

# Zelfvoorzienend samenleven



# Zelfvoorzienend samenleven

Irene Verweij

Irene Verweij

Coverontwerp: Brave New Books

Coverfoto: Unsplash/Shane Rounce

ISBN: 9789464354270

© Irene Verweij

## **De grote verandering waar we voor staan.**

Het mag anders; niet morgen, maar nu. Op alle fronten kraakt het huidige systeem; de economie, het monetaire stelsel, de samenleving, de landbouw en het schoolsysteem. We zijn vastgelopen. En dat is een prachtig gegeven want ieder einde heeft namelijk een nieuw begin. Ben jij klaar voor de grote verandering?

In dit boek nodig ik je uit om samen op onderzoek uit te gaan naar plan B. Mogelijkerwijs inspireert het je om een nieuwe vorm van leven te ontdekken. Een vorm waarin we de regie kunnen nemen over ons eigen leven. Dit boek gaat over een samenleving waarin zelfvoorzienendheid, samenwerking en leven vanuit het hart, hoog in het vaandel staan. Zelfvoorzienend samenleven nodigt uit om in je kracht te staan. Om te voelen dat jij de verandering bent die de aarde nodig heeft.

Dit boek werkt met een mooie paradox: samenleven *en* tegelijkertijd zelfvoorzienend zijn. We mogen weer zelfredzaam worden in verbinding met de ander, gedragen door de lokale maatschappij. We mogen zelf zorgdragen voor onze basisbehoeften. De uitnodiging is om verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf en voor de groep en de omgeving waar je in leeft. Niet vanuit zwaarte, plichtsgevoel of regelgeving, maar vanuit vreugde en een geopend hart.

Het boek is onderverdeeld in de thema's Hoofd, Hart en Handen.

In het gedeelte 'Hoofd' onderzoeken we welke mentale uitdagingen er zijn als we zelfvoorzienend samen gaan leven. Wat is de aard van onze werkelijkheid? Hoe denken we? We ontdekken de kleinheid van het denken en de uitnodiging om in deze tijd *out of the box* te denken. Hoe zou een nieuwe samenleving eruit kunnen zien? We onderzoeken nieuwe monetaire en economische uitgangspunten. Wat zou een wenselijk nieuw rechtssysteem zijn? We gaan het hebben over het belang om van 'ik-denken' naar 'wij-denken' te gaan en van *global* naar *local*. Ik spreek je in dit deel aan op jouw zelfredzaamheid en innerlijke kracht.

In het gedeelte 'Hart' kijken we naar de psychologische kant van de

zaak. Zelfredzaamheid heeft niet alleen een praktische kant, maar ook een psychologische kant. Het is niet alleen belangrijk dat je in staat bent om op jezelf te vertrouwen, ook dat je het goed hebt met jezelf. Dit brengt ons op het terrein van het hart. In dit deel lees je ondermeer hoe je je denken meer op je hart kunt aansluiten. Hoe deal je met intense gevoelens die tijden van verandering met zich meebrengen? Ook nemen we een kijkje in de keuken van werken en leven in groepen. Waar liggen de uitdagingen in het samenwerken en hoe kun je die aanpakken? Welke mogelijkheden zijn er ten aanzien van besluitvorming in een groep? Hoe los je conflicten op? Ook geef ik mogelijke oefeningen, waarmee je in een groep een stevig fundament kunt creëren.

In het gedeelte 'Handen' werk ik een concreet 5-stappenplan uit om je te helpen zelf het roer in handen te nemen. In stap 1 verenig je je lokaal. Bij stap 2 creëer je je eigen lokale valuta. In stap 3 word je op het gebied van voedsel met behulp van deze lokale valuta zelfvoorzienend. In stap 4 ga je 'off grid' wonen. In stap 5, tenslotte, word je zelfvoorzienend op het gebied van educatie, kinderopvang, fysieke en psychische gezondheid.

Verder geef ik in dit deel inzicht in wat het concreet betekent om *off grid* te leven. Hoe zorg je zelf voor water, elektriciteit en energie? Wat is een composttoilet? Ik neem je mee de wereld in van de permacultuur, moestuin en voedselbos. Ik laat je zien hoe je zelf water kunt zuiveren. Welke mogelijkheden zijn er in natuurlijk bouwen? Ook laat ik je de overvloed van de natuur zien. Hierdoor zie je in dat de natuur ons leert dat zelfvoorzienend leven heel *natuurlijk* is.

Ik pretendeer niet volledig te zijn in dit boek. De thema's zijn zo groot dat hier vele boeken over geschreven zouden kunnen worden. Wat ik vooral beoog met dit boek is dat jouw gevoel van zelfredzaamheid vergroot wordt. Ja, we leven in een spannende, onzekere tijd. Maar laten we vooral niet wegzakken in angst en afwachten wat er komen gaat. Laten we deze opmerkelijke tijd gebruiken om het roer in eigen handen te nemen en onze kans grijpen om de wereld volledig om te vormen. Daar hebben we elkaar voor nodig. Als wij saamhorig zijn en in onze kracht staan, zijn wij in staat om hemel op aarde te creëren. En

nee, ik ben geen naïeve dromer. Ik ben een realist die inziet dat alleen jij en ik dit samen kunnen doen. Doe je mee?

Op naar de nieuwe wereld!

Hartelijke groet, Irene Verweij





# HOOFD

## **De grote verandering waar we voor staan.**

Hoera, het is tijd voor de grote verandering! Het mag anders, sterker nog, het moet anders. De wereld kraakt en wankelt, op ieder vlak. Laten we niet hulpeloos afwachten wanneer en hoe het oude systeem instort. Laten we zelf proactief nieuwe wegen inslaan. Nu is de tijd om door te pakken.

## **Zelfvoorzienend samenleven als krachtige paradox.**

Het accent in dit boek ligt op zelfvoorzienendheid *en* op samenleven en samenwerken.

Zelfvoorzienendheid nodigt uit tot letterlijk en figuurlijk 'je eigen boontjes doppen'. Je neemt verantwoording voor je eigen leven en bent zelfredzaam. Tegelijkertijd gaat het er ook om dat we dit met elkaar doen. We gaan dus niet aparte zelfvoorzienende eilandjes creëren. De meeste zelfvoorzienende pioniers zijn hierop teruggekomen. Deze manier van leven is niet alleen inefficiënt en omslachtig, ook mis je de opbrengst van gebundelde krachten. Daarnaast ben je samen creatiever en inventiever. Je hebt meer en verschillende talenten tot je beschikking. Ook kun je in kortere tijd meer voor elkaar krijgen. Kortom, samenwerken is voor alle partijen een *win-win* situatie.

We hebben de ander altijd tot op zekere hoogte nodig. En dat is maar goed ook. Hierdoor blijven we immers verbonden met het grotere geheel. Bovendien hebben we vaak de ander nodig om zingeving te ervaren en de vreugde te voelen die samenzijn met zich meebrengt.

## **Het roer mag om!**

We gaan van een steeds individuelere, vereenzaamde samenleving naar een samenleving waarin we samenwonen, leven en werken. Een samenleving waarin iedereen meedoet en niemand buitengesloten wordt. We gaan van een ik-gerichte naar een wij-gerichte maatschappij. Ga niet zitten wachten op een initiatief van bovenaf. Kijk om je heen en pak op wat jij hierin zelf kunt doen. Als je hiermee begint, zul je het enthousiasme en de levensenergie voelen stromen. Hier was je naar op zoek! Laat je inspireren en verrassen door wat zich aandient.

## **Opnieuw verbinden met elkaar.**

Mensen zijn sociale wezens. We voelen ons pas écht veilig in een groep. De laatste decennia zochten we de veiligheid in geld op de bank en zijn we steeds individualistischer gaan leven. Geld biedt schijnveiligheid. Het lijkt een veilig gevoel te geven, maar in werkelijkheid maakt het ons kwetsbaar en afhankelijk. Zodra een bank omvalt, het monetaire systeem instort of als de overheid tot allerlei noodmaatregelen besluit, staan we letterlijk met lege handen en kunnen we niet meer in onze basisbehoeften voorzien. We hebben geen idee hoe we aan eten moeten komen, laat staan hoe we een dak boven ons hoofd moeten regelen.

## **Werkelijke veiligheid is een burger die in zijn/haar kracht staat.**

Ik denk dat werkelijke veiligheid erin zit dat we zelfstandig zijn en in onze kracht staan. Dat we niet afhankelijk zijn van beslissingen die elders genomen worden. Dat we in onze eigen basisbehoeften kunnen voorzien, ongeacht wat zich in de buitenwereld afspeelt. We staan in onze kracht als we ons verbinden met onszelf en onze directe omgeving. Vanuit daar kunnen we ongelofelijk veel klaarspelen. Nieuwe creatieve en inventieve ideeën kunnen groeien en uitgevoerd worden met vereende krachten.

## **De kracht van kleine acties.**

Wanneer je je machteloos voelt, angstig en gestrest, sta je niet in je kracht. Je hebt je aandacht op de buitenwereld gericht en je voelt hoe weinig impact je daar op hebt. Ik nodig je uit om je aandacht van het wereldtoneel af te halen en je te richten op je directe woon- en leefomgeving. Daar heb je invloed op. Weet dat kleine acties ontzettend veel kracht hebben. En doordat je hiermee andere mensen inspireert, wordt de kleine actie vanzelf groter.

Van het een komt het ander. Je kunt het van tevoren zo gek niet bedenken of vanuit een kleine actie ontstaat weer iets nieuws en dat nieuwe kan alweer groter zijn dan de initiële actie. En ook daaruit kan weer iets voortkomen wat je niet voorzag. Kortom, we overzien het

leven niet. We hoeven alleen maar een koers te bepalen en de flow te volgen die daaruit voortvloeit.

Werkelijke veiligheid zit in een zorgzame leefomgeving, waarin gezorgd wordt voor degene die het nodig heeft. We zijn aangewezen op elkaar. Zagen we eerst de overheid nog als een soort vaderfiguur, nu zien we elkaar en herontdekken we de vreugde die dit samenzijn ons geeft.

### **Wat als alles mogelijk is?**

Laten we spelen met de vraag: 'Wat als alles mogelijk is, wat zou ik dan doen?' We kunnen deze vraag aan de *mind* stellen of aan het hart. Vanuit het denken zijn er gedachten als: 'Ja, ja, maar..' of 'wat als...' en vul verder maar in. Vertrouwen bevindt zich niet in het denken, maar in het hart. Als je contact met je hart maakt, kun je dat voelen. Angst bevindt zich in het denken. Vanuit het hart ervaar je letterlijk en figuurlijk een wereld van verschil.

### **Vanuit vertrouwen leven**

De wereld zoals we die kennen, wordt geregeerd vanuit het denken. Vanuit het denken zijn er talloze angstgedachten en scenario's. De wereld van geld op de bank, verzekeringen en pensioenen verliest z'n relevantie wanneer je niet langer vanuit het denken in het leven staat. Vanuit het hart *voel* je vertrouwen. En vanuit daar ga je in vertrouwen leven. Je kent ongetwijfeld de wet van de aantrekkingskracht: Wat je uitzendt, komt bij je terug. Angst uitzenden zorgt voor angstige levensscenario's. Vertrouwen uitzenden zorgt voor levenssituaties die jouw vertrouwen vergroten.

Als je leeft vanuit je hart, kun je opnieuw antwoorden gaan formuleren op vragen als:

Waar verlang ik naar? Wat wil ik werkelijk met mijn leven gaan doen? Hoe zou mijn leven eruit zien als alles mogelijk is? Vanuit het denken vind je het antwoord op deze vragen niet. Jouw hart en het voelen zijn jouw innerlijke kompas.

Zodra je vanuit daar je leven instapt, ga je merken dat angst als sneeuw voor de zon verdwijnt. Onvoorstelbare gebeurtenissen ondersteunen je verlangen. Gebeurtenissen die je vanuit het kleine denken nooit had kunnen voorzien. Laat je verrassen. In plaats van in

bezwaren en angsten vast te komen zitten, word je uitgenodigd te focussen op wie je werkelijk bent.

## **Vijf belangrijke kenmerken voor een nieuwe maatschappij.**

1. We handelen *local* in plaats van *global* met behulp van lokale circulaire valuta.
2. We verleggen onze oriëntatie van een consumptiegerichte naar een circulaire en duurzame maatschappij.
3. We gaan van een ik-gerichte naar een wij-gerichte maatschappij.
4. Vrouwelijke energie in zowel de man als de vrouw voert de boventoon.
5. We passen bij alles wat we doen het principe van 'niet-schaden' toe.

## **Van *global* naar *local* met behulp van lokale circulaire valuta.**

Een essentiële heroriëntatie is de beweging van *global* naar *local*. En nee, dat zal niet van vandaag op morgen gebeuren. Nederland is als handelsland sterk verweven met het buitenland. Miljarden euro's en miljoenen banen zijn afhankelijk van import en export. Van *global* naar *local* heeft dus nogal wat impact. Veel bedrijven mogen hun focus verleggen van daar naar hier. Nieuwe initiatieven mogen opgepakt worden, nieuwe banen gecreëerd. Deze heroriëntatie zal immers het hele economische systeem resetten.

## **Wat betekent dit concreet voor jou?**

Laten we eens onderzoeken wat het voor ons betekent als we van *global* naar *local* gaan. Waar ben je als je dit boek leest? Zit je in de woonkamer? Kijk eens rond en vraag je af; welke van de aanwezige producten zijn geïmporteerd en wat is geproduceerd door een lokale ondernemer? Zelf kan ik maar een paar producten opsommen. De planten zijn afkomstig van de lokale tuinder en zo ook het fruit in de fruitschaal. Maar de rest is niet lokaal. Het betekent dus nogal wat als we lokaal gaan inkopen.

Deze kleine oefening leert ons hoe uitdagend de beweging van *global* naar *local* is. De impact op onze directe woon- en werkomgeving is enorm. Is dat erg? Dat hangt er vanaf hoe je het bekijkt. Als je moeite hebt met veranderingen is het dramatisch. Als je inziet dat het de enige weg is uit een destructief systeem, dan is het een transitiefase naar een beter leven.

Het betekent simpelweg dat we weer teruggaan met onze aandacht en handelen naar waar we wonen. We gaan inventariseren wat hier aanwezig is en mogelijk. Vanuit daar werken we samen en ik vermoed dat dan de overgang van een consumptiegericht naar een duurzame, circulaire maatschappij, vanzelf zal gaan.

### **De overgang van een model, geënt op groei, naar duurzaamheid.**

Waarom denk ik dat de overgang naar lokaal vrijwel automatisch tot duurzaamheid zal leiden? Heel simpel: misstanden in productielijnen zullen zichtbaar zijn omdat ze zich afspelen in je eigen achtertuin. Je kunt er niet meer omheen. Kon je eerst nog wegstuderen en het als een 'ver-van-je-bed-show' ervaren, nu gebeurt het recht onder je neus. Verspilling, vervuiling, uitbuiting, misbruik en corruptie zullen zichtbaar zijn voor iedereen omdat alles op lokaal niveau plaatsvindt. Daarnaast is het vanuit een 'wij' georiënteerde maatschappij onmogelijk om je eigenbelang boven het systeem te plaatsen.

### **Van wieg tot wieg.**

De lokale vraag zal groot zijn. Hierdoor is inventiviteit en creativiteit noodzakelijk. Alleen zo kan aan de vraag voldaan worden. Afval wordt opnieuw in het lokale systeem ingezet, wat overigens een natuurlijke beweging is. In de natuur namelijk bestaat geen afval; zo zijn dode bladeren van een boom voeding voor de aarde. In een natuurlijke kringloop is alles rond en kloppend: de één z'n dood is de ander zijn brood. Dit wordt ook wel '*cradle to cradle*' genoemd; letterlijk van 'wieg tot wieg', een nieuwe kijk op duurzaam ontwerpen en produceren. Niet meer 'van de wieg tot het graf', maar na het eerste gebruik wordt het product grondstof voor het volgende product

### **De beweging van *global* naar *local* kan alleen maar door ons gemaakt worden.**

De beweging van *global* naar *local* moet vanuit jou en mij komen. Je hoeft niet te wachten op een brief van de overheid of je gemeente waarin staat dat je voortaan je producten lokaal moet kopen. Wij mogen het zelf op gaan pakken en de rest zal langzaam maar zeker volgen.

Wanneer je iets wilt kopen, vraag jezelf dan eens af of je dit product werkelijk nodig hebt. Is het een ‘hebbedingetje’, iets om je korte termijn behoefte te bevredigen of kun je zonder dit product niet functioneren? Is het je zoveelste nieuwe jurk, servies, lamp of tapijt? Is het een luxe product of hoort het bij de basis? Kijk eens hoe het voor je is om het product *niet* aan te schaffen. Verdwijnt de behoefte eraan? Of loop je letterlijk vast als je het niet koopt? Wacht eerst een paar dagen en kijk opnieuw. Misschien kun je het oude ding nog repareren? Of een onderdeel ervan vervangen? En ja, dit geeft gedoe en kost meer tijd dan even een bestelling online te plaatsen, maar als we het grotere plaatje in ons achterhoofd houden, is iedere bestelling die je niet plaatst er eentje minder. Wanneer we allemaal zo redeneren, zijn dit heel veel bestellingen!

### **Vier je duurzame koop.**

Mocht je tot de conclusie komen dat je het product nodig hebt, onderzoek dan eens of je het tweedehands kunt kopen. De kringloopwinkels puilen uit en ook op marktplaats is van alles te vinden. En vier de aanschaf van een tweedehands product; je hebt bijgedragen aan een duurzamere wereld!

Mocht je het onmisbare product niet tweedehands kunnen kopen, kijk dan eens of je een duurzame versie ervan kunt vinden? Helaas zijn deze soms duurder, maar ook hierin kun je wellicht de vreugde vinden van het hebben genomen van een duurzame beslissing.

Mocht je als hobby ‘winkelen’ hebben, kijk dan eens of je hier een alternatieve hobby voor kunt bedenken? Wat vind je leuk aan winkelen? Vind je het vooral gezellig? Of geniet je van het gevoel van rijkdom door de mogelijkheid iets te kunnen kopen? De kick van iets vinden waar je even blij mee bent? Onderzoek je redenen en kijk eens of je deze kunt vervangen door alternatieve oplossingen?

### **Het belang van een florerende lokale middenstand.**

Wanneer wij besluiten om ons geld in de eigen regio te houden en lokaal te kopen, zal de macht van multinationals en *big tech* bedrijven langzaam kleiner worden. Daarnaast houden we de middenstand in ons eigen dorp of stad in stand. Deze middenstand hebben we nodig, niet alleen vanwege banen die zij creëren en de lokale geldomloop die



zij stimuleren, maar ook vanwege hun sociale functie. Horeca, winkeltjes, het dorpsplein al dan wel niet gesitueerd rondom een kerk, kun je zien als de ziel van een dorp of stad waar mensen elkaar treffen. Laten we elkaar vooral in levenden lijve blijven ontmoeten! Wat hierin een stimulans kan zijn, is het introduceren van lokale valuta, maar daarover straks meer.

### **Van ik naar wij.**

Wat we van de natuur kunnen leren, is dat alles met elkaar verbonden is. Omdat wij mensen onderdeel zijn van de natuur, zijn ook wij onderling verbonden. Een individualistische maatschappij is tegennatuurlijk. Wanneer we niet verbonden zijn met de ander, zijn we vaak ook niet verbonden met de natuur. Doordat we uit contact zijn, voelen we ons verloren, eenzaam en missen we zingeving. Onze menselijke contacten verharderen hierdoor. In deze afgesloten, koude staat van zijn, vervuilen we de natuur en maken we deze kapot. Zo binnen, zo buiten.

Als we daarentegen vanuit 'wij' gaan leven, houden we niet alleen rekening met de ander, ook herstellen we onze natuurlijke band met de natuur. We voelen weer het mysterie dat het leven is. Alleen vanuit daar kunnen we het ingenieuze web dat we leven noemen, ervaren. Hierdoor ontstaat het vertrouwen dat we het niet alleen hoeven doen en gedragen worden door iets wat groter is dan wij. Vanuit denken is er ego en egoïsme. Zak een verdieping lager en sluit je weer aan op het leven. Laat je denken in je hart zakken en ervaar de verbondenheid die het leven *is*.

### **Zie je een deel of het geheel?**

De studie van Richard Nisbett leert ons dat de verschuiving van een ik-gerichte naar een wij-gerichte maatschappij te maken heeft met onze perceptie van de werkelijkheid. Nisbett deed onderzoek onder studenten van een Amerikaanse universiteit in Michigan en een Japanse universiteit in Kyoto. In deze studie liet hij ondermeer een afbeelding aan de studenten zien van een aantal vissen, zeewier en wat kleine zeediertjes. Op de vraag wat ze op de afbeelding zagen, antwoordden ze volledig verschillend. De Japanse studenten gaven

antwoorden in holistische en inter-relatieve beoordelingen. De Amerikaanse studenten zagen alleen de grote vissen die zichtbaar waren op de voorgrond. De Japanse studenten beschreven daarentegen ook de kleine en minder actieve onderdelen. Met andere woorden, de Amerikaanse studenten *zagen en ervoeren* slechts een individu. Daar lag de focus op. De Japanse studenten hadden een natuurlijke gerichtheid op het geheel; ze verdeelden hun aandacht en betrokken daarin alle losstaande onderdelen.

Ik vermoed dat veel westerse initiatieven in zelfvoorzienend leven vandaag de dag falen vanwege deze ik-perceptie. Als puntje bij paaltje komt, is er slechts een 'ik' en trekt de groep aan het kortste eind. Zie hier het uiteenvallen van de groep.

Hoe leren wij westerlingen dus om het leven vanuit 'wij' te ervaren? Hoe kunnen we onze culturele en geconditioneerde perceptie als losstaande individuen veranderen? Is dit überhaupt mogelijk? Dankzij het hierboven beschreven experiment leren we immers, dat we simpelweg de werkelijkheid *zien en ervaren* vanuit deze individuele focus. Hoe maak je deze kwantumsprong?

### **Is dit mijn gedachte of de jouwe?**

Ik denk dat deze kwantumsprong eenvoudig te maken is. Werkelijk waar. We zullen weer verbondenheid met de ander en het leven ervaren, als we vanuit ons hart leven. Als we onze aandacht in het hart centreren, valt het egoïstische denken weg. In het hart wordt de ik-perceptie automatisch een wij-perceptie, zelfs voor een westerling. In het hart voel je verbondenheid, voel je weliswaar dat de ander lichamelijk losstaat van jou, maar verder *in alles* met jou verbonden is. Je ademt de lucht uit die de ander inademt en je deelt gedachten en gevoelens. Vanuit de natuurkunde weten we allang dat niets 'van mij' is. Een gedachte die in jouw hoofd opkomt, is vermoedelijk vlak daarvoor al gedacht door je buurvrouw. Het verdriet wat je ineens bekruipt, zou ook zomaar eens van haar kunnen zijn. En is het dan nu wel van jou? Wat als we ook gevoelens en gedachten niet langer persoonlijk maken? Als we het label 'mijn' weghalen, ontstaat er ruimte. We komen los van de beknelling van het ego. Zie hier de geboorte van een wij-maatschappij.

## **De alarmklok genaamd strijd.**

Wat behulpzaam kan zijn in het consolideren van een wij-maatschappij is om onderling gedoe of strijd als *wake-up-call* te gaan zien. Als zoiets gebeurt, zit je in je ik-perceptie. Pak strijd dus op als een uitnodiging om te zakken met je aandacht. Je zat vast in het denken en het ego.

Sluit je ogen, adem door je hart heen, val stil en kijk opnieuw. Ontmoet de ander in de ogen. Verbind je en voel hoe strijd en onenigheid wegsmelten. Meer hierover bij het onderdeel 'Hart' in het tweede deel van dit boek.

## **Zet een stap achteruit en overzie het geheel.**

Een maatschappij waar we van 'ik' naar 'wij' gaan, nodigt uit tot systeemdenken. Vanuit systeemdenken zet je als het ware een stap naar achteren en kijk je van een afstandje naar wat er gebeurt. Je ziet dat alles elkaar beïnvloedt. Jouw keuze of stap zal ook weer de ander beïnvloeden en uiteindelijk het hele systeem. Dit is een belangrijk gegeven om in je achterhoofd te houden als je wijzigingen in je leven aanbrengt waarvan je het idee hebt dat het een zogenoemde 'druppel op de gloeiende plaat' is. Weet dat één druppel beter is dan niets. En met jou zijn er nog meer druppels, die ook weer wat in gang zetten. Kortom, vanuit systeemdenken is niets tevergeefs.

Vanuit rationeel oogpunt en logisch nadenken, zeggen we 1 plus 1 is 2. Systeemdenken leert ons daarentegen dat 1 plus 1 soms 3 kan zijn. Een systeem is geen logische oorzaak en gevolg keten aan reacties. Integendeel; een systeem is een voortdurend samenspel van op elkaar reagerende deelsystemen. Deze wisselwerking nodigt uit tot een holistische blik waarin alles betrokken wordt en niets buitengesloten. Wanneer we vanuit het systeem gaan denken, kijken we dus niet alleen naar onderlinge patronen, ook de verbanden en relaties worden onderzocht. Wat speelt bewust en onbewust een rol? Als je het ene verandert, wat heeft dat dan voor effect op het andere? Alles wordt in systeemdenken meegenomen.

In het ecosysteem is dit eenvoudig zichtbaar. Zo hebben nieuwbouwwijken soms overlast van muggen. Dit komt omdat er nog

weinig groen is, waardoor de wijken niet in trek zijn bij vogels. Vogels voeden zich o.a. met muggen. Deze muggen zijn dus niet een op zichzelf staand probleem, maar verwijzen naar een ander, onderliggend probleem, namelijk het gebrek aan groen in de wijk. Wanneer we ons focussen op het onderliggende probleem (gebrek aan groen), verdwijnt het symptoom (de muggenoverlast) vanzelf. Het is van groot belang dat we beseffen dat ook wij onderdeel uitmaken van een levend organisme. Wij zijn de natuur en er onlosmakelijk mee verbonden. Als we de natuur kapot maken, maken we onszelf kapot.

Systeemdenken leert ons uitzoomen en vanuit een *helicopterview* te kijken naar het leven. We vallen niet langer samen met een klein onderdeel, maar zetten een stap naar achteren en nemen de positie van waarnemer in. Vanaf daar overzien we het grotere geheel. We zullen zorgvuldig en voorzichtig zijn met ingrijpen, omdat we de impact beseffen die het heeft op de het hele systeem.

### **Een wij-maatschappij gebaseerd op vrouwelijke principes.**

Ik pleit voor een wij-maatschappij die hoofdzakelijk gebaseerd is op het vrouwelijke principe in de mens. Zowel een man als een vrouw hebben vrouwelijke energie in zich. In onze maatschappij wordt vooral het mannelijke hoog aangeslagen: daadkracht, willen winnen, de beste willen zijn, presteren en volhouden, om maar een paar kwaliteiten te noemen. Dit heeft prachtige dingen opgeleverd, maar de schaduwzijde is groot: winnen ten koste van een ander, doorgaan, ongeacht wat het stukmaakt (gezondheid, relaties, levensvreugde, natuur) en de focus op méér en groei, zijn destructief. Ratio en het denken nemen een grote plek in, wat ten koste gaat van het voelen.

### **Vrouwelijke energie zit zowel in de man als de vrouw.**

Als we in aanraking komen met het vrouwelijke deel in ons, komen er kwaliteiten als zorg, compassie en empathie in ons naar boven. Wanneer we naar een puppy of pasgeboren baby kijken, begint de vrouwelijke energie in ons direct te stromen. Het heeft een ontfermende kwaliteit; het zorgt, is lief en betrokken. Vanuit deze energie is het onmogelijk de natuur kapot te maken, dieren pijn te doen of de oogst 'kapot' te spuiten met pesticiden. Doordat het

zorgzame deel in jou wakker is, gooi je niet klakkeloos plastic in het water. Je loopt niet voorbij aan een huilend kind. Je helpt opa die, lijdend aan Alzheimer, de weg kwijt is. Je bent betrokken bij alles wat leeft en neemt daarin verantwoording.

### **Vanuit het vrouwelijke voelen we weer verbondenheid.**

Het vrouwelijke ontvangt en hoeft niet te grijpen. Het vertrouwt en laat gebeuren. Dit lijkt misschien passief maar dat is het niet. In het vrouwelijke zit weldegelijk een tijger die plotseling kan ontwaken als de kinderen in gevaar zijn. Het vrouwelijke heeft de wijsheid om geduldig te zijn als de situatie daar om vraagt. Of ze volgt een impuls als ze van binnenuit voelt dat het belangrijk is om in actie te komen. Vanuit het vrouwelijke voelen we de eenheid met de ander en de natuur. We voelen de onderliggende basisprincipes en weten simpelweg wat nodig is. We zijn verbonden met alles wat is. Vanuit het vrouwelijke kunnen we diep ontspannen en genieten. Genieten is bij uitstek een vrouwelijke kwaliteit omdat het een ontvangende component heeft.

### **Leven vanuit het principe van ‘niet-schaden’.**

Moge het principe van ‘niet-schaden’ de basis worden van ons handelen. Oftewel, het principe waarin niets en niemand geschaad wordt door onze handelingen. Dit principe sluit wat mij betreft naadloos aan bij de vrouwelijke energie in ieder mens. Vanuit het vrouwelijke voelen we ons *één*; we voelen ons verbonden met alles en iedereen. Je kunt de ander dus geen schade berokkenen omdat je daarmee jezelf ook schade toebrengt. Zo niet direct, dan wel indirect. Kunnen we vanuit onze mannelijke energie bijvoorbeeld een dier doden, vanuit het vrouwelijke in ons lukt dit niet. Het vrouwelijke zal dit dier in de ogen kijken en compassie voelen. Wanneer we bij alles wat we doen het principe van ‘niet schaden’ toepassen, leven we in harmonie met onszelf en onze omgeving.

### **Hoe kun je deze energie versterken in jou?**

Nogmaals: deze vrouwelijke energie zit zowel in de man als in de vrouw. Hoewel mannen zich er soms wat verder van gedistantieerd

hebben, is deze energie ook echt in hen aanwezig. Maak contact met dit deel in jou. Hoe je dat doet? Voel goed wat er *in* jou gebeurt als je samen bent met bijvoorbeeld een baby of pup. Zijn die niet voorradig? Internet wacht geduldig op je met filmpjes en foto's. Kun je voelen hoe je van binnen verzacht en ontspant? Misschien adem je wat dieper door dan normaal en is de blik in je ogen wat minder gespannen en meer naar voren gericht. Gisteren en morgen verdwijnen; je bent helemaal aanwezig in dit moment.

Als je deze energie eenmaal ontdekt hebt, is het een kwestie van herkennen wanneer je hem voelt en wanneer niet. En weet je wat het mooie is? Als jij vaak die vrouwelijke energie opzoekt, ga je ook veel liefdevoller met jezelf om..

### **Ook mannelijke energie hebben we nodig.**

Een wij-maatschappij is niet uitsluitend gebaseerd op de vrouwelijke kwaliteiten in de mens. We hebben immers ook daadkracht, resultaatgerichtheid en focus nodig. Soms moeten we doorzetten wanneer de dingen niet gaan zoals we hoopten. Volhouden bij tegenslag en doorgaan, ook als je het even niet ziet zitten, zijn prachtige mannelijke kwaliteiten.

### **Wanneer houd je vol of geef je op?**

Het is niet zo dat je altijd moet volhouden als je tegenslagen te verduren krijgt. Tegenslagen kunnen je ook vertellen dat je op het verkeerde pad zit. Het leven werkt met je mee als je acties gebaseerd zijn op natuurlijke principes. Je belandt in een flow en alle deuren waarvan je dacht dat ze gesloten waren, openen zich miraculeus. Hierdoor groeit jouw enthousiasme. Je voelt dat alles in het universum jouw plannen toelacht.

Wanneer je moet volhouden omdat je voortdurend met tegenslagen te maken hebt, kijk dan eens goed. Is dit plan echt wel gebaseerd op het natuurlijke principe van 'niet-schaden'? Of kijk je misschien weg van bepaalde schadelijke nevenaspecten? Wordt echt iedereen beter van jouw actie? Of moffel je bepaalde pijnpunten weg? Eerlijk (zelf)onderzoek is dus een vereiste.

## **De Wachter voor de Poort.**

Wanneer jouw plan vastloopt, kan dit ook een 'Wachter voor de Poort' zijn. Zie het als een letterlijke poort waar je doorheen moet gaan om jouw plan te verwezenlijken. De wachter die bij de poort staat, houdt je tegen en vraagt je: 'Weet je zeker dat je door deze poort wilt gaan? Weet je zeker dat je dit plan wilt verwezenlijken?'

De tegenslag die je onderweg krijgt, kun je dan zien als de wachter die je aan de tand voelt over je *commitment*. Als hierop jouw antwoord is: 'Ja, ik weet het zeker', dan gaat de poort voor je open. Jouw project zal vervolgens in volle vaart gaan stromen. Gebeurt dit niet, zul je opnieuw moeten onderzoeken wat er niet klopt aan je plan. Zoom uit en denk vanuit het hele systeem.

## **Deze tijd nodigt uit om *out of the box* te denken.**

In deze nieuwe tijd worden we allemaal uitgedaagd om uit de comfortzone te komen. Dit begint dus in het denken: vanuit een nieuwe gedachte kan nieuw gedrag ontstaan. Maar hoe verander je gedachten van een mens? Niets is zo geconditioneerd en gebaseerd op patronen als ons denken. Soms herhalen we als volwassene domweg gedachtenpatronen uit onze vroege jeugd. Wanneer we als kind dachten: 'ik ben niet goed genoeg,' herhalen we deze gedachte als volwassene.

Maak je geen zorgen: om *out of the box* te kunnen denken, zul je vooral *uit* je denken moeten stappen. Grote vragen worden niet beantwoord door het denken. Denken is slechts één aspect van de mens en wordt vaak schromelijk overschat. Het is een nuttige tool en kan helpen met praktische oplossingen. Maar als we werkelijk vanuit een bestaande situatie in een onbekend gebied moeten zien te komen, is het denken geen hulpmiddel. Het zal angstige gedachten naar voren brengen en vooral naar (niet bestaande) controle en zekerheid streven.

De vraag waar ik graag dieper op in wil gaan is: hoe komen we uit ons denken en hoe sluiten we aan bij iets dat het denken overstijgt? Vanuit daar kunnen nieuwe dimensies zich aan ons ontfouwen. Dimensies die we vanuit het denken niet konden zien.

## **Wat we kunnen leren van een baby.**

Heb je ooit een baby diep in de ogen gekeken? Dan weet je waar ik het over heb. Als je namelijk in de ogen van een baby kijkt, kom je in contact met wie jij wezenlijk bent. Het hart en het wezen van een baby staan volledig open. Het heeft geen beschermingsmechanisme's. Omdat het nog geen woorden tot zijn beschikking heeft, kan het niet vastzitten in denken, oordelen of ergens een mening over hebben. Het leeft vanuit eenheidsbewustzijn; het is één met de ouders en de omgeving. Vanuit die beleving, zuigt het alles als een spons in zich op. Het leven is intens voor een baby: zowel positief als negatief. Doordat een baby zo open staat, is het volledig aangesloten op het kwantum veld. Het staat in verbinding met alles wat is. Zou een baby er woorden aan kunnen geven, zou het oneindig veel wijzer zijn dan menig volwassene.

### **Hoe zit het met jouw verbinding met het kwantum veld?**

Hoewel een baby zich nog niet kan uitdrukken, beschouwt de volwassen mens een baby als iets wat opgevoed moet worden. Met een kinderachtig stemmetje betuttelen we deze volmaakte wezens. We corrigeren het kind veelvuldig, niet beseffende dat we hier al beginnen met de conditionering dat het 'niet goed genoeg' is. Iedere dag zal het zich steeds meer afwenden van het innerlijk weten dat het volmaakt is en dat het alles tot zijn beschikking heeft. Het is slechts gevangen in een hulpeloos en kwetsbaar lichaam. Op die laag heeft het hulp nodig. Niet op die andere laag. Als je in de ogen van een baby kijkt, ontmoet je de wijsheid van de alwetendheid, de universele wijsheid, het veld van potentie. Het kind is hier volledig op aangesloten. Jij ook, alleen voel en ervaar je dit misschien niet meer.

### **We verlaten de Hof van Eden.**

Ook de baby zal deze connectie verliezen als het opgroeit. Ademde het eerst nog vanuit de buik, als kleuter ademt het vaak al hoger. Energetisch gaat het zwaartepunt omhoog, richting het hoofd. Het huidige schoolsysteem ondermijnt structureel de connectie die het kind met het kwantum veld heeft. Het systeem zet zich boven het kind en ziet het als beperkt, als een wezen dat iets bijgebracht moet worden. Het krijgt kennis van buitenaf die het in z'n kleine hoofd moet stoppen. In plaats van zich af te stemmen op het meest waardevolle



instrument dat een mens tot zijn beschikking heeft, namelijk de verbinding met het hart dat aangesloten is op het kwantum veld, gaat het kind zich gaandeweg identificeren met het denken. Langzaam maar zeker verovert de rationele wereld het kind. Het zal steeds meer in het hoofd gaan wonen en de verbinding met het hart en het kwantum veld verliezen. Het stapt uit de Hof van Eden en landt in de kleurloze wereld van de volwassenen.

Hoe sta jij ervoor, lieve lezer? Ben ook jij volledig gaan wonen in die grijze bovenkamer? Voelt jouw leven als saai, grijs en zinloos? Als dat zo is, geen nood aan de man. Je hebt je simpelweg geïdentificeerd met wat je met de paplepel is ingegoten.

### **Uit de slavernij van de mind komen.**

Nee, het is niet moeilijk om uit de slavernij van de mind te komen. Je hoeft er niet uren voor op een kussentje te zitten en te mediteren. Het is simpelweg verleggen van je aandacht. Krijg meer interesse in iets anders dan je gedachten. Wat je ook kunt doen is het volgende:

Adem in. Adem uit.

En verbind je met je hart.

'Huh? Hoe doe ik dat?' vraagt het hoofd zich af.

Er is geen hoe, want je bent al verbonden. Maar om je hoofd een beetje te helpen, zal ik het geruststellen en zeggen dat je met je aandacht naar je hart mag gaan. Naar je energetische hartcentrum dat zich in het midden van je borstkas bevindt, ter hoogte van je fysieke hart. Adem daar als het ware doorheen. Zo, je bent verbonden.

### **Laat je denken in je hart zakken.**

Ons denken mag in het hart 'zakken'. Ga letterlijk met je aandacht naar je hart. Blijf daar een tijdje gecentreerd. Voel en ervaar wat er gebeurt met je gedachten als je dit doet. Merk je niets? Blijf dan langer met je aandacht gecentreerd in je hart. Misschien valt het je op dat je veel gedachten hebt. Prima, dat is geen probleem. Laat de gedachten voor wat ze zijn en blijf je focussen op je hart. Merk je op hoe je gedachten gaandeweg verzachten? Dat ze minder opdringerig en luid worden? Misschien ervaar je dat je überhaupt verzacht als je zo enige tijd met je aandacht bij je hart blijft. Alsof de binnenkant van je lichaam met mos bekleed is. Langzaam maar zeker ga je je ontspannener voelen. Vanuit