugtasten wat je prachtig vond. Pak alles op wat je hiervan herinnert. Maak er bijvoorbeeld in huis een altaartje van: met bijvoorbeeld een kristal, je lievelingsmuziek en je mooiste voorwerpen uit je huis. Maak er een tafereel van waar je dagelijks voor gaat zitten, om weer te proeven waar je door geraakt werd.

9. Kleed je zelf met zorg aan. Ga zo'n dag dus niet in met afgedankte kleren die jezelf onaantrekkelijk maken, maar zoek kleding en sieraden uit waarvan je weet dat je er monter mee uitziet. Het is toch een compliment aan jezelf voor het proces waar je inzit.

10. Ga vereenzaming tegen door vrienden op te zoeken en maak in dezelfde mate plezier als in de mate dat je somber bent.

Ga je lijstje met vrienden na en voel in bij welke vriend of vriendin je je thuis zult voelen, zonder je afgewezen te voelen omdat je vandaag somber of uitgeput bent. Of vraag je af met wie je je kunt verbinden om een hoop pret te maken, terwijl je je niet prettig voelt. De mate van de somberheid is precies de mate waarin je plezier nodig hebt. Dat houdt in dat het aantal uren van somberheid gecompenseerd moet worden met evenzoveel uren waarin je plezier beleeft, door alles wat leuk is in de buitenwereld bijvoorbeeld aan cabaret, films, musicals en tentoonstellingen. Dat kost enige dwang want je moet naar iets toe waarvan je denkt, wat heb ik er te zoeken, maar het helpt buitengewoon. Je hebt als mens de neiging jezelf terug te trekken als je somber bent, maar je dient jezelf Spartaans aan te pakken om zaken aan te

gaan waarvan je weet dat je er doorsnee van genoten zou hebben. Ook al zit je vervreemd in de concertzaal of in het theater, na drie kwartier begint er toch iets te ontdoeien. Als je jezelf niet bij de lurven pakt, wie moet het dan doen?

11. Zorg dat je innerlijke afstemming met jezelf zo goed is, dat je in noodsituaties nog contact met jezelf kunt maken. Om voorbereid te zijn op noodsituaties, is het belangrijk dat je geoefend bent om meditatief jezelf af te stemmen op je Hogere Zelf op ieder moment. Als je het ter plekke moet oefenen als je dat nog nooit hebt gedaan, dan lukt je dat niet. Dit is iets wat je voorbereid moet hebben op andere momenten.

12. Durf gedachteloos te zijn.

Dit is een training die bij de meeste mensen niet vanzelf gaat. De een lukt het als hij creatief bezig is, een ander tijdens wandelen en weer een ander vindt het pas tijdens meditatie. Wat heel erg helpt is gezichtsmassage. Als je hoofd volstrekt ontspannen is, helpt dit je gedachten stil te leggen. Diepe buikademhaling valt dan sterk te prefereren en goed contact met je voeten. Vervolgens oefen je alles wat zich aandient aan herinneringen of beelden, waar te nemen als een televisiescherm waar je niet noodzakelijk nog naar kijkt. Je laat het als het ware alleen nog voorbijgaan. Uiteindelijk dien je zo geoefend te zijn, dat je iedere seconde stil kan vallen. Het heeft vooral te maken met onthechting van dat wat je denkt, van dat wat je innerlijk waarneemt en van dat wat je gezien hebt.

13. Handmassage en langdurig gapen om je hoofd vrij te maken.

Wanneer het hoofd vol zit met indrukken, dan helpt handmassage bij uitstek. Het gaat zowel om het masseren en stretchen van de vingers als van de hele handpalm en (heel zachtjes) de pols. Het gevolg is dat je gaat gapen. De bedoeling is dat je kracht bijzet aan dit gapen: je gaapt tot je niet meer ophoudt. Dat gapen is je redding. Je wordt gedachteloos en de spanning gaat je lichaam uit. Het is een enorme ontluchting.

14. Meer dan een keer per dag douchen en vaker je kleren verschonen helpt geweldig in noodsituaties en indien mogelijk een ligbad nemen met kalmerende of opwekkende kruiden erin, net wat je nodig hebt. Als je heel gespannen bent geweest, helpt douchen en daarna direct schoon ondergoed aantrekken. Het voordeel van een ligbad is dat je auraveld in een kolom van water ligt, waarbij het water de spanningsvelden opneemt. Jij stapt het bad uit, je douchet je eventueel nog even na en in dat water ligt jouw spanning. Die verdwijnt door het afvoerputje en het zit niet meer in jouw auraveld. Je kunt in het bad met een borstel je huid goed scrubben, zodat ook de poriën bevrijd zijn van spanning. Neem vooral de voetzolen goed mee. Spanning gaat via de handpalmen en de voetzolen als hoofdkanalen je lichaam uit. Als er daar een belemmering is vanuit de sokken of zweterige handpalmen, dan kan je niet meer ontladen zoals je anders zou kunnen.

Als je in situaties verblijft, waar andere mensen buitengewoon indringend zijn en heel veel spanningen om zich heen hebben, dan zijn een aantal zaken belangrijk:

15. Naamsoefening. Herhaal steeds "Ik" en je hele naam. Bijvoorbeeld: "Ik, Marieke de Vrij". Net zolang tot je auraveld helemaal volgelopen is met je individuele energie.

16. Draag geen synthetische kleding. Draag het liefst natuurlijke vezels. Als de energie van een ander aangehecht is aan deze synthetische kleding, laat deze minder gemakkelijk los. Voor héle sensitieve mensen en kinderen is het belangrijk, dat ze zijde dicht op de huid dragen. Je kan zijden ondergoed aantrekken of een zijden blouse onder je kleding dragen, zodat je een goede bescherming hebt. Door de verfijning van de zijde trekt de energie van derden minder makkelijk je interne lichaam in. Zijde heeft een heel verfijnd weefsel en stoot negatieve energie af.

17. Lage bloeddruk oppeppen met stuifmeelpollen, Solidagothee en stimulatie met een haarborstel met metalen pinnen en bolletjes op de uiteinden. Er is een bepaalde groep sensitieve mensen die aan een te lage bloeddruk lijden. Daar weten artsen vaak geen raad mee. Als je eenmaal een hele lage bloeddruk hebt, o.a. omdat je de zaken niet meer goed kan verkroppen, dan zijn er maar heel weinig middelen die helpen. Een van de middelen is een klein theelepeltje stuifmeelpollen op je nuchtere maag innemen. Het werkt als een pepmiddel om de lage bloeddruk omhoog te brengen. Zo ook Solidagothee en stimulatie met een haarborstel met metalen pinnen en bolletjes op de uiteinden.

18. Alcoholverslaving kan op de loer liggen, Wees daarvoor op je hoede. Bovendien kunnen hele sensitieve mensen van zichzelf versterkt vervreemden door het gebruik van alcohol. Ze worden daardoor ongelukkigerwijs ook gevoeliger voor de indrukken van anderen, die ze er juist op dat moment niet bij kunnen gebruiken om zelf helder en adequaat te blijven functioneren. Drink, naast alle oefeningen, daarom veel water om spanning in het lichaam directer af te voeren.

19. Creëer eigen mantra's.

Het is belangrijk voor jezelf (en dat zijn wij niet gewend) om eigen mantra's te creëeren, gewoon in de Nederlandse taal. In noodsituaties moet je de zinnen voelen die voor jou nodig zijn. Bijvoorbeeld: "Ik blijf op-gewekt". In de betekenis van: ik blijf open voor opwekking. Dat leg je als een mantrazijn steeds in jezelf. Je kan hem wel honderd keer herhalen. Of: "Ik kies een positieve stellingname". Deze mantra bijvoorbeeld gebruiken als anderen druk op je uitoefenen. Voel zinnen in jezelf die waarachtig zijn en leg die dus als een mantra in je systeem.

20. Adviezen voor een shocksituatie. Dwing jezelf dieper te ademen en bewust je voeten te voelen. Bijt zachtjes op je tong, masseer je oorlellen en zucht langdurig uit. Wrijf je stuit warm en neem Rescue elke tien minuten in.

Veel mensen die iets niet meer kunnen verdragen, zijn in shock en verbijstering. Dat maakt hen levenloos en passief. Als je bij jezelf herkent dat je haast niets meer voelt door een shock (je komt plotsklaps terecht in een situatie die je emotioneel niet kan verteren) dan is het belangrijk, dat je jezelf dwingt tot dieper ademhalen en bewust je voeten voelen. Vervolgens ga je zachtjes in herhaling op je tong bijten, want je dient weer te voelen. Vervolgens (en dat vergt meer moed) ga je je oorlellen masseren en dan begin je met uitzuchten, uitzuchten, uitzuchten, uitzuchten. Hierdoor word je geprikkeld weer bij de wereld te komen, voorbij de shock. Die is dan niet over, maar je kunt hem makkelijker hanteren. Neem Rescue om de tien minuten in. Verder is het behulpzaam om je stuit warm te wrijven. Dit kun je ook bij een ander doen die in shock is. Als je stuit goed warm is, dan wordt de doorstroming naar de benen en de voetzolen geactiveerd, waardoor de impressie van de shock via de voetzolen het lichaam kan verlaten.

21. Herbalancering voor het slapengaan. Leg je handen plat op je borstkas en zend bemoedigende energieën je borstkas in tot je voelt dat je hele borstkas doorademt. Leg je handen vervolgens in je liezen en straal ze in tot je voelt dat ze warm worden, dat je benen door gaan stromen en je voetzolen weer open zijn. Hierdoor raak je uit de verkramping in een periode waarin je veel meemaakt. Als je veel psychologische pijn voelt op je hart, richt dan dagelijks als je onder de douche staat, de douchestraal op je hartchakra zodat je hele hartchakra schoonspoelt. Dit alles helpt geweldig als je het elke dag doet. Het is troostend voor jezelf: je bent volstrekt niet afhankelijk van een ander en je weet dat je altijd op jezelf terug kan vallen in noodsituaties. Dus ontspan iedere dag je hart door je handen erop te leggen en goede energie in te stralen, straal iedere dag je liezen helemaal in en leg tenslotte voor je gaat slapen je handen op je haraveld, zodat er een herbalancering plaatsvindt voordat je letterlijk in slaap valt.

22. Voetenwisselbaden en handenwisselbaden.

Als je teveel volloopt met indrukken van buitenaf, zijn voeten- en handenwisselbaden een uitkomst, want je moet altijd via je voetzolen en handpalmen ontladen. Hoe doe je het? Voor de voetenwisselbaden pak je twee emmers waar je je voeten goed plat in kunt zetten en het water, indien mogelijk, tot halverwege de kuiten kan laten komen. In de ene emmer doe je zo heet mogelijk water met voetbad zout of zeezout en in de andere emmer doe je zo koud mogelijk water (hier hoeft geen zout in). De algemene gebruiksaanwijzing is: 2½ minuut je beide voeten in de emmer met zo heet mogelijk water (zo heet als je verdragen kunt) en vervolgens tien tot vijftien seconden beide voeten in het koude water.

Dit doe je zo om en om gedurende tien tot vijftien minuten. Alles wat je die dag niet kwijtgeraakt bent aan emoties en spanningen, wordt gewoon in die emmer getrokken. Je kunt hetzelfde doen met je handen in dezelfde

emmers of hier twee aparte bakjes op de tafel voor neerzetten. Je begint met heet water en je eindigt met koud water. Het versterkt je hartritme en alle spanningsvelden m.n. in het bekken worden er uiteindelijk mee opgelost. Mensen die in shock zijn of getraumatiseerd, kunnen vaak heel moeilijk alles alleen met psychotherapie kwijtraken. Als je dit hulpmiddel gebruikt, raak je heel veel spanning kwijt zonder dat je persé in therapie hoeft.

23. Bidden. *De vrije wil van de mens houdt in dat er een vraag moet zijn, wil er steun kunnen komen uit de onstoffelijke wereld.*

Bidden helpt. Vraag om de steun die het verdient om de situatie aan te kunnen. Je laat vervolgens aan de onstoffelijke wereld over wat wijsheid is. Stem je altijd af op het hoogste. Ook al heb je een idee wie je begeleiding is, stem zo hoog mogelijk af want van daaruit wordt wel gedelegeerd. Stem je er ook op af dat je er nooit alleen in staat, dat je (onstoffelijke) begeleiding altijd bij je is. We denken te makkelijk dat we alleen zijn, terwijl dit niet waar is. Elke gedachte wordt telepathisch opgepakt door de onstoffelijke wereld. Dus als je een heldere formulering hebt rond de intentie om gesteund te worden, krijgen zij ook de vrijbrief om te steunen. Zij mogen niet voorbij jouw vrije wil zomaar uitreiken.

24. Draag jezelf in respect. Het is geen zonde of een bewijs van onvermogen als je iets niet aankan. Als je het als een beproeving ziet, ga je het aan vanuit respect naar jezelf toe. Als je jezelf echter een mislukking vindt omdat je een situatie niet verdraagt, dan kleiner je jezelf, haal je jezelf onderuit. Dan bewerkstellig je dat je jezelf ook niet voldoende hulp toestaat van jezelf om het aan te kunnen.

Ieder mens wordt soms in zijn leven beproefd tot aan de grens van zijn kunnen. Als je jezelf dan als een mislukking beschouwt, red je het gewoon niet. Spreek dus altijd respectvol naar jezelf toe in relatie tot anderen die wellicht weinig begrip hebben voor de situatie waarin je verkeert. Soms is het verkieslijker om niet te spreken als je voelt dat een ander het niet verstaat, omdat het dan makkelijker is jezelf in respect te dragen dan dat je van buitenaf afwijzing ontvangt.

25. Maak contact met je cellen om je te ontspannen zodat er ruimte komt.

Reis in jezelf af om je spieren te ontspannen of reis in jezelf af om je organen te ontspannen. Wat ik wel eens doe, is dat ik door mijn lichaam heenreis en met de organen spreek en wonderwel die verstaan dat.

26. Visualisaties van super ontspannen situaties kunnen je helpen jezelf innerlijk vitaler en krachtiger te voelen.

Ieder van ons heeft in dit leven ervaringen opgedaan omtrent zaken die hem of haar ontspannen. De een heeft dat bij de zon, de ander bij een prachtig landschap, een beeld van een meer, de zee of mensen waar je heel dierbaar veel van houdt. Het helpt je in je visualisaties dit soort elementen zo in je geest te laten worden, dat je je daarin opgenomen voelt. Zo'n visualisatie van een mooie ontspannen gevoelsherinnering maakt je innerlijk vitaler en levenskrachtiger. Dus probeer altijd een voorraadje te hebben van herinneringen waarop je kan teren. Zorg dat je ze in een rugzakje hebt om te voorschijn te halen, als je het moeilijk hebt.

Als je alle bovenstaande hulpmiddelen in je noodbagage hebt, kun je meer aan. Er zijn situaties waar je niet uit kan stappen, daar moet je doorheen.

Het 2^e deel van dit artikel volgt in de volgende Nieuwsbrief no. 20, maar het is wel mogelijk om het in zijn geheel al te lezen op de website www.mariekedevrij.org

Persoonlijke en telefonische consulten.

Regelmatig komen er vragen langs bij het secretariaat voor persoonlijke consulten van Marieke. Zij heeft daar al meer dan 10 jaar niet meer de gelegenheid voor door ruimtetekort welke is ontstaan door haar meer maatschappelijke georiënteerde werkzaamheden.

Jules van der Veldt, haar partner, die eveneens mediamek begaafd is en een lange loopbaan achter de rug heeft in het begeleiden van mensen op divers terrein, persoonlijk (binnen alle leeftijdsfasen w.o. ook jongeren), relationeel en binnen verschillende werkvelden, biedt aan wél persoonlijke consulten te doen.

Tevens is hij bereid nu ook telefonische consulten (wegens de afstand naar Drenthe) te doen. De ervaring is dat een telefonisch consult heel goed kan werken. Bij velen van u is Jules bekend en geen vreemde meer.

Wanneer u een consult wenst, kunt u een afspraak maken via het secretariaat van de stichting. Tel. 075-6350586 of via lindenh@planet.nl. Het tarief van de consultprijs is bekend bij het secretariaat.

Datum en tijd wordt in overleg aangeboden.



4 oktober 2008

Uitnodiging en programma **Spirituele familiedag**

Namens Marieke de Vrij, Jules van der Veldt en het bestuur van Stichting De Vrije Mare, nodigen wij alle leden van de Spirituele Familie uit voor de eerste jaarlijkse spirituele familiedag die op **4 oktober 2008** zal worden georganiseerd **te Maarn**. (Nabij Utrecht).

Het doel van deze spirituele familiedag is de mogelijkheid scheppen elkaar te ontmoeten, te netwerken en gezamenlijk te verdiepen op de interessegebieden.

Marieke de Vrij zal die dag een lezing geven over de actualiteit en zal tevens Ontwikkelingspoorten vrijgeven die afgestemd zijn op de aanwezigen. Deze ontwikkelingspoort is een groepsschouwing. Door deze verschillende activiteiten komen wij die dag in contact met de wensen en ideeën die leven binnen de Spirituele familie.

Programma Familiedag

- 10.15 – 10.45 uur Ontvangst met koffie en thee
- 10.45 – 11.00 uur Kennismaking met het bestuur van Stichting De Vrije Mare
- 11.00 – 12.00 uur Lezing door Marieke de Vrij
- 12.00 – 12.45 uur Verdieping in groepsverband

- 12.45 – 14.00 uur **Lunch (graag zelf meenemen)** en de boekentafel

- 14.00 – 15.30 uur Plenaire verdieping
- 15.30 – 16.00 uur Theepauze
- 16.00 – 17.00 uur Vragenuurtje

De Spirituele Familiedag zal plaatsvinden **in de Kapel, Kapelweg 45 in Maarn**.

Routebeschrijving:

Per auto:

- A. Vanuit Utrecht: richting Arnhem A12; afslag Maarn einde afrit rechtsaf.
Direct eerste weg linksaf (Maarns Grindweg).
Eerste weg linksaf (Kapelweg volgen tot nr. 45).
- B. Vanuit Arnhem: richting Utrecht A12, afslag Maarsbergen einde afrit linksaf.
Spoor over, eerste weg linksaf (Tuindorperweg). Volgen tot het centrum van Maarn.
Linksaf twee tunneltjes onderdoor. Direct rechts (Kapelweg volgen tot nr. 45).

Per openbaar vervoer:

In Utrecht de trein naar Rhenen nemen (reistijd vanaf Utrecht 15 minuten). Vanaf het station is het 10 minuten lopen. Route: via de trap verlaat je het station, beneden rechtsaf, de tunnel onderdoor en daarna direct rechts, de Kapelweg volgen (Kapelweg 45).

Vanuit de leden is de wens naar voren gekomen om zo mogelijk te willen **carpoolen**.

Als u zitruimte in uw auto beschikbaar wilt stellen, dan kunt u dat opgeven bij het secretariaat: sec@devrijemare.org of tel. 075-6350586.

Evenzo voor het opvragen van de desbetreffende woonplaats + het telefoonnummer.

Als u op de dag zelf een helpende hand wilt aanbieden wordt dat zeer gewaardeerd.

Bent u nog **geen lid** en wenst u zich op te geven als *Spiritueel Familielid* en wilt u deze bijeenkomst nog wel meemaken, e-mail of bel naar **s.hontele@hetnet.nl** of **tel. 0165-387770**. U krijgt dan ook de spirituele familiefolder toegestuurd.



Op zoek naar een inspirerend boek?

Op verzoek van Nieuwsbrieflezers, met name van hen die geen internet hebben, geven wij graag inzage in de boekuitgaven van Marieke de Vrij. Tevens vind u de uitleg hoe te werk te gaan om een of meerder boeken in uw bezit te krijgen.

Dit wonderlijke leven

In dit bijzondere boek staat het leven van Marieke centraal. Haar heldere, geestelijk geïnspireerde waarnemen en spreken, vanuit een menselijke manier en vanuit de zelfacceptatie en eenvoud die haar leven kenmerken. Auteur Herman Coenen heeft Marieke ruim 3 jaar gevolgd en hij schrijft en spreekt met haar over haar werk, haar opdracht, de dagelijks praktijk, maar vooral over haar menszijn. Deze persoonlijk wijze van schrijven neemt u mee op een reis door het wonderlijke leven van Marieke, maar al snel zult u ontdekken dat ook u tot dit wonderlijke leven behoort... en hoe maatschappelijke vernieuwing op een ongewone wijze gestalte krijgt. ISBN 90-77326-06-5

€ 29,50 + verzendkosten



Een lange weg in liefde. Zojuist weer in prachtige herdruk verschenen! Marieke schrijft over deze bundel: "Door mijn liefdesgeschiedenissen heen heb ik mijzelf steeds dieper ontmoet. Juist daar, waar de ander of ik wezenlijk niet kon blijven, heb ik geleerd mijzelf bij de hand te nemen om verder te gaan, steeds meer alleen-staand, van mijzelf bewust.

Vele vormen van verlies heb ik gekend. Steeds minder projecterend op de ander en in mildheid groeiend naar dat, wat het leven mij bracht. Steeds meer op weg naar het innerlijk huwelijk met mijzelf, kosmisch verbonden. Loslatend dat, wat niet wezenlijk gerealiseerd kan worden in mijn leven zonder dat ik daarbij mijn hartsverbinding verlies. De gedichten zullen voor zichzelf spreken.' ISBN 90-77326-08-1
€ 10,- + verzendkosten



Dialoog, de wezenlijke weg

In een wereld die meer dan ooit draait om communicatie, is ware communicatie eerder een zeldzaamheid dan regel geworden. Toch groeit er een behoefte aan integratie en dialectiek, want we beseffen steeds meer dat we niet zonder wezenlijk contact met elkaar kunnen. Marieke geeft vanuit haar zeer zuivere bron universele regels voor de Dialoog vrij. Een wezenlijk weg naar onderling begrip én een wereld die vreedzamer communiceert. Een boek vol fundamentele inzichten. Haal meer uit relaties en overlegsituaties. En draag bij aan een wereld die vreedzamer communiceert. ISBN 90-77326-04-9
€ 9,50. + verzendkosten



Management, evenwicht tussen gevoel en zakelijkheid

In de huidige handelsgeest zijn we vele essentiële waarden kwijtgeraakt. Commerciële inzetbaarheid heeft te vaak prioriteit gekregen, en zorgvuldigheid naar mensen, staat op een veel lager plan of heeft slechts alleen het doel om winstaanmatigend te werken. Samenwerking wordt te weinig gezien als het samenvloeien van eigenschappen van mensen om van hieruit een wezenlijk meerwaarde, synergie te behalen. Wanneer integere doelen de mensen doen verbinden, leidt dit tot een heilzame inzet. Wanneer te weinig gezocht is naar wezenlijke samenwerking dan zal dit immer opbreken. Het is dus in ieders belang dat managers hun gevoel inweven in het dagelijks management. Resultaat zal zijn dat creativiteit ruimte krijgt. Onhandigheden in de omgang met mensen, behoren tot het verleden, evenals te laat bijsturen. Vooruitkijken en veranderingsgezindheid vragen om visie en vertrouwen. Verzet in een organisatie kan leiden tot verdieping, mits er verstandig mee wordt omgegaan. Het kan zinvoller en beter! In een vraag- en antwoordvorm behandelen Marieke en Johan Bontje (oud Boer & Croonpartner) dit actuele onderwerp. ISBN nog niet bekend. Paper: € 12,00 + verzendkosten



Citatenboekje

Treffende, mooie, ontroerende, inspirerende en tot navoelen stemmende citaten van Marieke de Vrij. 100 diepzinnige citaten uit het hele werk van Marieke de Vrij. Het boekje geeft een prachtige bloemlezing van dit werk en daardoor een bijzonder krachtige spiegeling van ons eigen proces op aarde. Het boekje kan door een speciale uitklapflap dwars neergezet worden. Zo kunt u een tekst als een dagelijkse mantra neerzetten. Om keer op keer vol inspiratie (in) te keren...

€ 9,50. + verzendkosten



Vredescitaten 'Vrede en wereldburgerschap'

Een compleet nieuw boekje met citaten over vrede uit het gehele werk van Marieke, samengesteld door drs. Marleen Oosterhof. Onderwerpen als angst, geweld, haat en discriminatie zijn in een liefdevol kader gezet en brengen uzelf daardoor in een proces van een vrede. Het boekje kan door een speciale uitklapflap dwars neergezet worden. ISBN 90-77326-07-3 € 9,50 + verzendkosten



Eenzaamheid als loutering

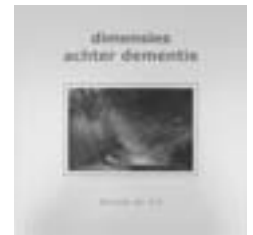
Marieke neemt u, middels deze prachtige poëzie, mee naar onze innerlijke belevingen, die zij ook in zichzelf heeft gekend. De loutering die ontstaat door deze doorleving van eenzaamheid en het beleven van Al-Eén zijn raakt ons allemaal. Een bijzondere kijk in een persoonlijk proces dat ons door de eenzaamste nachten van onze ziel heen loodst. Een unieke, 272 pagina's dikke poëziebundel.

ISBN 90-77326-03-0

€ 24,50 + verzendkosten

Dimensies achter dementie

Wat gebeurt er op een 'onzichtbaar' niveau bij de dementerende? Hoe ervaart hij of zij dit proces zelf? En hoe kun je als omstander en verzorgende verlichting of steun bieden? Dementie wordt in dit boekje door Marieke invoelend, vanuit de dementerende en vanuit een dieper, wezenlijk niveau bekeken en beschreven. Een uniek boekje dat ons vanuit de onstoffelijke kant een kijkje geeft in de dimensie achter dementie. ISBN 90-77326-05-7 € 12,50 + verzendkosten



Orgaandonatie en orgaantransplantatie, belicht vanuit de ziel

Spirituele achtergronden van orgaandonatie. Indringende informatie, voor al diegenen die geïnteresseerd zijn in de link tussen ziel en lichaam. Een bijzondere beschrijving van de spirituele functie die elk van onze organen vervullen bij het opslaan van levenservaringen in ons lijf. Maar ook een boekje dat duidelijke waarschuwingen laat horen over de mogelijke schade die wij onze ziel toebrengen bij ontvangst of gift van een orgaan.

ISBN nog niet bekend.

€ 5,00 + verzendkosten

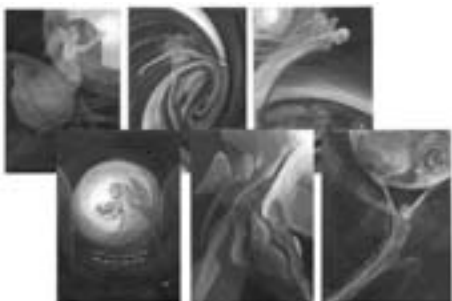
Sterven bij rampen.

Het boekje 'Sterven bij Rampen', complementaire hulpverlening bij massaal sterven, beschrijft wat de complementaire hulpverlening kan doen bij massaal sterven. Wereldwijd staan we voor de opgave toenemende calamiteiten (van natuurlijke oorsprong, zoals aardbevingen, overstromingen e.d. en door de mens zelf veroorzaakt als oorlogssituaties, terrorisme en milieurampen) aandacht te geven. Dit creëert verantwoordelijkheidsbesef vanuit wereldburgerschap. Nog niet wetende welke rol Nederland hierin in het binnen- en buitenland zal willen vervullen, is het wezenlijk van belang voorbereidingen hiertoe serieus van karakter te laten zijn.

De Stichting Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland (STNL) geeft hieraan in samenwerking met Marieke de Vrij een bijdrage ondermeer door dit boekje uit te geven. Zij willen daartoe complementaire kennis en informatie verspreiden, zodat ieder die dat wenst zich beter kan voorbereiden en inleven in dergelijke situaties.

ISBN 978-90-813093-1-8

€ 18,00 + verzendkosten



Engelenkaarten

Geïnspireerd door de teksten van Marieke maakte kunstenaar Vera de Bakker 6 prachtige dubbele engelenkaarten. De kaarten zijn ook een prachtige ondersteuning van uw persoonlijke wens aan uw familie en vrienden. De dubbele wenskaarten hebben een formaat van 21 x 15 cm en zijn op stevig, luxe papier gedrukt. € 9,60 + verzendkosten

Boeken met ISBN nr. zijn ook via de boekhandel te bestellen!

Wilt u een boek bestellen, dan graag bij uw bestelling de handling- en verzendkosten á € 5,50 per bestelling erbij berekenen! Het totaalbedrag s.v.p. overmaken op Postbanknummer 1239375 t.n.v. Uitgeverij De Vrije Mare te Mantinge, onder vermelding van de titel + uw volledig adres.

Voor buitenlandse betalingen: Postbankrekeningno.: 1239375. (IBAN: NL39 PSTB 0001 2393 75 en BIC: PSTBNL21)

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met het secretariaat van De Vrije Mare: tel. 075-6350586.

Onze coördinatrice van de uitschrijvers.

Annemui Duindam, zélf als uitschrijfster aan het woord..

De kracht van woorden.

Mijn allereerste handaanreiking, in maart 2005, mondde uit in een klein drama. Het was in Nibbixwoud. Marieke stond, zoals gebruikelijk bij handaanreikingen, dicht bij me en begon te spreken. Meteen bij het horen van de eerste woorden schrok ik. Oh nee, dacht ik. Oh nee, niet dat. Maar het was al te laat. Toen ze klaar was, bedankte ik haar mompelend. Terwijl ik terugliep naar mijn stoel, werd ik heel verdrietig. Het vreemde echter was dat ik de woorden die Marieke had gesproken nauwelijks gehoord had. Ik had ze op geen enkele manier na kunnen vertellen. Eigenlijk wist ik niet eens waar het over ging. Blijkbaar hadden deze woorden een boodschap in mij verankerd en voorbij de woorden had ik de boodschap begrepen. Waarom was ik anders zo verdrietig? Eenmaal thuis gingen de tranen stromen. Een stroom die een paar dagen aanhield. Ik luisterde naar de handaanreiking op de cassette.

Kort samengevat kwam het erop neer dat ik *somtijds overmatig sprak zonder werkelijk te benoemen waar ik mij door geraakt wist en dat ik meer zou kunnen spreken overeenkomstig mijn gevoeligheden*. Vrij vertaald betekende dat voor mij, dat ik mij niet meer achter woorden kon verschuilen en meer moest laten zien wie ik was en wat ik voelde. Maar ik wilde helemaal niet laten zien wie ik was en vooral niet wat ik voelde. Ik had in de loop van mijn leven een pracht van een façade geconstrueerd, een onneembare vesting waarbinnen ik weliswaar eenzaam, maar in ieder geval veilig was. Ik nam mij voor om nóóit meer naar een handaanreiking te gaan. Maar diep in mijn hart wist ik ook dat de woorden van de handaanreiking iets in gang hadden gezet. Dat het een diepe heling was. Er was zagezegd een milde aardbeving geweest die de aarde onder mijn vesting wat had opgeschud en de grondvesten had verzwakt. Er stond iets op instorten. En daar huilde ik om.

Dat woorden, dat taal zo diep kan binnentreden, zonder deze persé letterlijk te moeten verstaan, dat heeft mij later (ik was toen al lang uitgehuld en had inmiddels al een tweede, veel mildere handaanreiking ontvangen) doen reageren op de oproep voor uitschrijvers die later in de nieuwsbrief stond. Ik begon met uitschrijven. Het woord voor woord uitschrijven van de teksten van lezingen, bijeenkomsten en handaanreikingen deed me dieper verzinken in de waarheid van de woorden. Het was alsof ik op deze manier de informatie letterlijk 'inlijfde', waardoor ik het ook als vanzelf kon uitdragen. Dat voelde heel rijk. Taal voelt voor mij in deze tijd vaak als een leugen. Het is niet altijd gemakkelijk om door de woorden heen de intentie weten.

Ik heb wel eens in een andere tijd kunnen kijken, in een oude tijd waarin mensen met maar heel weinig woorden communiceerden. Zij spraken veel meer met hun lichaam en met de energie om hen heen. Dat zag er heel verfijnd en zuiver uit. De mensen waren heel bewust van hun lichaam en heel gevoelig. Wat me opviel in de communicatie tussen de mensen daar in die tijd, was dat er niet gelogen kon worden.

Mensen gebruiken nu vaak veel woorden. Als een manier om een leegte op te vullen, of als een afleiding van ware gevoelens. Taal wordt vaak eerder gebruikt om te verbergen wat je voelt dan om uit te drukken wat je voelt. Ik weet hoe dat werkt, het was voor mij zelfs een manier van overleven, tot de eerste handaanreiking roet in het eten gooide.

Ik zie om mij heen dat veel mensen ver zijn afgeraakt van zuiver taalgebruik. Dat het ze moeite kost om informatie die dieper gaat, op te nemen. Om geconcentreerd te blijven. En juist de taal van Marieke en haar begeleiders gaat voorbij aan intuïtie en raakt een dieper weten.

Nadat ik een paar jaar cassettebanden had uitgeschreven ben ik coördinatrice geworden van alle uitschrijvers. Dat was een wezenlijke verandering! Want uitschrijven doe je alleen en in stilte en plotseling sprak en mailde ik met andere uitschrijvers en betrokkenen. Aan de telefoon en in de mails herkende ik het enthousiasme van de uitschrijvers. Ook deze mensen waren gepakt door de taal. We deelden dat. Hoe de dingen verwoord werden en wat dat met je doet. Ik herkende het belang wat ze voelen om deze informatie te verspreiden.

In deze tijd van verandering waarin grenzen vaak zoek zijn, we overvoerd worden en het juist nu zo belangrijk is om gecentreerd te blijven. We herkenden elkaar ook in de behoefte om een steentje bij te dragen aan iets goeds, als tegenhanger van zo veel leed voor mensen, dieren en de natuur in deze tijd. Bij veel mensen voelde ik ook dat ze het prettig vinden om een onderdeel te zijn van deze stichting, van dit geheel, van deze energie.



Soms spreken we over onze ongerustheid en verontrustheid over zaken die tegenwoordig als zo normaal ervaren worden. Het is fijn om op één lijn zitten. Samen hieraan te werken, dat maakt me blij. Het geeft me geluksgevoel.

Ik denk wel eens, stel dat dit er allemaal niet was, al deze diepgaande, zuivere informatie over al deze uiteenlopende onderwerpen. Als ik me dat voorstel, besef ik wat een houvast het me geeft, houvast om in mijn kracht te staan en te blijven. Ik denk dat ik me veel sneller machteloos zou voelen, bijvoorbeeld naar de dieren toe of naar maatschappelijke vraagstukken als orgaandonatie of naar de klimaatverandering. Maar ook naar mijn eigen weten en intuïtie toe. Een onderdeel zijn van deze stichting, opbouwend bezig zijn met al deze rijke informatie, deze zuivere teksten die voor mij enkel waarheid bevatten en ook zo vol liefde zitten, maakt dat ik me gewapender voel in de wereld. Ik ben innerlijk uitgerust om altijd het goede te zoeken en het goede te doen.



Uitschrijvers gezocht!!

In het belang van het uitbrengen van het werk van Marieke, wil ik u, mede namens Marieke én Stichting 'De Vrije Mare' vragen of ú uitschrijver wilt worden. Het gaat hierbij om het uitschrijven van de opnames van lezingen en trainingen op velerlei gebied en thema's. Een bijzonder leerzame en interessante klus!

Wanneer u in het bezit bent van een computer en u tijd kunt vrijmaken om de gesproken teksten uit te werken, dan bent u van harte welkom!

Wij steunen u vanzelfsprekend, om het werk zo goed mogelijk te kunnen doen. Heeft u vragen of wilt u zich opgeven, dan kunt u met mij contact opnemen!

*Annemui Duindam,
essinkduindam@planet.nl of 020-6235776*



Afzender:

De Vrije Mare, Mantingerdijk 24. 9436 PN Mantinge.

Tel. 075-6350586, sec@devrijemare.org en www.devrijemare.org

Heeft u onze nieuwsbrief op prijs gesteld en wilt u er 3 per jaar ontvangen dan zijn er twee mogelijkheden:

1. Ontvangst per post door € 9,00 over te maken op onderstaande rekening onder vermelding van nieuwsbrief en uw volledig adres. U krijgt dan op jaarbasis de samenvatting van de 6 digitale versies van de nieuwsbrief.
2. Digitale ontvangst door een mailtje met uw e-mailadres te sturen naar bovenstaand e-mailadres van het secretariaat.

Wenst u lid te worden van de spirituele familie, dan ontvangt u 3 nieuwsbrieven per post óf de digitale nieuwsbrief 6 keer per jaar. De folder van de spirituele familie rondom het werk van Marieke de Vrij en stichting De Vrije Mare is op te vragen bij het secretariaat. Wij stellen daarnaast uw gift bijzonder op prijs, zodat we ons werk kunnen blijven doen: gironummer 7409374 t.n.v. Stichting De Vrije Mare, Zevenhoven. *Wist u dat Stichting De Vrije Mare is aangemerkt als 'Goede Doelen Stichting'? Hierdoor zijn uw giften fiscaal aftrekbaar!*

TPG Post

Port betaald

Port payé

Pays-Bas