

Adriaan Bekman

Kleine gids voor een vervuld leven

Voedsel voor de ziel van week tot week



cichorei

Bekman, Adriaan

Kleine gids voor een vervuld leven ; voedsel voor de ziel van week tot week / Adriaan Bekman – Amsterdam: Cichorei

www.uitgeverijcichorei.nl

© 2020 Adriaan Bekman

ISBN 978 94 91748 94 3

Omslagafbeeldingen en schilderijen: Adriaan Bekman

Redactie, layout en zetwerk: Jaap Verheij

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Inhoud

Inleiding		9
1 Dienst aan de ander		11
Week 1	Te geven versus te nemen	12
Week 2	Aandacht geven versus aandacht trekken	14
Week 3	De ander in het spel brengen versus alles voor jezelf houden	16
Week 4	De ander vergeven versus je gelijk willen halen	18
Week 5	Liefde voor de onbekende ander versus je afsluiten onder bekenden	20
Week 6	Oog hebben voor je directe naaste versus oog hebben voor ver weg bekende figuren	22
Week 7	De ander is je leermeester versus het navolgen van een goeroe	24
2 Dienst aan jezelf		27
Week 8	Gelatenheid versus druk uitoefenen	28
Week 9	Geduld versus haastige spoed	30
Week 10	Bescheidenheid versus zelfoverschatting	32
Week 11	Persoonlijke zorg versus functionele zorg	34
Week 12	Goede zorg voor het lichaam versus verbloemende make-up aanbrengen	36
Week 13	Het voeden van de ziel met kennis en inzicht versus de jacht op materie	38
Week 14	Eigen idealen levend houden versus je idealen bij anderen willen realiseren	40

3	Jezelf lerend ontwikkelen	43
Week 15	Grenzen verleggen versus grenzen vermijden	44
Week 16	Eerlijke confrontatie versus er omheen draaien en uit de weg gaan	46
Week 17	Feedback vragen versus ongevraagd feedback geven	48
Week 18	Leren van een mislukking versus blijven hangen aan een succes	50
Week 19	Je ervaringen integreren versus afstand nemen van je ervaringen	52
Week 20	Een eigen stijl ontwikkelen versus meegaan in wat de ander mooi vindt	54
Week 21	Je leermeesters eren versus je vijanden verwerpen	56
4	Leven en werken met vragen	59
Week 22	Een goede vraag stellen versus ongevraagd een antwoord geven	60
Week 23	Goed luisteren versus je mening verkondigen	62
Week 24	Vragen van anderen met eigen inspiraties belichten versus vragen van de ander willen beantwoorden	64
Week 25	Leven met een vraag om inzicht te krijgen versus anderen het antwoord op je vraagstuk te laten geven	66
Week 26	Zelf deel te zijn van je vraagstuk versus je vraagstuk bij anderen neerleggen	68
Week 27	Vertrouw het proces en voer de regie versus de twijfel laten regeren	70
Week 28	De werkelijkheid die je ontmoet is je leermeester versus wat je zelf bedenkt	72

5 De juiste verhouding vinden	75
Week 29 Kleine stappen maken versus een grote sprong vooruit	76
Week 30 De juiste maat vinden versus alles eruit willen halen	78
Week 31 Duurzame kwaliteit versus vergankelijk goedkoop	80
Week 32 De ander zijn deel van de winst geven versus alle winst voor jezelf willen houden	82
Week 33 Het zoeken naar de gulden snede versus alles op één kaart zetten	84
Week 34 Op tijd vertragen versus kort door de bocht gaan	86
Week 35 De ander ziet je scherper dan jezelf versus oordelen over jezelf vellen	88
6 Een goede relatie in stand houden	91
Week 36 Kinderen voeden ouders op versus ouders voeden kinderen op	92
Week 37 Je eigen ruimte innemen en met die ander samen willen zijn versus altijd met die ander samen moeten zijn en steeds je eigen ruimte willen opzoeken	94
Week 38 Kritische zelfreflectie in een relatie versus eigen onvermogen op de ander projecteren	96
Week 39 Problemen in de relatie in deze relatie oplossen versus die oplossing in een andere relatie te zoeken	98
Week 40 Het oordeel van de partner serieus nemen versus je door het oordeel van een derde laten leiden	100
Week 41 Eigen schuld bekennen versus de ander de schuld geven	102
Week 42 Niet liegen, niet bedriegen, niet klagen, niet zeuren versus dit wel te doen	104

7 De eigen weg zoeken en vinden:	
trouw zijn aan jezelf	107
Week 43 Trouw zijn aan je ideaal versus met alle winden meewaaien	108
Week 44 Trouw zijn aan jezelf versus willen voldoen aan de eis van de ander	110
Week 45 Het ik dat de ziel bestuurt versus dat andere wezens je ziel besturen	112
Week 46 Vertrouw op je hart-intelligentie, volg je buikgevoel versus oplossingen bedenken	114
Week 47 Wie het doel niet kent, kan op de weg niet vertrouwen versus willekeurig doelen najagen	116
Week 48 Oordelen in dialoog laten ontstaan versus leven met vooroordelen	118
Week 49 Het maken van een keuze versus blijven twijfelen	120
8 Cultiveer de werkelijk menselijke waarden in je eigen leven	123
Week 50 Vrijheid in jouw denken, voelen en willen	124
Week 51 Respect voor alles wat leeft	126
Week 52 Liefde voor de andere persoon en voor alles wat je vooruit wilt brengen	128
Tot slot	130

Inleiding

In deze 'gids voor een vervuld leven' verkennen we een serie levenservaringen en levenswijsheden. Daarbij gaan we ervan uit dat het vooral de ziel van de mens is die gebaat is met deze door mij verwerkte ervaringen en inzichten.

De ziel van de mens is opgespannen in polariteiten tussen goed en kwaad, tussen binnenwereld en buitenwereld, tussen verleden en toekomst. Zij wordt geconfronteerd met paradoxale werkelijkheden. Overal waar het licht verschijnt is ook het duister aanwezig.

Bij alle door mij geformuleerde levensadviezen is dan ook de formulering gebruikt '...het een *versus* het ander...' Dat suggereert dat de ziel een keuze heeft, dat de ziel in principe vrijheid van keuze kent door welke idee, door welke leidster zij zich wil laten leiden.

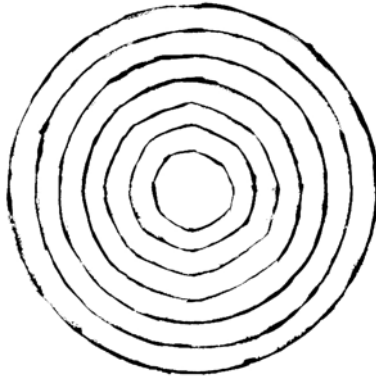
Het is ons 'IK' dat met deze keuze om kan gaan. Ons 'IK' is autonoom en evident en zij kan als geestelijk wezen in onze ziel verschijnen. Laten we onze ziel door anderen bezetten of willen we zelf als ik-geest in onze ziel heersen, dat is de uitgangsvraag die we ons stellen.

Iedere uitspraak die we doen willen we toelichten op een pagina. De tekst laat ons zien waar de gedane uitspraak vandaan komt, wat er aan ten grondslag ligt. Je kunt iedere uitspraak ook zien als een sturende opvatting hoe te komen tot een vervuld leven. Iedere uitspraak wordt begeleid door een figuur. De figuren symboliseren fasen en stappen in de ontwikkeling van de ziel.

Een vervuld leven beantwoordt aan wat we willen zijn, willen betekenen voor anderen. Dat kan tot een gelukkig leven leiden, maar niet altijd gaat vervulling samen met geluk.

Het beste is een en ander in het eigen leven uit te proberen, zelf te ervaren hoe het eigen leven zich ontwikkelt, daarop te reflecteren en zo tot inzicht te komen en vervulling te ervaren.

1 Dienst aan de ander



Drieduizend jaar mensheid heeft ons gebracht tot een eigen geïndividualiseerde ziel. Waar we vroeger groepswezen waren, volledig ingebed in een eigen natuurlijke gemeenschap en onder regie van de gemeenschapsleider ons bestemde leven voltrokken, daar zijn we vandaag individuele wezens met een eigen persoonlijkheid, een eigen levensomgeving, een eigen levensvervulling.

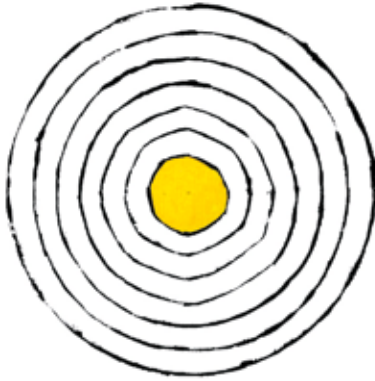
Waar we vroeger op natuurlijke wijze met andere mensen verbonden waren, daar leven we nu in georganiseerde gemeenschappen waarin we de vreemde, onbekende ander ontmoeten.

We kunnen ervaren dat er geen vanzelfsprekende samenhang meer is in ons leven en dat we deze samenhang en zin van het leven zelf moeten zoeken en vormgeven. Dat lukt alleen als we weer een verbinding weten te maken met de ander, die ander van wie we vervreemd zijn geraakt.

Zoals de filosoof Levinas het eens uitdrukte: 'Wanneer de ander in de situatie komt, aan mij verschijnt, dan vangt mijn verantwoordelijkheid aan.'

Week 1

Te geven versus te nemen



In ons omgaan met andere mensen zijn we in een voortdurend proces van geven en nemen verwickeld.

Wanneer we nemen, dan heeft dat veelal te maken met iets waar we menen recht op te hebben. We nemen ons aandeel. Een positieve variant is het aannemen. Ik neem iets aan van de ander, dat kan een geschenk zijn, een opinie. Daar staat het geven van de ander tegenover. Een andere positieve variant van nemen is het deel-nemen. Ik doe mee met iets dat een ander heeft georganiseerd. De ander geeft mij de kans. Het is bij ons kopen, dat we nemen. Door betaling hebben we recht op wat ons is aangeboden. Dit kan zijn dat we iets consumeren of een aankoop doen van iets wat we nodig hebben. Bij dit nemen kunnen we merken dat er even bevrediging is, maar dat deze bevrediging niet lang stand houdt. Er is het volgende dat we willen nemen. Hier is in zekere zin sprake van grenzeloosheid. Hoe meer we in staat zijn te nemen, hoe

meer we geneigd zijn te nemen. Niet alleen is de bevrediging erg vergankelijk bij nemen, ook onze herinnering is daarbij van korte duur. We zijn het snel vergeten.

Dat is anders bij geven. Wanneer we de ander iets geven, iets schenken, dan geeft dit verbinding met de ander en blijft dit in onze herinnering bewaard. Niet in de laatste plaats geldt dit bijvoorbeeld voor het geven van liefde. Wanneer we de ander liefde geven, dan kan dit ons geheel vervullen. Wanneer die liefde wederzijds is, dan kunnen we ervaren dat dit tot een volledig vervuld gevoel leidt. Wanneer we de ander iets schenken dat iets voor die ander mogelijk maakt, dat anders niet zo zou zijn, dan geeft dit een diepe betrokkenheid van twee mensen op elkaar.

We merken soms niet dat we in het leven voortdurend geven en daarmee iets voor een ander mogelijk maken. Wanneer we ons meer bewust worden van dit geven, dan verrijkt dit ons leven buitengewoon. Ik geef de ander een kans, ik geef de ander aandacht, ik geef de ander mijn liefde, ik geef de ander vertrouwen.

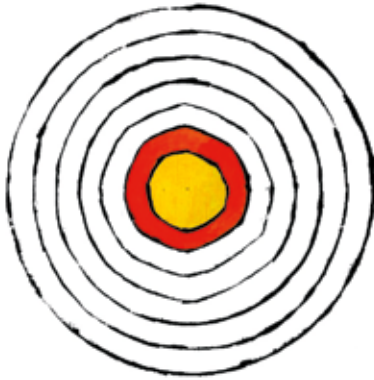
Een overdaad aan willen nemen versterkt het egoïsme en dat leidt op den duur tot een verdroging van de ziel. Er is steeds meer nodig voor steeds minder werking.

Een overdaad aan geven versterkt het extreem altruïsme en dat leidt op den duur tot een weggeven van jezelf.

Wanneer we nemen van een ander die bewust ons geeft en wanneer we bewust geven aan een ander die dit met dankbaarheid neemt, dan kunnen we rekenen op een vervuld innerlijk leven maar ook op een goed aangesloten zijn op de anderen met wie we samen leven.

Week 2

Aandacht geven versus aandacht trekken



Een bijzondere kracht gaat uit van het aandacht geven. We concentreren ons op de ander, op dat waar we samen mee bezig zijn, op onze gemeenschappelijke opgave.

Wanneer we onze kinderen opvoeden en begeleiden is onze aandacht voor hen en voor hun vragen en behoeften een werkzame kracht. Wanneer we aandacht geven, dan kan iets gebeuren dat zonder die aandacht niet mogelijk is. Door aandacht kunnen we tot een verbinding met elkaar komen. We staan samen sterk. Dit geeft ons een geschenk, we gaan elkaar vertrouwen. Vertrouwen is een hoog menselijk goed. Wanneer we elkaar vertrouwen, wordt ons samenspel tot een vervullend iets voor onze ziel. We voelen ons ingebed en aangenomen.

Tegenover aandacht geven staat aandacht trekken. We willen graag gezien worden door anderen en wanneer dit onvoldoende gebeurt, gaan we aandacht trekken. Dat kunnen we

mooi waarnemen en ervaren bij kinderen. Wanneer ouders geen aandacht aan hun kinderen schenken, ook omdat ze zelf te druk zijn met andere dingen, dan gaan kinderen zich anders gedragen. Dat kan er zelfs toe leiden dat kinderen vreemd gedrag gaan tonen, dat de ziel van een kind verdroogt en zonder voeding tot extreem gedrag geneigd is. We kunnen het ook ervaren in onze relatie met de partner. Geven we elkaar geen aandacht, dan vervreemden we van elkaar. Maar het geldt ook voor onze klanten. Als we die geen aandacht geven, dan zullen ze zich snel afwenden en zoeken naar hen die hun wel aandacht geven. Aandacht voedt de relatie tussen mensen en goede relaties zijn het allerbelangrijkste voor ons menselijk welbevinden. Juist voor klanten bijvoorbeeld staat de relatie met de leverancier voorop en is de dienstverlening een gevoelige zaak die leidt tot een verdere verbinding of juist een nemen van afstand.

Het geven van aandacht is een zielenkracht die vanuit ons ik geboren kan worden. Juist het zien van de ander als een unieke persoonlijkheid met wie we ons willen verbinden geeft ons een aandachtige relatie. Aandacht begint met concentratie op de vraag die gesteld wordt, het vraagstuk dat we ontmoeten, de opgave die we op ons nemen.

Met aandacht een boek lezen, een maaltijd bereiden, de ander bedienen, een feest vieren, maakt dit tot een bijzondere gebeurtenis die bij ons en de ander de ziel opent en zielenvoedsel laat binnenkomen.

Week 3

De ander in het spel brengen versus alles voor jezelf houden



Het leven biedt ons kansen maar ook belemmeringen. We zien mogelijkheden om een stap te maken en we ontmoeten tegenwerking. We zijn in hoge mate afhankelijk van anderen met wie we samen leven en samen werken. In ons innerlijk zijn we geneigd vooral bezig te zijn met hoe we aan onze trekken komen. Waar liggen mijn kansen, waarin kan ik verder komen, hoe bereik ik mijn eigen voordeel. Dat kan in concurrentie met anderen gedaan worden. We kunnen onze ellebogen laten werken. Dit kan ons verder brengen, maar gaat nogal eens ten koste van anderen. Wat we gedaan krijgen, willen we ook graag voor onszelf houden. Het voordeel dat we boeken is ten faveure van onszelf.

Een geheel andere beweging is juist de ander in het spel brengen, voor de ander een mogelijkheid scheppen, de ander op het paard helpen. Juist in een gemeenschap van mensen kun je waarnemen en ervaren dat wanneer we er meer op

gericht zijn de ander in het spel te brengen dan alleen voor onze eigen kans te gaan, we met z'n allen een beter resultaat boeken.

Dat kun je bijvoorbeeld waarnemen in een werkgemeenschap van collegae. Wanneer ieder voor zichzelf bezig is en geen oog heeft voor de ander, dan zal het geheel een minder resultaat opleveren dan wanneer eenieder oog heeft voor de ander en die in het spel brengt. Zo kan een klantopdracht doorgegeven worden aan een collega die daar mogelijk geschikter voor is en kun je zelf door een collega in het spel gebracht worden doordat die aan jou een klantopdracht doorgeeft.

In sport kunnen we dit ervaren, thuis, en in het werk. Om dit mogelijk te maken is het van belang vertrouwen te hebben in jezelf en in de ander. Dat is geen blind vertrouwen maar een vertrouwen dat groeien kan wanneer we samenspelen.

Tegenover 'de ander in het spel brengen' staat 'de ander uitsluiten'. Het maakt een groot verschil of we de ander 'insluiten' of 'uitsluiten'. Wanneer we de ander insluiten, dan kan die ander zijn plaats in het geheel beter innemen. Wanneer we de ander uitsluiten, dan ontnemen we de ander zijn plaats in het geheel. De oude Grieken vonden reeds dat uitsluiten de ergste straf is voor een mens. Uitgestoten te worden uit de gemeenschap brengt de mens in een zielenwoestijn. Ingesloten te worden brengt een mens in een zielenoase.