

Natuurlijk Groeien Creatief leven



Algemene Creatieve Vorming

Voordat we beginnen....

Groeien, bloeien en snoeien

Natuurlijk groeien lukt je alleen als je durft te groeien, snoeien en te bloeien. Door onze natuurlijke creativiteit in te schakelen krijgen we dit voor elkaar. Deze groeikracht zit in ons DNA en als we ons hier niet bewust van worden, dan groeien we niet of de hele verkeerde kant op. Doordat we niet meer in contact staan met de natuur in ons zelf, leven we niet in vruchtbare grond en kunnen we het natuurlijke creatieproces, dat nodig is om te groeien, niet in gang zetten. Een mens kun je vergelijken met een boom. Een boom doet er echt alles aan om te krijgen wat het nodig heeft. Alleen de mogelijkheden van een boom zijn zeer beperkt. Hij gebruik al zijn natuurlijke krachten om alles uit de omgeving te halen wat nodig is om natuurlijk te groeien. Creativiteit is een oppermachtige oerkracht die in alles werkt dat leeft. Een mens heeft bewegingsvrijheid en kan bewust voelen, nadenken en handelen. In onze eerste levensjaren helpt de natuur ons mee om zowel lichamelijk en geestelijk te groeien. Dit proces gaat helemaal vanzelf. Daarna laat de natuur je los en geeft aan dat je nu zelf initiatief moet nemen om verder te groeien. De mensheid en onze vorm van bewustzijn is vrij nieuw in deze wereld en het heeft tijd nodig om hier op de juiste manier mee om te gaan. Het onze taak om deze gave zo natuurlijk mogelijk te gebruiken zodat wij en onze omgeving een eenheid kunnen vormen. Creativiteit heeft twee kanten. Als je deze kracht gebruikt, dan bouw je iets op en je breekt tegelijk iets af. Als je de nadruk legt op het opbouwen en je beseft niet wat je afbreekt op dat zelfde moment, dan verstoort je de natuurlijke kringloop. Terwijl er iets nieuws ontstaat, verdwijnt de oude situatie.

Doordat we vaak niet weten hoe we een natuurlijk creatieproces moeten toepassen kan natuurlijke groei niet ontstaan. Hierdoor maakt de mensheid op dit moment meer stuk dan dat er gemaakt wordt. Het is de bedoeling dat we met z'n allen van onze wereld een natuurlijk kunstwerk maken. Een kunstwerk wordt gemaakt in samenwerking met onze natuur. Je laat iets samen ontstaan. De ene weet van de ander of het ander niet wat hij, zij of het gaat doen. We anticiperen op elkaar handelen waardoor er een bepaalde vorm ontstaat. Dit kan alleen als je volledig gefocused bent op het creatieproces zelf en niet op het eindresultaat. We zijn nog te veel onder de indruk van ons denkvermogen. Hierdoor zijn we te druk bezig met van alles te bedenken. Doordat we creatieprocessen nu nog te veel forceren om een bepaald resultaat te krijgen, maken we meer kapot dan dat we opbouwen. Het wordt tijd dat de mensheid in harmonie gaat leven met zijn natuur. Het enige wat je als mens kunt doen is het goede voorbeeld geven. Dit kun je alleen overtuigend doen als je het goed voorbeeld bent. Angst is besmettelijk, maar passie ook. Door nu te beginnen met het volgen van je eigen natuur begin je te groeien, te snoeien en te bloeien. Dat valt op en de anderen zullen zich afvragen hoe je dat doet. De hele wereld om je heen profiteert van alle vruchten die je draagt.

Oké, ik geef toe dat dit geen eenvoudige klus is en dat is ook niet de bedoeling. Een bevalling doet pijn. Groeien en snoeien doet pijn. Maar het is een pijn die je snel zal vergeten als je eenmaal aan het bloeien bent. Als we onze creativiteit beginnen in te zetten, dan gaan we iets nieuws maken van onszelf. We moeten dus afscheid nemen van ons oude ik. Als je iets nieuws wil maken verdwijnt er iets ouds. Deze natuurwet kun je nooit veranderen. We zullen helemaal opnieuw moeten beginnen. Door jezelf te snoeien creëer je ruimte, tijd en mogelijkheden. Alleen op deze manier kun je beginnen met het samenwerken van je natuurlijke krachten. Deze krachten willen je laten groeien. Hierdoor kun je jezelf en je omgeving natuurlijk vormgeven. Door dit te doen kom je in bloei te staan. Als je in bloei

staat, dan heeft het leven zin. Alleen als je op een natuurlijke manier betekenis geeft aan je leven kun je vruchten dragen. Door deze gezonde vruchten maak je ook je omgeving vruchtbaar en heb je net als een boom je levenstaak gevonden. Ondanks ellende, problemen, weerstand en tegenslagen in het leven, vind je altijd de juiste weg om door te blijven groeien. Dit is meestal niet de weg van de minste weerstand. Tegenwerking zorgt ervoor dat al je krachten worden uitgedaagd en hierdoor leer je ze maximaal en optimaal te gebruiken. Het worden superkrachten.

Wilskracht, verbeeldingskracht, daadkracht, herstelkracht, doorzettingskracht, verwerkingskracht, etc. zorgen voor een enorme groeikracht. Krachten komen alleen in actie als we tegenkrachten ervaren. Als we een spijker in de muur slaan en we ervaren geen weerstand, dan kan er niets aan deze spijker hangen. Kracht ervaren we alleen dankzij tegenkracht. Door deze botsingen (oerkrachten) tussen twee uitersten kunnen we ons bestaan ervaren. Leven is dus weerstand bewust ervaren. We kunnen dus alleen natuurlijk groeien en bloeien als we blijven snoeien. Snoeien is een pijnlijk proces, maar doordat dit proces je leven in bloei laat staan zul je bijkomstigheids steeds gemakkelijker accepteren. Uiteindelijk ben je er zelfs heel dankbaar voor. Want als iets geen moeite en pijn kost, dan kun je er ook niet naar verlangen. Ons verlangen zorgt voor besef, bewustwording en dankbaarheid. Het activeert onze wil om te groeien.

Door dit boek probeer ik de vruchten die ik bij me draag bij je over te brengen. Hierdoor hoop ik een zaadje in je te planten waardoor je de drang voelt om op een natuurlijke manier te groeien. Het wordt een nieuwe manier van doen en laten. Een nieuwe manier van zijn. De oplossingen om dit voor elkaar te krijgen zijn simpel, maar om deze toe te passen en te accepteren moet je al je natuurlijke krachten in de strijd gooien. Het moeilijke van dit proces is dat ook alle tegenkrachten in actie komen om met dezelfde krachten weerstand te bieden. Hierdoor raak je in het begin van slag en daarom is het fijn om een handvat te hebben die je door deze ervaringen heen kan helpen. Dit boek kun je gebruiken als handvat. Het is nodig dat je jezelf durft op de proef te stellen. Alleen dit is geen proef. Je gaat sleutelen aan de werkelijkheid waar je je altijd aan vastgehouden hebt. Het is eng om je vertrouwde omgeving los te laten en nieuwe werelden te ontdekken. Je moet hier aan toe zijn. Je begint als het ware naakt en kwetsbaar aan een wereldreis in je hoofd. Maar voor dat je dat doet is het nodig om je goed voor te bereiden. Je moet weten hoe natuurlijk groeien werkt. Een boom hoeft hier niet over na te denken, maar wij hebben meer vrijheid en mogelijkheden dan een boom en dus komt er bij ons veel meer bij kijken.

Natuurlijk groeien is simpel, maar wel moeilijk. Alles wordt steeds anders. Jij wordt steeds anders. Alles komt en blijft in beweging. Je oude bestaanswijze ruil je in voor een nieuwe. Je komt op de plek terecht waar je hoort te zijn. Alle zintuigen, je lichaam, je gedrag, je gevoel, je gedachten, je emoties, je karakter, je overtuigingen en meningen staan op het punt te veranderen. Je voelt nu misschien al de weerstand, de tegenkrachten in jezelf in actie komen. Alleen de gedachten al om te veranderen zorgt hiervoor. Je hebt nu de eerste stap al gezet. Jij bent nu aan zet. Telkens als je een tegenkracht ervaart worden je natuurlijke krachten uitgedaagd. Zet ze steeds weer in. Laat deze krachten groeien. Als je opgeeft, dan stopt deze groei. Dankzij onze herstelkracht kun je steeds weer opstaan. Het is soms een hele puzzel om er achter te komen hoe je met een tegenkracht moet omgaan. Eerst denk je nog dat je hier tegen moet vechten, maar uiteindelijk moet je een manier vinden om vriendschap te sluiten. Dan zullen ze elkaar versterken in plaats van elkaar tegenwerken.

Groeien is steeds een beetje veranderen. Snoeien maakt dit mogelijk. Bloeien is het natuurlijke resultaat van dit proces. Creativiteit zet dit allemaal in gang. Deze gave zit verborgen in het kleinste zaadje. Zelf naar duizenden jaren kan een zaadje van een plant nog steeds ontkiemen onder de juiste omstandigheden. Er zit verborgen leven in opgeslagen. Dat is een groot wonder! Door er voor te zorgen dat de grond, je omgeving gezond is kan alles waar leven in zit ontkiemen. Elk zaadje moet zijn eigen weg kunnen volgen in een voedselrijke omgeving. Alleen de natuur in ons weet precies wat voor geestelijk voedsel wij nodig hebben om te kunnen groeien. De beste plek waar we ons zaadje kunnen planten kunnen en moeten we zelf maken. Niemand anders doet dit voor ons, want we weten zelf nog niet eens wat we nodig hebben, dus hoe kan iemand anders dat dan wel weten? Voor iedereen gelden andere voorwaarden om natuurlijk te kunnen groeien.

De plek waar we thuis horen en optimaal natuurlijk kunnen groeien noem ik Tussenland. Daar is de grond vruchtbaar. Daar heerst het juiste leefklimaat die speciaal voor jou is geoptimaliseerd. Hierdoor heb je alle tijd, ruimte, vrijheid en mogelijkheden om je natuurlijke ik te laten ontstaan. We kunnen niet bedenken wie we zijn. Dat hebben wel wel altijd zo gedaan en dat is ons ook zo geleerd. We hebben de verkeerde grond uitgekozen en zijn scheef gaan groeien. Het is tijd om dit weer recht te zetten....

Maker of gebruiker

Je hebt in de wereld twee verschillende soorten mensen. Je bent een maker of je bent een gebruiker. Een maker is in staat om al z'n creativiteit te gebruiken om eigen omgevingen, avonturen, gedachten, situaties, gevoelens, emoties, ervaringen dus alle facetten van het leven zelf te vormen en te creëren. Een gebruiker maakt alleen gebruik van wat anderen hebben voorgeschoteld of hebben voorgekauwd. We worden door ons maatschappelijk systeem uiteindelijk allemaal gebruikers. Al onze kennis komt van school, opvoeding, maatschappij, cultuur, internet, reclame of tv. We leven inmiddels in een mediocratie en mensen zitten zonder dat ze het weten vast in een hyperrealiteit. Dit is een leven aan de oppervlakte van het bestaan, in een opdringerige wereld vol met informatiedragers. Een enorme hoeveelheid aan kennis en informatie komt via alle kanten naar binnen en hierdoor zijn gebruikers niet in staat om het allemaal te verwerken op een eigen manier. Daar is simpelweg geen tijd, ruimte en vrijheid voor.

Gebruikers worden als kind in een wagon gezet en de levenstrein rijdt over vast aangelegde rails richting hun eindbestemming. Je krijgt tijdens deze reis van alles voorgeschoteld en er komen leuke uitzichten voorbij. Zo blijf je tevreden in leven en geniet je van alle zachte strelingen die je krijgt. Je wilt en kent niets anders meer. Toch krijg je halverwege deze rit het gevoel dat er iets fundamenteels ontbreekt in je leven. Langzaam komt het besef dat deze manier van leven nooit de leegte zal opvullen die je vanaf je geboorte hebt meegekregen. Deze leegte kan alleen gevuld worden als je werkelijk zinvol leeft en betekenis geeft aan je leven. Deze vind je niet door de gemakkelijkste weg te vinden, maar juist de allermoeilijkste.

Dit boek begeleidt je tijdens de lange survivaltocht die je moet ondernemen om zelf iets van je leven te maken, dus om creatief te leven. In het leven liggen er unieke uitdagingen klaar, die alleen voor jou bedoeld zijn. Door steeds maar te blijven hangen in een leven van controle, veiligheid, zekerheid, tevredenheid en goedkeuring zul je deze schatten nooit vinden. Het leven van een gebruiker is een enorme gemiste kans. Gebruik dit boek om er achter te komen wie je bent en welke rol je in de wereld hoort te spelen. Door het

natuurlijke pad te volgen kom je daar precies achter.

De makers, de creatievelingen, hebben de macht in de wereld. Ze zorgen ervoor dat alle gebruikers niet willen veranderen. Gebruikers zijn verslaafd aan het gebruiken. Ze staan naast de zijlijn van het leven. Ze werken, voeden kinderen op, volgen opleidingen, kijken uit naar vakanties en weekenden, gaan op visite bij vrienden, surfen op internet, doen aan social media, kijken tv, lezen boeken, doen leuke uitstapjes, doen spelletjes, gaan uit eten, etc. Alle makers maken daar dankbaar gebruik of misbruik van. Alleen omdat gebruikers zo voorspelbaar in hun gedrag zijn kunnen ze deze macht behouden. Dit boek zorgt ervoor dat je voor jezelf onvoorspelbaar wordt en het leven spannend blijft vol verwondering en inspiratie. Het leven wordt op deze manier elke dag een verrassing. Je krijgt elke dag als je opstaat een groot ingepakt cadeau die je telkens mag uitpakken om er vervolgens naar hartenlust mee te spelen. Hierdoor ben je ook voor anderen een verrassing en kunnen ze je niet meer manipuleren op wat voor manier dan ook. De leegte die in je zit leer je te ervaren als de enige echte vrijheid en dan begint de opbouw van een heel nieuw leven. Dit boek helpt je om deze vrijheid te vinden en hoe je deze op je eigen unieke manier kunt opbouwen.

In jouw zelfgemaakte wereld kun je nog steeds gebruik maken van datgene wat anderen hebben gemaakt, maar met het grote verschil dat anderen ook gebruik maken van de wereld die je zelf hebt gecreëerd. Jouw wereld en de buitenwereld zijn dan samengesmolten en worden een eenheid. Doordat je een eigen wereld hebt weten te maken kunnen alle tegengestelden in je bestaan samenwerken in plaats van elkaar tegenwerken. Je hebt een eigen plek gecreëerd waar je je helemaal thuis voelt. Je eigen villa Kakelbont waar je net als Pippi Langkous je eigen avonturen kan maken en beleven. Zekerheid, veiligheid, controle, goedkeuring en tevredenheid zijn daar niet meer nodig, want je hebt een hele andere manier van leven gevonden. Je hebt je eigen unieke leven in een eigen unieke omgeving gemaakt!

Jeroen Boerstra

Hoe en waarom is dit boek ontstaan?

Dit boek ontstaat en is ontstaan doordat ik mij eigenlijk altijd een buitenstaander heb gevoeld. Als kind hoorde ik er al helemaal niet bij en dat gevoel is altijd zo gebleven. Ik deed wel mijn best om bij verschillende groepen te horen, maar het ging altijd ten koste van mijn eigenheid. Er was altijd sprake van een oppervlakkig dominant groepsgedrag en als je daar van afweek, dan hoor je er niet bij. Uit angst om er niet bij te horen paste ik mijn denken en gedrag altijd onbewust aan. Op een of andere manier lukte het me toch nooit helemaal om bij de groep te horen. Ik hield het opgedrongen groepsgedrag nooit vol. Uiteindelijk kwam altijd de ware Jeroen tevoorschijn en toen was het over met de vriendschap. Ik wilde het met de groep over alles hebben, dus niet alleen over onze gemeenschappelijke interesses. Als ik eenmaal verlangde naar diepgang kon ik het nergens kwijt. Er bekwam mij altijd een gevoel van eenzaamheid.

Ik werd er onzeker van, want ik begon te denken dat het aan mij lag. Uiteindelijk koos ik er toch voor om mezelf helemaal in de maatschappij te nestelen. Ik studeerde, werkte hard, verdiende steeds meer geld. Uiteindelijk schopte ik het tot projectleider in de scheepsbouw. Doordat de grote groep mij voortduwde in een bepaalde richting had ik geen idee hoe ik hier terecht was gekomen. Ik kreeg kinderen en speelde in een prachtig decor het toneelstuk "vader en moedertje" zoals kinderen dat doen. We deden alsof we heel gelukkig waren. Ik gebruikte al mijn verbeeldingskracht om dat plaatje in mijn hoofd in stand te houden. Ondanks alle spullen, vakanties, weekendjes weg, auto's, geld en vrienden voelde ik steeds meer leegte in mijn hart. Als kind wilde ik altijd kunstenaar worden en ik schilderde en tekende vroeger elke dag op mijn slaapkamer. Als ik tekende voelde ik mij goed. Ik zat onbewust midden in een creatieproces en daarin kon ik volledig mezelf zijn. Ik heb mij hele leven altijd wel getekend. Nooit ben ik daar echt mee opgehouden, want elke keer voelde het alsof ik in deze tekenwereld thuis hoorde. Dit was de enige wereld waar alles mij echt kon begrijpen. Ik begreep niet waarom dat zo was, totdat ik mij hier in het jaar tweeduizendzeven in begon te verdiepen.

Het begon allemaal toen ik ineens de drang voelde om een heel groot schilderij te maken midden in de woonkamer. Ik wilde mijzelf helemaal onderdompelen in een creatieproces. Onze woonkamer was daar helemaal niet geschikt voor, want het zag eruit als een prachtige etalage. Ik had pas een burn-out gehad en zat thuis veel na te denken. Tijdens het schilderen kreeg ik veel weerstand van mijn omgeving, maar voor het eerst in mijn leven kon me dat niets schelen. Ik had heel veel behoefte aan een wereld die mij kon begrijpen. Ik begreep mezelf niet eens, dus ik kon dit begrip ook niet bij mensen vinden. Waarom begreep dit schilderij mij wel? Ik begon mij hier in te verdiepen. Ik wist al veel van schilderen en tekenen, maar nu ging ik pas echt de diepte in. Het bleek een diepte te zijn waar ik als kind zo naar verlangde. Ik ontdekte dat je tijdens het schilderen en tekenen in een andere wereld terecht kwam. Eerst dacht ik nog dat dit een alternatieve werkelijkheid was, maar later zag ik dat dit juist mijn echte werkelijkheid was. Ik noemde deze wereld Tussenland, want het bevond zich precies op het grensgebied tussen mijn innerlijke wereld en de buitenwereld.

Ik heb jaren lang boeken gelezen en gezocht naar meer informatie over dit Tussenland. Sommige boeken beginnen hoopvol over het vermoeden van deze wereld, maar dan ineens worden ze oppervlakkig. Ik moest dus zelf meer de diepte in gaan en deze wereld zelf ervaren. Zo kreeg ik steeds meer inzicht en ontdekte dat alleen een natuurlijk creatieproces toegang gaf tot Tussenland. Maar hoe kun je van een tekening nu werkelijkheid maken? Ik begreep dat in een tekening alles mogelijk is. Er bestaan geen grenzen. Als ik Tussenland

wilde bereiken moest ik dus veel grenzen en dus angsten loslaten. Er volgde een lange periode van experimenteren, spelen, loslaten, uiten, uitproberen en ontdekken. Van straatmuzikant, tatoeëerder, clown, begeleider op zorgboerderijen, kunstenaar, cabaretier, ondernemer, zanger, goeroe, schrijver, acteur, coach, fotograaf tot aan docent op scholen. Ik heb het allemaal gedaan. En ik ben er achter gekomen dat ik het allemaal ben als ik er voor ga. Er bestaan inderdaad geen grenzen. Ik baalde want ik was jaloers op mensen die iets specifiek zijn geworden. Ik vond alles geweldig om te doen. Zo ontdekte ik dat ik vooral genoot van het creatieproces zelf. Uiteindelijk heb ik uit al dat mooist een keuze gemaakt. De keuze kan en mag elke dag veranderen. Daar was en is nog steeds veel discipline en geduld voor nodig. Dit zijn vaardigheden die je alleen op een natuurlijke manier kunt toepassen als je heel precies weet wat je wil. Je filtert alle troep uit de dingen die echt bij jou passen. Ik noem dit het filtersysteem die elke mens in zijn eigen leven kan toepassen.

Zonder dat ik het besepte had ik Tussenland bereikt en er ik had daar zelfs een eigen plek gebouwd. Een plek die in de echte wereld bestond. Ik had van mijn tekenwereld een echte wereld gemaakt. Ik noemde deze wereld Kunstkot. Ik had een plek gecreëerd waar ik alles mocht en kon uitproberen wat ik maar wilde. In Kunstkot vond ik steeds meer puzzelstukjes van mijzelf. Tussenland heeft mij alles gegeven wat ik nodig heb om echt van betekenis te kunnen zijn. Ik kwam in deze wereld mijn ware liefde tegen. Ik maakte de mooiste avonturen mee. De werkelijkheid werd mooier en onwerkelijker dan mijn mooiste en creatiefste fantasie. In deze wereld ging het niet meer om tijd, succes, geld, presteren, stress, etc. Deze wereld leek de tegenovergestelde wereld van de samenleving die we met z'n allen hebben gecreëerd. Voor het eerst in mijn leven verdween de leegte die ik onbewust altijd heb gevoelt. Samen met mijn vrouw Wanda weet ik nu gelukkig niet beter meer. Ik zou voor geen goud terug willen en heb medelijden voor alle mensen die daar nog wel in vast zitten. Ik schrijf dit boek om iedereen te laten weten dat het ook anders kan. Je kunt ontsnappen uit de wereld die ons opgedrongen wordt.

Kunstkot werd een levend kunstwerk. Ik en Wanda werden levende kunstwerken. We zagen het leven als een groot creatieproces. Alle stappen die wij zetten is een onderdeel van dat proces en opzichzelf ook een kleiner creatieproces. Toen kreeg ik een prachtige ingeving, want als wij en het leven een kunstwerk waren, dan zouden alle natuurwetten en regels van kunsteducatie, de beeldende vorming en beeldtaal ontwikkeling ook misschien van toepassing zijn op het leven. Ik verzamelde oneindig veel informatie over levenskunst, filosofie, religie, psychologie en over maatschappij en identiteit. Ik raakte in de ban van mijn ontdekkingen. Alles, maar dan ook alles kon ik koppelen aan kunst. Alles is een creatie, is kunst, dus als je weet hoe je kunst moet maken, dan weet je ook hoe je met het hele bestaan moet omgaan en vormgeven. Ik ontdekte ook dat tekenen, de basis is van alle creativiteit. Dit komt omdat deze tekentaal eigenlijk beeldtaal is. Door middel van beeldtaal verbeelden wij de werkelijkheid in en om ons heen. Wij maken met behulp van al onze zintuigen al onze verbeeldingen. Zo maken we een eigen realiteit.

K.U.N.S.T. is voor mij een afkorting geworden en staat voor:

Kind (Contact met het kind in jezelf)

Uiten (Gevoelens, emoties, gedachten uiten)

Nu (In de tegenwoordigheid leven)

Spelen (Spelen in en met het leven)

Thuis (Een plek waar je helemaal jezelf kan zijn)

Ik ben er dus achter gekomen dat je door kunst te maken of te bewonderen in Tussenland terecht komt. Dit is de plek waar we als mens allemaal thuis horen en onszelf kunnen zijn en verder ontwikkelen.

Als kind ervoer ik onbewust deze andere wereld tijdens het spelen, tekenen en schilderen. We komen er ook even terecht als we muziek maken, iets lekkers eten, ergens van genieten, een boek lezen, aandacht ontvangen, een cadeautje krijgen, verliefd zijn, dus vooral door aangename tijdelijke gebeurtenissen. Deze ervaring is slechts tijdelijk en daar na kom je weer in de realiteit terecht. We verlangen allemaal weer naar deze wereld waar we ons lekker en thuis voelen, dus we doen er alles aan om steeds meer geluuksmomenten te ervaren. Hierdoor krijgen we last van deze begeerte. Iedereen doet er alles aan om alleen maar te genieten in de vorm van consumeren. Genieten is het hoogst haalbare geworden in onze maatschappij en wordt verward met succes en geluk. Om Tussenland te bereiken moet je echter vele agnstmuren verslaan.

Er is een manier om permanent in Tussenland terecht te komen. Je moet vooral leren om alle denkbeeldige grenzen in het leven los te laten. Grenzen zijn verzinsels van onze gedachten. Grenzen zijn gemaakt van angsten. In dit boek leer ik je hoe je dat moet doen. Het centrum van Tussenland ligt op de primaire grens tussen je innerlijke wereld en de buitenwereld. Ik doe er in dit boek alles aan om het je zo duidelijk mogelijk te maken. Je moet natuurlijk wel openstaan voor iets nieuws, want anders hoef je er al helemaal niet aan te beginnen. Als je het vermoeden hebt dat er iets niet klopt in de wereld in en om je heen, dan heb je gelijk en kun je beginnen aan de reis naar een nieuwe wereld waar je hoort te zijn. Iedereen heeft wel een ideaal beeld van zichzelf. Iedereen wil uiteindelijk een goed mens voor zichzelf, de omgeving en de wereld zijn. Dit lukt je alleen in Tussenland, want daar heerst het juiste leefklimaat om je verder te ontwikkelen en te ontdekken.

Ik noem het Tussenland, omdat het alle tegenstellingen met elkaar verbind en waardoor alle grenzen verdwijnen. Je mag er zelf een andere naam aan geven als je dat wil. Het gaat erom dat we de nieuwe ervaring kunnen benoemen.

Uiteindelijk werd ons Kunstkot een echt groot gebouw en buitenterrein in Veendam. We hebben geen gebouw nodig om Tussenland te ervaren, maar het geeft wel aan dat je met je verbeeldingskracht, je creativiteit de werkelijkheid kan veranderen. Voor ons werd Tussenland meer dan werkelijkheid. Ik mocht en mag daar van maken wat ik maar wil. Ik moet er wel steeds op letten dat ik niet te veel door de oude werkelijkheid wordt beïnvloed. Jammer genoeg heb je nog ouderwetse middelen als geld nodig om in deze maatschappij iets te creëren. Dit geld mag Tussenland nooit beïnvloeden wist ik. Ook Tijd mag geen invloed hebben, want in Tussenland bestaat geen tijd. Het zijn allemaal grenzen die bedacht zijn door mensen. Als je daar los van komt te staan, dan veranderen al die grenzen in één grote nieuwe wereld. Door inzicht te krijgen in het natuurlijke creatieproces, ontdek en ontwikkel je jezelf en kun je een eigen uniek leven vormgeven. Ik wens je heel veel plezier tijdens deze bijzondere reis naar je eigen Tussenland.

Hoofdstukken

DEEL 1

- 01) Natuurlijk groeien
- 02) De vijf leefwerelden
- 03) De weg naar Tussenland
- 04) Het natuurlijke creatieproces
- 05) Beeltaal en beeldende vorming
- 06) Creatief denken en leven
- 07) Toepassing van het filtersysteem
- 08) Levensbeginselen en overgangsobjecten
- 09) Tussen ziel en universum
- 10) God en religie
- 11) Resultaat en prestatie

DEEL 2

12) Over het leven in Tussenland

- 12-1) Terug in de diepte
- 12-2) Tekenen is een levenskunst
- 12-3) Hoe maak je een eigen leven?
- 12-4) Ben jij van betekenis?
- 12-5) Leren los te laten
- 12-6) De ondergang van het geweten
- 12-7) Betekenis
- 12-8) Grijs
- 12-9) Verstopte zintuigen
- 12-10) Steeds minder intelligent
- 12-11) Je begrijpt er niets van
- 12-12) Wat denk je wel?
- 12-13) Loslaten en vertrouwen
- 12-14) Mensen zijn data
- 12-15) Betekenis van tekeningen
- 12-16) Een nieuw begin?
- 12-17) Ontsporen
- 12-18) Grenzen bestaan niet
- 12-19) De echte werkelijkheid
- 12-20) Mensen zijn tussenwezens
- 12-21) Tijd bestaat niet
- 12-22) De kracht van de stilte
- 12-23) De schaduwkant accepteren
- 12-24) Verkeerde beeldvorming
- 12-25) Eenheidsbewustzijn
- 12-26) Mensen als nieuwe kunstvorm
- 12-27) Ze durven niet te tekenen
- 12-28) Een nieuwe start
- 12-29) Waarom we onszelf niet snel vinden
- 12-30) De oplossing
- 12-31) Dankbaarheid geeft vrijheid
- 12-32) Het wonder van het creatieproces
- 12-33) Is dit het nou?
- 12-34) Het portaal
- 12-35) De angstmuur
- 12-36) Leren omgaan met vrijheid
- 12-37) Contact maken
- 12-38) Survival of the fittest
- 12-39) De kunst van spelen

Inleiding

Tussenland is het land van jouw geluk

Er bestaat een plek waar we allemaal dagelijks naartoe gaan, omdat we daar thuis horen. Op deze plek zouden we graag willen wonen, omdat we daar puur kunnen genieten en onszelf kunnen zijn. Het is het land van waarheid, liefde en geluk. Van jouw eigen unieke waarheid, liefde en geluk. Als we bijvoorbeeld eten of drinken, dan komen we daar tijdelijk terecht en daarom doen we dat zo graag. Of als we dromen, mediteren, bidden, troosten of getroost worden, seks hebben, hopen, geloven, fantaseren, genieten van iets, uitkijken naar een vakantie, in verwachting zijn van iets, iets moois ervaren, een dier, mens of pop knuffelt. De aangename prikkels van buiten en binnen helpen ons om daar te komen. Je komt dan even in een wereld terecht waar we allemaal altijd naar verlangen. Deze wereld noem ik Tussenland. Kinderen voelen nog een enorme drang en verlangen om daar terecht te willen komen. Ze vermoeden het bestaan ervan en doen al het mogelijke om het te bereiken. helaas werkt de huidige realiteit waarin we leven niet mee om deze drang naar geluk verder te onderzoeken. Vandaar dat ik het uitleg in mijn boek en lessen.

Het verlangen naar Tussenland voelt als een oneindige verliefdheid. We willen het geluk nooit los hoeven laten en het in een doosje doen om het altijd bij je te kunnen dragen. Dit is een menselijk natuurverschijnsel waardoor we vermoeden dat Tussenland echt zou kunnen bestaan als we altijd gelukkig zouden zijn. We hebben tegenwoordig genoeg hulpmiddelen zoals roken, snacks, alcohol, medicijnen en drugs om tijdelijk een kunstmatige gelukswereld te creëren.

Alleen door inzicht in het natuurlijke creatieproces kun je permanent in deze wereld terechtkomen. Tussenland bevindt zich altijd in het spanningsveld tussen twee tegengestelden.

Ook volwassenen doen eigenlijk niets anders en zijn ook altijd op zoek naar liefde, waarheid en geluk. Deze levensbeginselen bevinden zich in Tussenland. Het is alleen daar te vinden en nergens anders. Doordat we zo graag gelukkig willen zijn, blijven we hier steeds maar, op alle mogelijke manier naartoe gaan. We blijven maar eten, consumeren, steeds om aandacht vragen, spullen kopen, onszelf willen vermaken, willen presteren, geld verdienen, alcohol drinken, de beste zijn, computerspellen spelen, gokken, op vakantie gaan en nog meer kopen... We hebben er alles voor over om steeds weer ons geluksland te bereiken. Wat we ook doen en proberen we komen altijd weer terug in onze werkelijkheid die we de realiteit noemen. We weten allemaal iets van Tussenland af en willen daar graag permanent terecht komen en worden hierdoor verslaaft aan alle hulpmiddelen. Het verlangen naar lekkere, mooie, fijne dingen waar we van genieten is een verlangen naar Tussenland. We verwarren lust vaak met geluk en hierdoor schieten we door met onze zoektocht en gaan roken, alcohol drinken, te veel vet en suiker eten en steeds meer consumeren op wat voor manier dan ook. De reclamewereld speelt hier mooi op in. Mensen willen zo graag genieten en gelukkig zijn en worden steeds maar heen en weer geslingerd tussen de realiteit en hun geluksland. Ik heb goed nieuws voor iedereen die graag gelukkig wil zijn. Tussenland kan je nieuwe realiteit worden.

Er is een manier om van Tussenland, je geluksland je nieuwe werkelijkheid te maken. Je kunt in geluksland wonen en leven. Je hoeft er dan nooit meer weg te gaan. Je hebt dan geen hulpmiddelen, zoals bijvoorbeeld eten, alcohol, verre reizen en spullen kopen, meer nodig

om gelukkig te zijn. Op deze plek ben je altijd gelukkig zonder dat je daar een middeltje voor nodig hebt. We blijven, wat er ook gebeurt, altijd in ons geluk wonen. Dat klinkt misschien te mooi om waar te zijn, maar deze wereld bestaat echt. Je moet je dan eerst afvragen hoe je een werkelijkheid, een realiteit creëert. Hoe ontstaat een creatie? Je begrijpt dat dit alles met creativiteit heeft te maken. Hoe maak je creativiteit en het proces zichtbaar zodat je het kunt bestuderen, begrijpen en verder ontwikkelen? Dat kan maar op één manier. Met beeldtaal. Een werkelijkheid wordt uitgebeeld en ingebeeld. Door deze samensmelting ontstaat er een werkelijkheid. Als jij er van overtuigt bent dat iets werkelijkheid is, dan wordt het voor jou realiteit. Deze realiteit heb je nodig om op te kunnen bouwen. Voor een goede fundering heb je vaste grond nodig.

Om in je eigen gelukswereld te kunnen bouwen en leven moeten we dus beginnen om onze realiteitsbesef aan te passen. Als we dat doen hebben we misschien het gevoel dat we gek worden. Loslaten en vertrouwen heeft alles te maken met gek worden voor anderen, maar niet voor jezelf. Er is een veilige plek waar je ongestoord gek mag zijn. Op papier! Dit is een van de redenen waarom leren tekenen zo belangrijk is. Gek doen is niets anders dan een leuke manier om te zoeken naar stukjes van jezelf.

Verder is het zo dat je Tussenland, je eigen geluksland, maar op één manier zichtbaar kunt maken. Door te tekenen of te schilderen. Dit is de enige manier om je verbeeldingen concreet zichtbaar te maken. Daarom is het belangrijk om deze vaardigheden te blijven ontwikkelen. Je begint te begrijpen hoe je een wereld kan maken waar je je altijd thuis en gelukkig voelt.

Tussenland heet zo, omdat het tussen alle andere werkelijkheden ligt. Het ligt tussen je innerlijke binnenwereld en de buitenwereld. Je innerlijke wereld van denken en voelen is niet de wereld van het geluk. De buitenwereld van ervaringen en waarnemingen ook niet. Als je deze werelden loskoppelt van jezelf, dan kun een Tussenland creëren. In Tussenland speel je met alle prikkels uit de andere werelden. Zo zijn er nog veel meer werelden waar je prikkels vandaan kunt halen. Door hier mee te spelen kom je er achter welke prikkels bij je passen en welke niet. Dit is geen kwestie van gevoel, van verstand of van wat je leert van de buitenwereld, maar een voor jou uniek combinatie daarvan. Een mens is een tussenwezen en zo moeten we ons ook gedragen. Zo ontstaat en ontwikkel je elke dag een eigen ik, een eerlijke identiteit. Je begint het grote raadsel van de zin van jouw bestaan op te lossen. Je leeft in je geluk, want je begint aan een unieke reis die alleen jij kan maken.

Het mooie is dat je, heel anders dan je gewent was, kunt omgaan met alle gebeurtenissen in je leven. Om je eigen Tussenland te maken heb je creativiteit nodig. Deze gave bezitten we gelukkig allemaal, maar weten vaak nog niet wat we er mee moeten. Daardoor gebruiken we het nu vooral om het ons gemakkelijk te maken, snel te genieten en steeds korte momentjes in Tussenland terecht te komen. De moeilijkste weg is altijd de creatiefste weg. Door te tekenen komt de speelsheid weer terug in je leven. Dat is een goed begin. In mijn boek en lessen leg ik alle stappen uit om een eigen Tussenland te creëren. Je komt in een creatieproces terecht waardoor je stap voor stap alle beeldaspecten leert te begrijpen. Je leert pas iets echt te begrijpen als je er een bepaald beeld bij hebt. Je moet het je kunnen verbeelden, om het te kunnen ervaren. Beeldtaal zorgt ervoor dat we ons bewustzijn ergens aan vast kunnen houden. Beeldtaal geeft ons de mogelijkheid om een eigen visie op de werkelijkheid te kunnen vormen en deze op een natuurlijke manier aan te passen. Als je begrijpt hoe beeldtaal werkt, dan begrijp het bestaan en hoe de relatie tussen onze binnen en buitenwereld tot stand komt.

Even een tekeningetje maken is dus oneindig veel belangrijker dan je misschien dacht. Het is niet alleen super leuk om te doen, maar je komt hierdoor in aanraking met alle antwoorden, inzichten, ideeën, oplossingen om te begrijpen wie je bent, wat je graag wil en wat je moet. Pas als je er voor jezelf achterkomt wat je moet doen, dan begrijp je waarom je bestaat. Als je je passie, inspiratie, verwondering, levenslust hebt gevonden, dan moet je dat blijven doen. Je kan niet anders meer. Er komt een oerdrang naar boven die alle leegte opvult. Als je dat ultieme moeten hebt gevonden, dan leef je in het land van geluk: Tussenland. Dit positieve moeten voelt als een extreme jeuk. In Tussenland weet je waar dit gevoel vandaan komt. Als je weet waar je moet krabben, ben je de gelukkigste mens op aarde. Je voelt je niet meer machteloos, want je kunt nu echt een verschil maken voor jezelf en de wereld om je heen.

De vijf leefwerelden

Er bestaan vijf leefwerelden waarin mensen kunnen leven. De meeste van ons leven nu nog in het neutrale gebied. Dit is de primaire grens tussen onze innerlijke wereld en de buitenwereld. Ze hebben in plaats van een groot tussengebied onbewust een dunne grenslijn getrokken waar ze op proberen te balanceren. Hierdoor ontstaat een rechtstreekse verbinding tussen de binnen en buitenwereld. Door deze rechtstreekse beïnvloeding hebben ze niet de mogelijkheid om een uniek zelf en leven te creëren. Deze massa mensen kiest daarom altijd de weg van de minste weerstand en wordt hierdoor altijd heen en weer geslingert tussen deze werelden. Er wordt door alle werelden aan je getrokken en steeds weer maak je een keuze tussen ego of groep.

Weer anderen laten zich vooral leiden door hun eigen gevoelens en gedachten. Ze hebben vanuit de neutrale wereld gekozen voor hun ego. Deze groep leeft in de egocentrische binnenwereld. Ze zijn dus vooral met zichzelf bezig. Je hebt ook een grote groep die helemaal opgaat in de samenleving, de oppervlakkige buitenwereld. Deze mensen willen ten koste van alles meetellen, erkenning, waardering, geld, bezit of macht. Hun ego leeft dus eigenlijk in de buitenwereld. Mensen die leven met veel angsten en zorgen hebben zelf een negatieve wereld gemaakt met hun verbeeldingskracht. De wereld waar deze mensen in gevangen zitten noem ik Angstland. Er blijft dan nog een laatste wereld over. Dit is Tussenland. Ik schrijf dit boek, omdat veel mensen nog niet veel weten over deze wereld. Dat komt omdat we deze wereld zelf moeten maken met positieve creativiteit.

In Tussenland verwerken wij de ervaringen in het binnen en buitengebied tot een verlengstuk van onszelf. Dit is de plek waar we alle invloeden van buiten en binnen kunnen herordenen, bewerken of filteren, zodat het voor ons helder wordt wat we er mee moeten. Alles staat in deze wereld in het teken van jou en de unieke rol die je in de wereld hebt te spelen. Om te worden wie je van oorsprong bent en dus graag in het leven zou willen zijn. Daar zijn we diep in ons hart allemaal naar opzoek. Doordat we in een te opdringerige buitenwereld leven en onze gedachten en gevoelens hierdoor niet meer objectief kunnen waarnemen, kunnen we de weg naar onszelf niet vinden. Op school leren we dat de buitenwereld de belangrijkste wereld is en dat we ons aan deze wetten en regels moeten conformeren. We staan hierdoor steeds verder van onszelf af. In Tussenland gelden je eigen wetten en regels. Hier creëer je een eigen cultuur en leefklimaat. Het is de enige manier om

er achter te komen wie je bent en wat je leventaken en doelen zijn. Daar vind je de ware zin van jouw leven. En een zinvol leven is een gelukkig en succesvol leven.

Voor velen zal het even wennen zijn en heeft het even tijd nodig om het te laten bezinken. De wereld die in dit boek wordt beschreven is ook bij velen nog vrij onbekend, omdat niemand er op school of werk over verteld. We leven in een oppervlakkige wereld en moeten voor deze andere wereld toch een, voor velen, ongemakkelijke diepte in. Deze andere wereld noem ik Tussenland.

Tussenland is een land dat je helemaal zelf kunt maken. Ik heb het niet over een fantasiewereld waarin je jezelf voor de gek houdt, maar over een echte wereld waar je in kunt wonen, werken en leven. We komen dagelijks in een soort Tussenland terecht. Kinderen die bang zijn voor het donker pakken al snel een knuffelbeer. Deze knuffelbeer zorgt ervoor dat alle invloeden van buiten en de angsten in het hoofdje samensmelten. De knuffelbeer bevindt zich in een tussengebied. Dit gebied noem ik Tussenland. Ook tijdens het lezen van een boek kom je in een tussengebied terecht. Je laat de binnenwereld, je gedachten en gevoelens, samenvloeien met de buitenwereld, de tekst in het boek. Als je aan het dagdromen bent, dan kom je ook in deze wereld terecht. Het is een wereld waar we helemaal onszelf kunnen zijn. We voelen ons daar veilig en geborgen. Het is misschien nieuw en verrassend voor de meeste mensen om te horen, dat deze magische plek helemaal geen fantasie hoeft te zijn, want die fijne plek waar we zo naar verlangen kunnen we ook zelf creëren in de “echte” wereld.

Alle mensen, vooral kinderen vinden het heerlijk om hun eigen wereldje te bouwen. Het zit in ons allemaal omdat wij nu eenmaal creatieve wezens zijn. Computerspellen zoals Minecraft en Sims zijn hier succesvol door geworden. Het best verkopende speelgoed is nog altijd lego. Het willen creëren zit in ons bloed. Tijdens het creatie proces kom je tijdelijk in Tussenland terecht. Indrukken en ervaringen van buiten komen daar samen met je eigen ideeën en binnenwereld. Binnen en buiten werken daar samen en de gemaakte creatie is een samensmelting daarvan. Dit noemen we dan het eindresultaat.

Waarom willen we zo graag een eigen wereld maken?

Het antwoord vind je vooral terug bij hele jonge kinderen. Peuters en kleuters willen niets liever dan tekenen. Elke tekening is een zelfgemaakte wereld gemaakt met beeldtaal. Anders dan bij computerspelletjes of lego is een tekening een echt bewijs van het bestaan van jou eigen Tussenland. In de tekening zie je heel concreet alle avonturen die je achter de rug hebt en hoe je tot een bepaald eindresultaat bent gekomen. Elke keer als je naar je tekening kijkt, zie je Tussenland. Het is dus niet alleen een souvenir geworden van jouw ontdekkingsreis, maar ook een ingang om er steeds weer naar terug te keren. Je hebt van een stukje Tussenland werkelijkheid gemaakt. Je hebt een stukje van jezelf in de wereld geplaatst. Kinderen hebben van nature de drang meegekregen om hun eigen unieke wereldje te ontdekken. Om hun plek in de wereld te begrijpen. Dat is wat ze doen als ze een tekening maken. Ze proberen hun gedachten en gevoelens samen te laten smelten met de indrukken en ervaringen van buiten. Ze proberen te begrijpen waar ze eigenlijk terecht zijn gekomen na hun geboorte. Zo ontstaat er een vertrouwlijke relatie tussen je binnen en

buiten wereld waardoor je steeds beter leert te begrijpen waarom je er eigenlijk bent. Tussenland is de plek waar je jezelf en de wereld om je heen elke dag steeds beter leert kennen. Door te tekenen wordt de gecombineerde wereld van binnen en buiten zichtbaar. Het begint te groeien en te ontstaan.

Tekenen is de enige manier om deze twee uiterste werelden samen te laten vloeien zodat je meer inzicht krijgt in hoe je in de wereld en in het leven staat. Door bijvoorbeeld te schrijven kom je wel tijdelijk in Tussenland terecht en de denkbeelden verschijnen hierdoor alleen in je hoofd, maar door te tekenen ontstaan deze beelden op papier, dus in de echte wereld. Door deze beelden te tekenen kun je alles over jezelf ontdekken. Tussenland is het meest wonderlijke en magische land dat gewoon echt kan bestaan. Wij hebben de gave om de meest perfecte wereld voor onszelf te creëren. Niet alleen op papier, maar ook in de wereld waarin wij leven.

Elk land heeft een eigen cultuur, regels, wetten en mensen spreken een bepaalde taal. Dus als we zelf een land willen gaan maken, dan hebben we ook een eigen cultuur, een unieke taal en regels en wetten nodig. Het belangrijkste ingrediënt is natuurlijk de taal. Er bestaat een universele creatietaal die bestaat uit oneindig flexibele bouwstenen. Door deze taal kunnen we alles bewerken in elke gewenste vorm. Er bestaat dus een taal waarmee je kunt creëren wat je maar wil. Deze taal noemen wij beeldtaal. We hebben op school geleerd om vooral te denken in woorden. Het jammere van woorden is dat ze alleen maar omschrijven wat je meemaakt, ziet, voelt of denkt. Als tien mensen hetzelfde boek lezen, dan hebben ze er alle tien een ander beeld bij. Woorden kunnen heel behulpzaam zijn, maar beelden zeggen oneindig veel meer dan woorden. Met beelden kun je een wereld bouwen. Wij begrijpen deze taal alleen, omdat we bij elk woord of zin ons iets inbeelden en deze beelden geven ons weer een bepaald gevoel. Wij zijn ons bewust van onze gedachten, gevoelens en de dingen om ons heen, omdat wij een enorme verbeeldingskracht hebben. Dankzij alle beelden en verbeeldingen creëren wij een werkelijkheid die we voor waar aannemen. Met deze creatieve kracht kunnen wij doen wat we maar willen. We kunnen onszelf bang maken door aan enge dingen te denken. We kunnen naar iets moois verlangen of enorm over iets twijfelen. We kunnen hopen, geloven, ergens op vertrouwen, ons schamen of schuldig voelen. Zo zijn er oneindig veel mogelijkheden. Dit zijn allemaal verbeeldingen die wij als waarheden hebben aangenomen met onze verbeeldingskracht. Wat wij normaal en logisch maken en begrijpen in ons hoofd wordt onze werkelijkheid en houvast. Dit bewijst maar weer dat elk mens honderd procent creatief is, want iedereen maakt zijn eigen werkelijkheid. De vraag is hoe je met deze creativiteit om gaat. Het kan de positieve kant op gaan, maar ook de negatieve. De gezonde of de ongezonde manier. Hierover later meer.

Ik heb dit boek geschreven, om te laten zien hoe belangrijk beeldtaal ontwikkeling en beeldende vorming is, zodat we allemaal ons eigen Tussenland kunnen creëren. Zonder Tussenland vindt je nooit de ware zin van je bestaan. Vroeg of laat vraag je je toch af in het leven: Waarom ben ik hier eigenlijk? Haal ik wel alles uit het leven? Komt het wel helemaal uit mezelf wat ik dagelijks doe of doe ik het voor mijn omgeving? Waar komt dat lege gevoel toch vandaan? Is dit nou alles of is er nog meer? Wie ben ik nou eigenlijk echt? Wat heeft de wereld aan mij? Wat heb ik aan de wereld? De antwoorden vind je alleen als je de

buitenwereld laat samenkomen met jouw binnenwereld. Hier hebben deze werelden ruimte voor nodig en deze vinden ze in je zelfgemaakte Tussenland. Hier kunnen de innerlijke wereld en de buitenwereld samen spelen en delen.

Je hebt in het leven een echt thuis nodig waar je veilig en vol vertrouwen kunt spelen en experimenteren. Dit thuis vind je niet bij je ouders, vrienden of in de wereld om je heen. Je vindt het ook niet in je hoofd. Je vindt het dus niet in je binnenwereld maar ook niet in de wereld om je heen. Tussenland ontstaat in het tussengebied. Een gebied waar jij zelf de baas bent. Het land waar jij je leven zelf vorm kunt geven. In dit boek leg ik je stap voor stap uit hoe je een eigen Tussenland kunt creëren. Ik kan natuurlijk niet voor anderen bepalen hoe dit land er uit komt te zien. Wat ik kan doen is je de universele taal leren, zodat je hier mee kunt werken en je eigen wereld mee kunt bouwen. Verder leer ik je de universele wetten en regels die je veel vrijheid, ruimte en vertrouwen geven. Hierdoor ontstaat het juiste leefklimaat om Tussenland levensvatbaar te kunnen maken. Veel kinderen trekken zich van nature terug in deze tussenwereld, waar ze zich veilig, geborgen en thuis voelen. Op deze plek is de wereld zoals het voor jou zou moeten zijn. Hier creeër je voor jezelf de perfecte omstandigheden en mogelijkheden om jezelf te leren kennen en verder te ontwikkelen. Je heb geen grote avonturen of wereldreizen nodig om jezelf, de wereld en het leven te leren kennen. Het begint met een potlood en een papier. Met deze simpele hulpmiddelen leer je de taal die je laat zien hoe je in de wereld en in het leven staat. De werkelijkheid bestaat altijd uit beelden. Zelfs blinde mensen verbeelden zich een werkelijkheid. Alle zintuigen helpen mee om tot deze bepaalde beelden te komen. Door beeldtaal ontwikkeling kun je de manier hoe jij in het leven wil staan zelf bepalen. Je maakt je eigen unieke werkelijkheid waarin je je helemaal thuis voelt. Tussenland is net zo echt als de werkelijkheid zoals je die nu om je heen ervaart. Ervaar het nu ook en begin aan een nieuw hoofdstuk in je leven. Op naar Tussenland!

Spelen met je intuïtie

Op dit moment wordt je gevoel nog het meest beïnvloed, geprikkeld door het verstand en het lichaam. Dat leren we op school, tijdens onze opvoeding en in de maatschappij. We zijn vergeten dat we allemaal een hele speciale superkracht hebben gekregen die diep in ons verborgen zit. Het is onze intuïtie. Zie het gevoel als de kartonnen wand van een grote doos waarin ons verstand zit opgeborgen. In die doos spreekt het verstand en ons lichaam tegen de binnenkant van de doos (het gevoel). Het gevoel geeft antwoord door middel van verschillende emoties. Het verstand kan deze emoties leren te begrijpen en zo gaan gevoel en verstand hand in hand oppervlakkig door het leven. Dit is een zeer eenzijdige manier van leven en blokkeert onze natuurlijke groei. Als we dit willen veranderen, dan moeten we op de eerste plaats weten waar we onze intuïtie kunnen vinden. Het bevindt zich in de oneindige ruimte rondom de buitenkant van onze denkdoos in ons onderbewuste. Al onze ervaringen en inzichten komen daar binnen, maar doordat wij de waarheidstaal van onze intuïtie niet spreken, kunnen wij hier niets mee. Door te beginnen met het toepassen van het natuurlijke creatieproces kunnen wij dit leren. Onze intuïtie geeft prikkels af aan de buitenkant van onze gevoelswand. Het gevoel zet deze ook om in emoties. Deze zijn echter zeer subtiel en doordat het verstand (ego) deze prikkels overschreeuwen merken we ze niet op. Het verstand kan door communicatie met het gevoel emoties veroorzaken, maar dat kan onze intuïtie ook. Het zijn twee zeer verschillende emoties. Wat vanuit onze diepte komt zijn

onze ware emoties en wat van ons verstand komt zijn valse emoties. We leren dat ons verstand alles weet en heel slim is, maar eigenlijk is dat juist helemaal niet zo.

Het is een hele kunst om naar onze ware emoties te kunnen luisteren. We hebben hiervoor inzicht nodig in het natuurlijke creatieproces en alles wat daar bij komt kijken. Valse emoties zorgen ervoor dat je altijd op een verkeerd pad terechtkomt. Ware emoties kunnen alleen worden begrepen door ons verstand als het de prikkels kan omzetten in beeldtaal. Gevoel kun je in eerste instantie niet omzetten in woorden. Je moet er eerst een beeld bij hebben en woorden kunnen alleen dit beeld omschrijven. Als je je echte emoties wil erkennen en bestuderen, dan moet je deze beelden uitwerken op papier. Ik heb het hier natuurlijk weer over tekenen. Het belang van tekenen is groot, omdat je hierdoor toegang krijgt tot je intuïtie. Je intuïtie leeft in een oneindige ruimte met een oneindige vrijheid. Als je de toegang eenmaal hebt gevonden, dan gaat er een nieuwe wereld, een andere dimensie voor je open. We hebben deze wereld allemaal diep in ons, maar we zijn er ver vanaf gegroeid. Kinderen op de basisschool staan vaak nog wel in contact met deze wereld, maar door de nadruk te leggen op de ontwikkeling van het verstand en niet van onze intuïtie, sluiten we langzaam de toegang af.

Als we de toegang met ons onderbewuste hebben afgesloten, dan ben je jezelf kwijt geraakt. alleen je verstand en je lichaam bepalen dan je identiteit en de manier waarop je in het leven staat. Dit betekent een rechtstreekse beïnvloeding van je gevoel van buitenaf en niet van binnenuit. Door dit eenrichtingsverkeer zul je nooit een juiste balans kunnen vinden in jezelf en tussen jezelf en de wereld om je heen. Onze gevoelens kleuren en bepalen onze waarneming van de wereld. De taal van onze intuïtie is het enige middel om contact te houden met je ware zelf. Ons verstand hoort in dienst te staan van ons gevoel en niet andersom. Het is dus noodzakelijk om de communicatiestroom tussen gevoel en verstand aan te passen. Door niet te luisteren naar onze diepste stem van binnenuit doet ons verstand maar wat ze het nuttigste, het gemakkelijkste of het meest logische vindt. Dit is lang niet altijd de juiste weg.

Als we met ons verstand leren aandacht te geven aan ons gevoel en dit heel serieus gaan nemen, dan kunnen we het tij keren. Door te beginnen met tekenen maak je een eerste stap om het innerlijke contact te herstellen. Onze intuïtie maakt via ons gevoel duidelijk wat er in ons speelt. Ons verstand, dus ons bewustzijn kan dit alleen vertalen via beelden en deze uiteindelijk omzetten in woorden. Het werkt een beetje zoals een tv. Vanuit de binnenkant worden oneindig veel verschillende prikkels (pixels) afgegeven die worden vertaald, waardoor ze op de beeldbuis kunnen veranderen in beelden. Als de beelden bij ons binnenkomen (tekenen) dan kunnen we steeds beter leren begrijpen wat onze intuïtie ons te vertellen heeft. Langzaam maar zeker krijgen we een eerlijk zelfbeeld en deze kunnen we gebruiken om ons leven, ons handelen, onze doelen en onze omgevingswereld op af te stemmen. Op die manier weet je hoe je een eigen Tussenland voor jezelf kan maken.

Onze intuïtie wil met ons spelen. Het is het kind in ons dat speels, spontaan en vol levenslust is. Het is onze wil om te leven en er echt iets bijzonders van te maken. Het zorgt voor verwondering en inspiratie. Het zit vol nieuwe ideeën, inzichten en kennis om je geen seconde te hoeven vervelen. Als het contact hersteld is, dan voel je je als mens compleet. Je leeft dan optimaal, want je loopt op jouw juiste pad. Alleen door je intuïtie te volgen, ervaar je de bedoeling van je bestaan. Hierdoor krijgt je leven betekenis en voelt je hele leven meer dan zinvol.

Hoofdstuk 1: Natuurlijk groeien

Groeien is niets anders dan constant veranderen. Ons lichaam groeit natuurlijk zonder dat we daar over hoeven na te denken, maar dat geldt niet voor onze directe binnen en buitenwereld. Natuurlijk leven en groeien komt alleen tot stand als we ons helemaal bewust zijn van de werkelijkheid in en om ons heen. We moeten er achter zien te komen wat wij voor de wereld kunnen betekenen en wat de wereld voor ons kan betekenen. We geven dan zin en betekenis aan ons leven. We moeten streven naar een balans tussen alle tegengestelden. Dit is een natuurlijk moeten. We zijn geboren met een natuurlijke verantwoordelijkheid om te streven naar evenwicht. Helaas vinden we dit evenwicht nu nog niet terug in de wereld om ons heen. In een verre toekomst zal dit echt wel gaan veranderen. Ik hoop dat dit boek daar een beetje aan zal bijdragen. De mensenwereld is niet op een natuurlijke manier tot stand gekomen. We hebben onze vrijheid volgebouwd met oppervlakkigheden. Daarin zijn we gaan leven en hierdoor staat er in het grote mensenpark maar weinig in het teken van harmonie en saamhorigheid. Als we de wereld willen veranderen moeten we bij onszelf beginnen. Je begrijpt dat deze weg niet gemakkelijk is en dat is juist de bedoeling van het bestaan. Iets wat gemakkelijk tot stand komt heeft geen natuurlijk bestaansrecht. We gaan voor duurzaam veranderen. We moeten onszelf helemaal leeg maken, waardoor er natuurlijke vrijheid ontstaat. In deze vrijheid hebben we alle ruimte, tijd en mogelijkheden om ons op een natuurlijke manier te laten groeien. Je moet jezelf en de wereld om je heen goed verzorgen om dit te kunnen doen. Hiervoor heb ik een stappenplan gemaakt. Je moet leren vechten op een natuurlijke manier. Dat is geen oppervlakkig gevecht met behulp van wapens. Het is vooral een gevecht van loslaten, volharding, geduld, opofferen, incasseren en accepteren. De grootste vijand ben je in dit gevecht zelf. Het is je natuurlijke ik die in opstand komt tegen een oppermachtig ego. Je ego zal er alles, maar dan ook alles aan doen om je natuurlijke ik te verslaan. Je ego is gemaakt door de mensenwereld om je heen. Het is tijd om te ontdekken wie je eigenlijk echt bent!

Er zit echter nog een vervelend addertje onder het gras. Iets nieuws kan pas tot stand komen als we het oude kunnen loslaten. Een natuurlijk creatieproces valt dus altijd samen met een rouwproces. Tijdens het ontstaan van iets verdwijnt er op het zelfde moment ook iets. Dit kunnen kleine maar ook grote dingen zijn. Voordat we kunnen beginnen met natuurlijk groeien moeten we de kunst van het rouwen leren begrijpen en toepassen. Voordat we beginnen aan het creatieproces moeten we starten met het ondergaan van een rouwproces. We laten het oude achter ons.

Stappenplan natuurlijk groeien:

Stap -4) Ontkenning

Voordat je kunt beginnen met natuurlijk groeien is het belangrijk om je te realiseren dat we allemaal graag willen blijven hangen in het oude bekende. Je moet hier afstand van nemen en dat kost moeite. Je hebt een manier nodig om deze grote of kleine verandering te kunnen verwerken. Je moet weten hoe je het beste kunt rouwen om iets. We komen terecht in een rouwproces.

In je oude wereldje houd je jezelf voor de gek en doet net alsof je gelukkig bent, maar die in je hart weet je dat het anders zit. Je voelt ergens diep in jezelf een leegte die je niet goed kunt plaatsen. Door die leegte op te zoeken krijg je vervelende gevoelens die je daarom liever weg stopt. Je speelt een rol in de maatschappij die je goed onder controle hebt en leeft op de automatische piloot. Je zit vast in een oppervlakkige, nietszeggende neutrale

wereld. Je kijkt uit naar weekenden, vrije tijd en vakanties. In deze fase kun je niet naar jezelf kijken, want dat is te confronterend. Je omringt jezelf met mensen (gelijkgestemden) en dingen die je leugen in stand houden. Je hebt alle avontuurlijke, risicovolle dromen ver weggestopt en kiest voor een leven vol zekerheid, veiligheid, controle en goedkeuring. Je eigen ik is onbereikbaar, want je hebt onbewust een ondoordringbare muur tussen je intuïtie en gevoel geplaatst. Je voelt via het verstand. De communicatie tussen verstand en gevoel gaat dus nog van buiten (verstand) naar binnen (gevoel) en niet van de diepte (intuïtie) naar binnen (gevoel). Door dit gemis ontwijk je de werkelijkheid en de harde waarheid en doet er onbewust alles aan om deze leugen in stand te houden. Door te beseffen dat je in de fase van ontkenning zit kun je de volgende stap maken van het rouwproces.

Stap -3: Beseffen

Als we beseffen dat we de waarheid, de werkelijkheid steeds aan het ontkennen zijn, dan beginnen we aan de volgende fase. Dit besef komt vaak door een plotselinge heftige, traumatische gebeurtenis in je leven, levenservaring of door levenswijsheid. Door bijvoorbeeld kinderen te leren hoe het leven werkt kun je ze deze levenswijsheid vroeg meegeven. Door veel te tekenen leren ze op een veilige manier met deze materie omgaan.

Door te beseffen dat je onbewust "fout" bezig was komt er veel kwaadheid naar boven. Je vraagt je af waarom het jou moest gebeuren en er ontstaat een onrechtvaardigheidsgevoel. Het is belangrijk dat je deze kwaadheid uit op een veilige manier. Schrijven en tekenen zijn het meest geschikt, omdat je dan steeds meer inzicht en besef krijgt. Je moet hier doorheen zien te komen en het voelt als een waar gevecht.

Stap -2: Onderhandelen

Deze kwaadheid wil uiteindelijk veranderen in verdriet, maar door veel oude gewoontes ben je geneigd om deze nare gevoelens weg te drukken. Je hebt de grootste moeite om het oude bekende los te laten. Je probeert het oude te herstellen en je stelt je onderdanig en verliest hierdoor jezelf. Dit maakt het proces alleen nog maar moeilijker. Toch is dit een geheel natuurlijk gedrag. Veranderen is loslaten en rouwen en deze pijnlijke gevoelens zijn in het begin heel moeilijk te accepteren. Je probeert terug te krabbelen, omdat pijn nu eenmaal niet fijn is. We willen hier zo snel mogelijk van af. We leren tijdens het rouwproces niet van de pijn af te komen, maar er mee om te leren gaan. Pijn is een essentieel onderdeel van elk creatieproces.

De kans is groot dat je weer terugvalt in het oude, maar vroeg of laat kom je erachter dat je daar niet meer thuis hoort. Je klampt je krampachtig vast aan iets dat behoort tot het verleden en zit wederom gevangen in de fase van ontkenning.

Het is dus belangrijk om te volharden. Deze fase kost al je energie en levenslust. Pas als je alles hebt gegeven en niet meer verder kan, dan kom je terecht in de volgende fase. Je beseft je eigen hulpeloosheid en kwetsbaarheid. Je moet jezelf aan dit gevoel overgeven en daar moet je echt aan toe zijn. Daarna wordt alle kwaadheid en frustratie omgezet in verdriet.

Stap -1: Verdriet

Eindelijk komt alles eruit. De waarheid is hard en door verdriet te uiten laat je al je weerstand los. Je wordt langzaam leeg van binnen en staat langzaam open voor het nieuwe. Na deze fase kunnen we een start gaan maken met het natuurlijke creatieproces. Door dit verdriet en te uiten voelen we ons eenzaam en alleen. Er ontstaat een leegte in ons zijn. Dit is de meest pure vorm van vrijheid. We mogen en kunnen deze leegte straks opvullen op een voor ons natuurlijke manier. Door deze bezigheid word onze leegte gevuld met heel veel hoop. We zijn nu bijna aan het einde gekomen van het rouwproces en kunnen dan gaan beginnen met de opbouw van het natuurlijke nieuwe.

Het is belangrijk om de tijd nemen om al ons verdriet te uiten. Laat de tranen maar stromen. Door verdriet ontstaat er veel ruimte. In deze lege ruimte bouwen we straks ons Tussenland. In deze leegte die door je verdriet wordt gevormd ga je uiteindelijk wonen en leven. Dat voelt in deze fase nog heel onwerkelijk, maar alleen het grootste verdriet creëert de ruimte voor het grootste geluk.

Stap 0: Aanvaarding

We zijn nu op het nulpunt aangekomen. We hebben de verdriet fase zo'n beetje achter de rug. Verdriet hoort net als geluk bij het leven en deze moet je ook altijd dezelfde kansen geven. Dankzij deze twee tegengestelde gevoelens is alles wat daartussen ligt mogelijk. Dit maakt het leven juist kleurrijk en vitaal. Door alle vervelende en fijne gevoelens te aanvaarden ontstaat er een balans in je leven. Vanuit dit evenwicht kun je een begin maken met de opbouw van jouw Tussenland. We hebben nu inzicht gekregen in het rouwproces en hierdoor kunnen we onszelf daar op een natuurlijke manier doorheen loodsen. Bij elke nieuwe creatie hoort een vorm van rouwen. Natuurlijk groeien is alleen mogelijk als we veranderingen durven toe te laten. Het oude en vertrouwde loslaten is soms heel moeilijk. Alleen als we alle bijbehorende gevoelens kunnen aanvaarden kunnen we natuurlijk groeien. Aanvaarding is het beginpunt. Vanuit hier kunnen we verder. De wereld staat nu voor ons open. Tijd om te beginnen aan het natuurlijke creatieproces.

Stap 1: Dankbaarheid

Je kunt alleen natuurlijk groeien als je beide kanten van het leven durft te voelen. Het is heel gemakkelijk om dankbaar te zijn voor de fijne dingen in het leven, maar het is niet zo gemakkelijk als het om verdriet, pijn, ellende, onrecht en kwaadheid gaat. Het begin is daarom voor vele mensen al moeilijk. Je moet dankbaarheid afdwingen. Het voelt in het begin misschien heel onnatuurlijk om dit te doen en je ego zal je behoorlijk in de weg zitten. Je moet geen slachtoffer meer spelen en jezelf een schop onder de kont durven geven. Besef dat je door alle negatieve gevoelens en ervaringen juist meer diepte, wijsheid en inzicht geeft aan je leven. Zonder het negatieve zou het positieve niet kunnen bestaan. Achter elke angst vind je een natuurlijke schat. Zoek naar deze schatten en wees daar dankbaar voor. Zonder vallen en opstaan leer je niet lopen. Zo werkt dat met alles in het leven. Er zijn altijd twee tegengestelde krachten of energieën nodig om alles daartussen (een spanningsveld) mogelijk te maken.

Bij deze vorm van dankbaarheid is het belangrijk om te weten, dat het nog niet natuurlijk overkomt. In deze fase dwingen we onszelf om dankbaar te zijn. Het voelt diep in je hart vaak nog niet echt zo. Dit gevoel moet groeien. Door meer ervaring en inzicht in het natuurlijke creatieproces gaat komt deze dankbaarheid uiteindelijk vanuit jezelf. Probeer jezelf steeds weer te overtuigen dat je dankbaar moet zijn en overlaad jezelf met sterke argumenten. De enige die je steeds weer moet proberen te overtuigen is je ego. We gaan nu

met ons oude zelfbeeld aan de slag. We hebben ons altijd vast kunnen houden aan ons ego, maar omdat we nu leegte en vrijheid hebben gecreëerd moeten we er voor zorgen dat we dit net op dezelfde manier gaan opvullen. Ons oude zelfbeeld, ego moet dus mee veranderen.

Stap 2: Loslaten

De volgende moeilijke stap om natuurlijk groeien in gang te zetten is een gevecht tegen je ego. Je ego is nu nog niets anders dan een misvormd zelfbeeld, omdat het gemaakt is door alle invloeden van een misvormde mensenwereld. Je kunt pas een gezond natuurlijk zelfbeeld ontwikkelen door beeldtaal leren te begrijpen. Met behulp van beeldtaal leer je hoe je zelfbeeld is opgebouwd. Je moet dus van een afstand naar jezelf kunnen kijken. Hiervoor moet je het ego dus leren los te laten en dat is geen eenvoudige klus. Beeldtaal is de programmeertaal van onze gehele beeldvorming. Met behulp van beeldvorming creëren we onze visie op de werkelijkheid. Hier ga ik later in het boek verder op in.

Als kind leren we al op jonge leeftijd dat we de beste moeten zijn, want anders ben je een onvoldoende. We verleren het spelen en gaan vol voor resultaat, prestatie, gemak en nuttigheid. We bouwen hierdoor een superego op. Je bent het middelpunt van het universum geworden. Bij alle situaties in het leven denken we aan het nuttigheidsaspect en het gemak voor onszelf ten koste van al het andere. Als dan iets geen nut heeft voor jou, dan is het ook niet belangrijk. Zo hebben we een gigantisch mensenpark gemaakt waarin we leven. Alleen door jezelf te durven verliezen kun je dit ego verslaan. Dit voelt als jezelf opofferen, maar hierdoor heeft je natuurlijke ik de kans om te gaan groeien. We moeten de grond gaan omwoelen om het vruchtbaar te maken. Alleen al door hier over na te denken komt je ego in opstand. Laat het gevecht beginnen! Probeer jezelf te dwingen om open te staan voor nieuwe ervaringen. Zorg dat je het hierdoor moeilijk krijgt, waardoor je jezelf bewust beperkt. Ga tegen je eigen vastgeroeste overtuigingen en meningen in. Als je bijvoorbeeld er ineens voor kiest om veganist te worden, dan zorg je er automatisch voor om anders te leren denken. Dit doe je van de een op andere dag, maar ook deze stap is een doorlopend proces. Je bent jezelf aan het opvoeden. Zie je ego als een klein verwend kind dat altijd zijn of haar zin wil hebben. Je moet dan wel streng, eerlijk en consequent zijn om dit gedrag te veranderen. Het kind staat zichzelf in de weg en dat kan alleen jij en niemand anders veranderen.

Stap 3: Overwinnen

We zitten nu midden in ons innerlijke gevecht. Ons ego heeft alle verdedigingsmechanismen ingezet om de opkomst van ons natuurlijke ik te dwarsbomen. Ons ego wil altijd gelijk hebben en het wordt heel erg kwaad als het wordt tegengesproken. Je ego zit vast aan je manier van denken, je overtuigingen en je meningen en bepaald voor het grootste gedeelte je gedrag. Koppel daarom al je denken los van je eigen ik. Wat je denkt is nog niet wie je bent. Dat moeten we in een later stadium helemaal opnieuw leren op een natuurlijke manier. Je mag best gaan walgen van je superego, want dat misvormde ding heeft niets met jezelf te maken. Langzaam maar zeker zal het krimpen, maar het blijft altijd aanwezig als een gezwel. We moeten dus altijd bewust natuurlijk leven om het niet weer te laten groeien. Tijdens deze stap hoeven we verder nog nergens over na te denken. Ons enige doel is om ons ego terecht te wijzen. We creëren steeds meer ruimte, mogelijkheden en vrijheid om straks te kunnen groeien. Het ego verliest zijn superkracht en hierdoor kan het alle blinde vlekken en onze schaduwkanten niet meer vasthouden. We kunnen ons zelfbeeld van een afstandje, dus objectief bekijken en daar kun je behoorlijk van schrikken. Alleen als je een

eerlijk beeld hebt van jezelf, kun je beginnen met het natuurlijk opvullen van de vrijheid die je hebt gecreëerd. Je ziet nu duidelijk wat je zelfbeeld was en daar maken we dankbaar gebruik van. Je weet nu welke kant je niet op moet gaan en kiest voor een andere weg. Langs proefondervindelijke weg ontdekken we onze meest natuurlijke wegen. Zo vullen we en leggen we onze natuurlijke vrijheid.

Stap 4: Leegmaken

Dit is voor velen de allermoeilijkste stap. Ook omdat de mensen en ego's om je heen merken dat er nu dingen veranderen. Het wordt menens. Ook die mensen gaan protesteren en kiezen de kant van jouw ego. Om echte vrijheid te creëren en te ervaren moet je jezelf helemaal leegmaken. Mensen hebben onbewust veel meer angst voor vrijheid dan voor de dood, zinloosheid, isolement of pijn. Want pure vrijheid is niets anders dan bodemloosheid, het niets, doodse stilte, anarchie en chaos. Pure vrijheid is beangstigend, omdat mensen niet weten en leren hoe ze hier meer om moeten gaan. Bij het leegmaken ben je heel veel troep aan het inleveren en daar hebben mensen een hekel aan. Het wordt pas leeg in je hoofd als je aan de grote schoonmaak van je innerlijke wereld en de buitenwereld begint. Al deze veranderingen raken ook de mensen om je heen. Bereid je daar geestelijk op voor. Mensen om je heen gaan zich anders gedragen. Leegmaken doe je dus ook in eenzaamheid. Pure vrijheid is het beginpunt van een nieuwe start en dat doe je helemaal alleen. Door een natuurlijk groeiproces kom je er achter welke mensen nog wel en welke niet bij je passen. Als ze de groei in de weg staan, dan verdwijnen ze uit je leven. Bij natuurlijk groeien ontstaat een natuurlijke selectie. Alles wat bij je past trek je aan en al het andere stoot je bewust of onbewust af.

Een natuurlijk leven bestaat uit pure vrijheid. We hebben als mensheid achter de schermen al heel veel vrijheid gewonnen, maar we vullen het nog steeds op met oneindig veel oppervlakkige rotzooi. Het is daarom tijd voor een volgende stap. Als je het heden vergelijkt met onze gewelddadige geschiedenis, dan gaat het toch steeds een beetje beter. We zijn er nog lang niet, maar er is wel sprake van een hoopvolle vooruitgang. We willen allemaal doen wat goed is en goed voelt. We zijn al zover dat we deze stap zouden kunnen maken.

Stap 5: Opvullen

We hebben nu al een beginnetje gemaakt met het natuurlijk opvullen van onze vrijheid. Om te groeien heb je inzicht nodig in het natuurlijke creatieproces. Pas als we deze eerlijk kunnen toepassen, wordt het een zelfregulerend proces. Als dit niet lukt, dan val je weer terug in oude patronen en gewoontes. Je superego wordt weer de baas en je kunt weer helemaal opnieuw beginnen. Wees dan niet boos op jezelf, want veranderen kost veel tijd en moeite. Je moet telkens weer leren opstaan als je neergaat. Natuurlijk kun je even een pauze nemen als dat gebeurt. Maar weet dat je dan snel weer in een slachtofferrol terecht komt. Het kleine verwende kind komt weer in je naar boven. Probeer de kracht te vinden om daar boven te staan. Als dit lukt, dan kun je beginnen met de opbouw van Tussenland. Dit is jouw Utopia waar je alle vrijheid, tijd, ruimte en mogelijkheden hebt om zelf iets heel moois en zinvol van je leven te maken. In Tussenland geef je betekenis aan je leven. Een wereld opgevuld met een natuurlijke waarheid, waardoor er een authentieke werkelijkheid ontstaat dankzij jou.

Een natuurlijk creatieproces begint bij het doen. Hierdoor ontstaat iets natuurlijks. Door waarneming zonder oordeel kunnen we het objectief observeren. Daarna kunnen we hierover doordenken en het laten inwerken door het in te voelen. Hierdoor ontstaat

inspiratie en motivatie om door te gaan. Vervolgens komen we weer in actie en zijn we weer bij het doen beland. Het is een natuurlijke cyclus die we in het groot en in het klein overal in ons leven toe kunnen passen. Alles wat op deze manier ontstaat is levensvatbaar, duurzaam en authentiek. Je bereikt een zinvol en betekenisvol bestaan en daar zijn we uiteindelijk allemaal naar op zoek.

Stap 6: Eenheidsbewustzijn

Nu plukken wij de vruchten van onze nieuwe manier van zijn. We zijn een authentiek mens geworden en onze omgeving is een verlengstuk van onszelf geworden. We zijn in staat om alle tegenstellingen in het bestaan in balans te brengen. We hebben een eigen Tussenland gecreëerd. Dit tussengebied werkt als een filter, een buffer en zorgt dat alle harde grenzen zijn verdwenen. Je kunt je kwetsbaar opstellen zonder gekwetst te worden. Je bent eerlijk tegen jezelf en de buitenwereld. Beperkingen en tegenslagen worden creatieve superkrachten. Alles wat is, kan daar in harmonie samenwerken en staat in het teken van natuurlijke groei.

Stap 7: Betekenis

Deze laatste stap ontstaat eigenlijk vanzelf als je een groot en krachtig Tussenland hebt weten op te bouwen. Je hebt van je bestaan een levend kunstwerk gemaakt waar je nog hopelijk heel lang aan kan werken. Je hebt een natuurlijk zelfbeeld ontwikkeld en dus een gezond ego. Je hebt een ascetische levenshouding, een sterke ziel en veel naastenliefde opgebouwd. Je bent bewust onderdeel geworden van het wonder van het bestaan. Jouw Tussenland is werkelijkheid geworden in de wereld. Je hoeft mensen niet meer te overtuigen. Je hoeft geen verklaringen meer te geven. Het bestaan van Tussenland is een feit geworden. Je leeft met passie, inspiratie, verwondering, liefde, succes en geluk. Je leven heeft enorm veel zeggingskracht, waardoor je het betekenis geeft. Je voelt aan alles dat je echt leeft.

Van kennis tot ervaring

Door de werking van het natuurlijke creatieproces wordt de wil tot leven sterk geactiveerd. We streven ernaar om het menselijk leven tot z'n hoogst te ontwikkelen. Dat is de taak van deze wil. Als je uiteindelijk het hoogste niveau hebt bereikt, dan kan alle kennis je hand loslaten en dan gaat het leven, het creatieproces vanzelf. Dan vindt de wil tot leven zijn eigen kracht door middel van verwondering en inspiratie. Door te doen, dus door te ervaren begint er iets te ontstaan. Door datgene waar te nemen beginnen we te beseffen waardoor nieuwe kennis ontstaat. Door deze nieuwe kennis in te voelen, ontstaat er door inspiratie en motivatie de wil om verder te gaan. Hierdoor gaan we door en ontstaan er weer nieuwe ervaringen. De cirkel is dan weer rond.

We kunnen een natuurlijk creatieproces dus alleen in gang zetten als we kennis laten overgaan in ervaringen en andersom. We moeten dus leren spelen met kennis om het te kunnen ervaren. Vandaar dat tekenen uitermate geschikt is om deze vaardigheid op een veilige en prettige manier aan te leren. Als je aan het tekenen bent, speel je met alle kennis die in je hoofd zit. Al deze kennis komt vanuit alle verschillende werkelijkheden, dimensies die wij kunnen ervaren in het leven. Onze kennis is een samensmelting van onze biologische, sociale, psychische en spirituele dimensie. Omdat we voor het grootste gedeelte niet bewust zijn van al onze kennis, hebben we hulpmiddelen nodig om deze blinde vlekken of schaduwzijden inzichtelijk te maken. Tekenend is een van de beste hulpmiddelen om dat te

doen. Je maakt dan alles voor jezelf zichtbaar in beeldtaal. Deze beelden kun je leren te begrijpen. Zo krijg je grip op wat eens ongrijpbaar was en zo wordt zichtbaar wat eens onzichtbaar was.

Je krijgt inzicht in alle scheefgroei in je leven. Je ontdekt dat de bovengenoemde dimensies niet in harmonie samenwerken. Door gebruik te maken van het natuurlijke creatieproces kom je in het tussengebied (Tussenland) terecht waar alles samenvalt. Als je dat niet doet, dan ligt de nadruk in de biologische dimensie vooral op het lichaam en het gevoel. In de psychische dimensie zit je dan te veel in het hoofd, je verstand. In de sociale dimensie laat je je te veel leven door de buitenwereld. En in de spirituele wereld sta je niet meer met beide benen op de grond.

Je moet leren om je ware wil te ontdekken. Deze vind je alleen als je gevoel en verstand gereinigd en verlicht zijn. Hier zorgt het natuurlijke creatieproces voor. Gevoel, verstand en de wil zijn de vermogens van onze ziel, van ons eigen ik. Alleen door het natuurlijke pad te volgen kunnen deze drie in harmonie samenwerken. Zo bevrijden we onszelf van alle wettische groeikrampen. Het is leren loslaten van prestatie en resultaat waardoor leegte, dus ware vrijheid ontstaat. Pas als we de bodem hebben bereikt kunnen we nieuwe zaadjes planten. Zaadjes kunnen alleen ontkiemen als de natuur z'n gang kan gaan. Dit is een natuurlijke, universele wet en geldt voor alles wat leeft, dus ook de mens. Alles waar leven in zit is effectief. Het bezit een onuitroeibare kiemkracht. Wij bezitten deze kracht allemaal, maar maken er vaak nog geen gebruik van. Door aan je menselijke natuur gehoorzaamheid geven begin je te groeien.

Door te leren spelen en inzicht te krijgen in dit spelen (tekenen) leer je hoe je moet samenwerken met de natuur. Je leert hoe je de natuur in jezelf z'n gang kan laten gaan en hoe je je als mens verder kunt ontwikkelen. Zo pak je de natuur bij de hand om samen verder te creëren. Dit is het allerhoogste niveau van levensvervulling dat je kunt bereiken. We moeten zorgen voor een multidimensionale eenheid in ons leven. De kernwoorden oprechtheid, verwondering, inspiratie, identiteit, integriteit en openheid spelen dan de grootste rol in je leven.

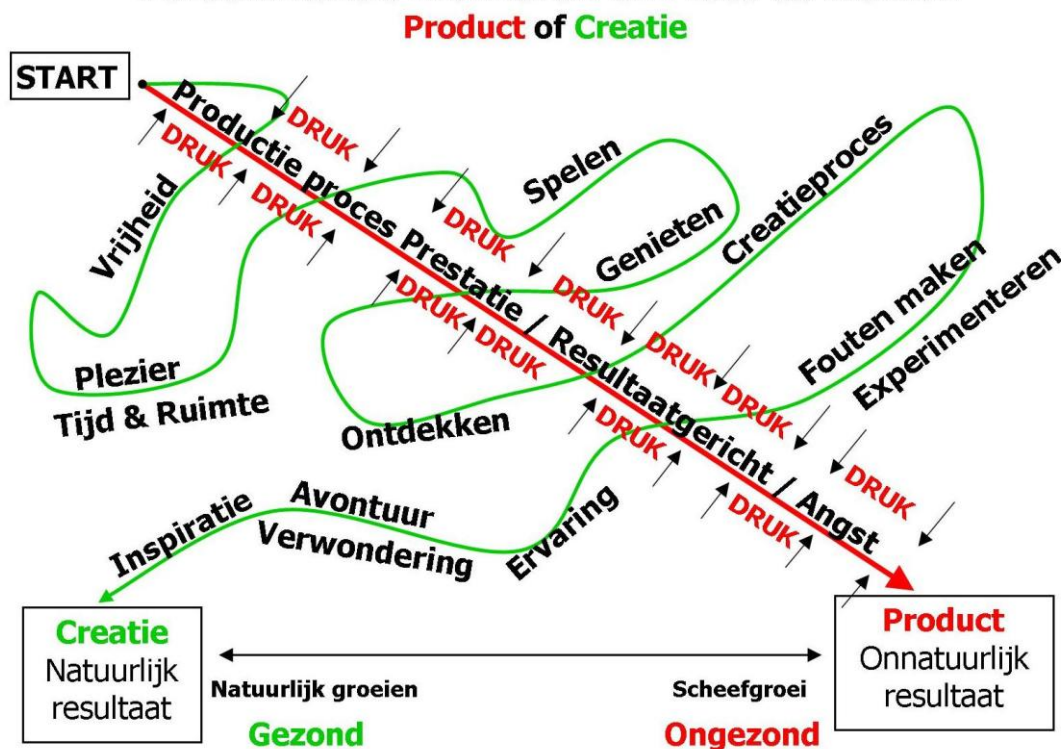
Groeien gaat vanzelf, maar het is de kunst om jezelf niet in de weg te staan. Het resultaat, dus de vruchten die ontstaan tijdens deze groei mogen nooit voorop staan. Als het vooral om de prestatie of resultaat gaat, dan sta je natuurlijke groei in de weg. De prestatie of het resultaat zijn de vruchten die vanzelf zijn ontstaan tijdens het proces. Dit kun je niet afdwingen. Als je dit wel doet, dan zijn de resultaten en prestaties slechts scheefgroei. Zo ontstaan misvormde creaties. Je bent dan niet aan het creëren, maar onbewust aan het vernietigen. Als je je aan deze scheefgroei blijft vasthouden kom je er nooit achter wat er eigenlijk had moeten ontstaan. We hebben het hier dan over een natuurlijk moeten die we vooral laten blokkeren door alle vormen van angst. Angst en pijn zijn de grootste vernietigend krachten van het leven. Deze moeten we leren te overwinnen. We moeten onszelf dwingen om niet meer bang te zijn voor nieuwe ervaringen. Alleen hierdoor kan er iets nieuws ontstaan waardoor je nieuwe kennis kan opdoen. Deze kennis zorgt ervoor dat we nieuwe dingen willen. Hierdoor creëer je weer nieuwe ervaringen. Zo komt je leven in een natuurlijk creatieproces terecht en vervul je je leven op het hoogste niveau.

Ben jij een product of een creatie?

Er zijn verschillende manieren om iets te maken. Door hier niet over na te denken en het dus niet te beseffen, kies je al vaak voor de ongezonde, onnatuurlijke weg. Het leefsysteem dat

nu regeert in het grote mensenpark staat helaas nog in het teken van de scheefgroei. We creëren dagelijks onnatuurlijke resultaten en daar kunnen we alleen mee ophouden als we nu natuurlijk beginnen te groeien. We kunnen hier van start mee gaan als we toegeven en accepteren dat alleen angst ons heeft tegengehouden. Angst is een enorme kracht die onze creativiteit enorm kan misvormen. We kiezen dan snel voor de schijnbaar veiligste en zekerste weg die ons de minste weerstand geeft. Elke keer als we voor een angstmuur staan in ons leven, dan kiezen we voor een ander onnatuurlijke weg. We missen dan steeds de avonturen en de nieuwe ervaringen die ons steeds weer op ons natuurlijke pad hadden moeten brengen. Angstmuren zijn juist de wegwijzers om onszelf als mens verder te kunnen ontwikkelen. Door ons te laten leiden door angst worden we een product van onze angst. Je kunt pas over een creatie spreken als je het in vrijheid durft te maken. Vrijheid is gemaakt van leegte. Vrijheid is een oneindig niets waar mensen doodsbang voor zijn. Echte vrijheid ontstaat als je veel vastigheid en zekerheid in je leven durft los te laten. Je laat al het oude los, want dit is in de meeste gevallen gemaakt door angst.

Verschillende manieren om iets te maken



Je zekerheden loslaten is het moeilijkste van het hele creatieproces. We zijn zo gewent geraakt aan het huidige leefsysteem en veranderen kost dan heel veel tijd en moeite. Alleen deze eerste belangrijke stap naar natuurlijk groeien duurt meestal al jaren lang. Bij mij duurde het wel acht jaar voordat ik kon wennen en mijn oude leven echt kon loslaten en nog heb ik het er af en toe heel moeilijk mee. Je laat je oude thuis achter en moet zelf vanuit het niets een nieuw echt thuis opbouwen. Je zweeft een lange tijd in het niets en doet eigenlijk maar wat. Toch weet je diep in je hart dat dit de juiste weg is. Het nadeel is dat je je niet kunt vastgrijpen aan deze vage vorm van zekerheid. Het begint met een vaag gevoel en vergt veel oefening om dit gevoel steeds duidelijker naar voren te halen. Je zekerheid komt niet meer van de buitenwereld, maar vanuit jezelf.

Een product wordt op de snelste, gemakkelijkste, effectiefste manier gevormd. Het gaat vooral om de kwantiteit en niet om de kwaliteit. Het huidige leefsysteem (school, opvoeding,

maatschappij, vrijetijd) werkt voor het grootste gedeelte nog precies zo. Bijna alles wat de mensen maken (inclusief zichzelf) is een product. Het gaat altijd om het nuttigheidsaspect. Alles wat we doen en maken moet nuttig zijn en daarom wordt het steeds moeilijker om echt natuurlijk te creëren. Voor een creatie is vrijheid, dus veel tijd en ruimte nodig. In ons leefsysteem worden deze eisen vergeleken met geld. Tijd en ruimte kosten geld, dus je staat vanaf de start al meteen onder druk. Geld is dus de grootste vernietiger van een natuurlijk creatieproces. Geld is onze eerste levensbehoefte geworden, want je kunt hier eten, drinken en onderdak voor kopen. Door geld wordt eigenlijk alles automatisch een product. Als je iets natuurlijks, iets authentieks wil maken, dan moet geld geen rol meer spelen. Dat is dus een van eerste dingen die je moet loslaten. Je zet voor je gevoel gelijk al heel veel op het spel.

Om een natuurlijk creatieproces te leren begrijpen hoeven we niet gelijk alles in ons leven om te gooien. Kinderen en volwassenen kunnen dit loslaten op een hele veilige manier leren door veel te tekenen. Hierdoor ontwikkel je de beeldtaal die inzicht geeft in het creatieproces. Beeldtaal is de taal van die elke ervaring spreekt. Door deze leren te verstaan en te begrijpen kun je nieuwe kennis halen uit elke ervaring. Beeldtaal is het vak begrijpend leven. Elke ervaring heeft oneindig veel te vertellen. Door een productieproces leef je prestatiegericht en resultaatgericht, waardoor de nadruk ligt op het eindresultaat. Hierdoor wordt het hele proces daarna toe ondergeschikt en zo gemakkelijk mogelijk gemaakt om maar zo snel mogelijk bij het eindpunt terecht te komen. Bij een productieproces proberen we in zo'n kort mogelijke tijd met zo weinig mogelijk ruimte en moeite (dus kosten) zo'n hoog mogelijk rendement (winst) te behalen. Bij een creatieproces speelt ruimte en tijd juist geen rol. Je laat dan de (je) natuur op z'n beloop gaan.

Doordat de economie zo'n grote rol speelt in ons leefsysteem is het heel moeilijk om los te komen van alle angsten die dit systeem met zich meebrengen. Het is echter niet onmogelijk. De weg naar Tussenland is niet eenvoudig en als je het eenmaal hebt bereikt dan moet je alles blijven geven om het te behouden. De buitenwereld is een grote fabriek die producten van mensen maakt. Alleen jijzelf kan jezelf en je omgevingswereld hervormen in een natuurlijke creatie. Tussen een product en een creatie zit een oneindig groot verschil. De wereld, de dingen en je leven als product heeft ongezonde, destructieve gevolgen. Door van al deze zaken een natuurlijke creatie te maken wordt het weer gezond. Het enige wat je kunt doen is met jezelf aan de slag gaan. Je hoeft de hele wereld niet te veranderen. Begin bij jezelf en je wordt vanzelf een voorbeeld voor alle anderen. Wat door zelf natuurlijk te creëren wordt je zelf een natuurlijke creatie. En als je dan helemaal in bloei komt te staan, dan kunnen anderen dit alleen maar bewonderen en zich afvragen hoe je dit doet. Dan vertel je gewoon het verhaal over het natuurlijke creatieproces en kunnen ook zij aan de slag met zichzelf.

Bovennatuurlijke bezieling

Door het volgen van de stappen van het natuurlijke creatieproces en door het volgen van je eigen natuur, krijg je steeds meer inzicht in het geheel. Je wordt steeds meer bewust van alle stappen die je neemt. Hierdoor word je een bewust en bekwaam mens die balans in zijn leven weet te vinden. Uiteindelijk word je onbewust bekwaam en vind je net als het water de juiste weg door de bergen heen. Hindernissen en weerstand smelten altijd harmonisch samen met het geheel.

Doordat je je natuurlijke pad volgt en leert te begrijpen hoe dat in z'n werk gaat, sta je uiteindelijk in contact met het bovennatuurlijke. Alleen als we in harmonie met de natuurwetten leven kunnen we dit bereiken. Door boven de natuur te staan tem je het

dierlijke gedrag dat voor de mens nog zo bepalend en verleidelijk is. Hebzucht, angst, egoïsme, kwaadheid, verbittering, etc. zijn allemaal vecht en vluchtreacties. We kunnen deze dierlijke emoties overstijgen als we onze bovennatuurlijke krachten leren te gebruiken. Deze krachten wisten we als kind nog te gebruiken op een onvolwassen manier. We leven nog in een wereld waarin we denken dat volwassen worden heeft te maken met het bouwen van een ondoordringbare muur om ons achter te verschuilen. Hierdoor zijn we het contact met onze intuïtie, met ons kind kwijt geraakt. We zitten gevangen in onze denkdoos en weten niet meer wat voor mooie schatten daar achter te vinden zijn.

Je spreek pas over een volwassen mens als de volwassene met het kind hand in hand door het leven loopt. We hebben onze volwassenheid nodig om het kind in ons te begeleiden. Volwassen worden doen we in ons denkhoofd. Maar het kind in ons staat in rechtstreekse verbinding met onze ziel. Als we deze twee personen laten samenwerken dan kunnen we een eigen Tussenland creëren. Onze innerlijke behoeften smelten samen met de buitenwereld. We kunnen alleen contact krijgen met het kind via het gevoel. Het kind is in het begin nog erg verlegen, want je hebt het meestal ver weggestopt. De volwassene in je walst over hem of haar heen. Het kind heeft niets meer te zeggen. Vroeg of laat kom je erachter dat je geen compleet mens bent. Je ervaart een leegte in jezelf en vraag jezelf al of dit het nou allemaal is.

Een mens heeft diepte nodig om inhoud te kunnen geven aan zijn leven. Alleen luisteren naar de volwassene in ons zorgt voor een leeg oppervlakkig bestaan. Door het contact met het kind krijgt het leven weer de bezieling die het nodig heeft om het allemaal zin te geven. Als onze intuïtie samenwerkt met ons gevoel en verstand, en als ze allemaal evenveel te zeggen hebben, dan kun je ook van koers veranderen. Alleen door samen te werken weet je welke weg je te gaan hebt om zo zinvol en betekenisvol te kunnen leven. Door voor dit natuurlijke pad te kiezen, zal het geluk met je meelopen. Het geluk is nooit een bestemming maar een manier van leven.

Het kind in jezelf staat in contact met het bovennatuurlijke, dus met je ziel. Het spreekt de taal van onze intuïtie die via ons gevoel in ons verstand terecht komt. Het verstand is de volwassene in ons. Als we het kind ook aan het woord laten, dan kan de samenwerking beginnen. Het kind geeft prikkels af en deze prikkels kunnen we leren verstaan via beeldtaal. Door beeldtaal worden de prikkels omgevormd in beelden en deze beelden kunnen we omschrijven met woorden. Deze gave kunnen we alleen ontwikkelen door beeldtaal leren te begrijpen. Dit doen we door veel te tekenen. Kinderen die veel in contact staan met hun intuïtie hebben een enorme behoefte om te tekenen. Tekenen is willen spelen met alle dingen die wij ervaren in en om ons heen.

Voor een volwassene is het vaak zeer confronterend om weer te beginnen met tekenen. We hebben oneindig veel smoesjes om het niet te doen zodat we onszelf voor de gek blijven houden. Door te tekenen open je de poorten naar je ziel. Door beeldtaal te leren begrijpen kun je alle kennis en informatie ontcijferen. De weg is geopend naar een nieuwe wereld die helemaal in het teken staat van jouw leven. Dit is de weg naar zingeving, geluk en betekenis.

Geloof, liefde en hoop

Voor een natuurlijk creatief leven en het maken van een eigen Tussenland heb je een onverwoestbaar fundament nodig waar je op kunt bouwen. Gelukkig heeft ieder mens in aanleg het vermogen tot geloven, te hopen en liefde meegekregen. Dit zijn alle gereedschappen die we nodig hebben om ons leven zinvol te maken. Als we deze trias

(drieheid) op een eerlijk manier gebruiken, dan maken we gebruik van het natuurlijke creatieproces. Dankzij deze gaven ontstaat er talent, magie en passie in ons leven. Hierdoor krijgt het leven glans, dynamiek en spanning, maar het zorgt vooral voor een stevige basis in ons zijn. Door toepassing van onze ware creativiteit zijn we in staat om het bestaan echt mee te maken. Het werkwoord mee-maken geeft al aan dat we actief aan de slag moeten gaan als we iets wezenlijks willen beleven. We moeten onszelf er toe zetten om mee te doen en om iets te maken om het te kunnen meemaken. Dit verwijst naar een binnen en een buitenwereld. Je kunt pas iets meemaken als er sprake is van een balans tussen deze twee tegengestelde werelden.

De eerste twee stappen van een natuurlijk creatie proces is DOEN en ONTSTAAN. Deze twee stappen zorgen ervoor dat je ergens in begint te GELOVEN. Het gaat hier om het onbewust doen. Je moet dus gewoon lekker aan de slag gaan zonder specifieke gedachten. Er ontstaat iets en doordat het ontstaat begin je automatisch in dat iets te geloven, want het wordt onderdeel van de werkelijkheid. Deze vorm van doen is niets anders dan lekker ontspannen spelen. Door dit spel te spelen begin je steeds meer te geloven in wat je doet. Waar je precies in gelooft is nog niet duidelijk en dat is in deze fase nog niet nodig. Het begin van het creatieproces is altijd het meest relaxt. Het is een go with the flow. Je geloof in de creatie wordt steeds sterker naarmate je meer doet en er meer ontstaat. Tijdens deze fase ontwikkel je een TALENT.

De derde en vierde stap van een natuurlijk creatieproces is WAARNEMEN en DOORDENKEN en wordt gekenmerkt door de LIEFDE die tot stand komt. Door datgene wat we hebben gecreëerd bewust waar te nemen zonder te oordelen ontstaat er een relatie met het object. We zijn het dan aan het bezielen en door dit contact ontstaat verwondering. Bewust waarnemen is niets anders dan intens genieten van wat wordt waargenomen. Liefde is de voelbare energie die in het spanningsveld tussen ons en het object wordt afgegeven en ontvangen. Dit is de allergrootste levenskracht die de mens nodig heeft om vol goede moed verder te gaan. Tijdens deze fase ontstaat er MAGIE.

De laatste twee stappen van een natuurlijk creatieproces zijn INVOELEN en DOORGAAN. Dankzij de liefde die we hebben ontvangen en hebben gegeven zijn we de creatie beter leren kennen. Door dit nieuwe inzicht hebben we een vermoeden en een verlangen gekregen om het verder te laten groeien en hoe we dat ongeveer moeten doen. Hierdoor is er HOOP ontstaan. HOOP geeft nieuwe inspiratie, levenslust en dus de juiste motivatie om door te gaan. We gaan weer verder met het creatieproces en zijn weer bij het DOEN terechtgekomen. We gaan hier net zolang mee door totdat ons gevoel en verstand zeggen dat het klaar is. Tijdens deze fase ontstaat er PASSIE.

Bij kleine creaties duurt dit natuurlijke proces natuurlijk wat korter, maar het primaire creatieproces duurt een heel leven lang. Je kunt het natuurlijke creatieproces voor alles in het leven toepassen. Je moet er altijd voor waken of het wel op een natuurlijke manier gebeurt. Je kunt alle inzichten in dit boek gebruiken om er voor te zorgen dat je op een authentieke manier mens kunt zijn. Je hoeft je dan geen zorgen meer te maken of je het wel goed doet allemaal. Mensen zijn natuur en het is dus van levensbelang dat we alles op een natuurlijke, dus eerlijke manier aanpakken.

Hoofdstuk 2: De vijf leefwerelden

In dit hoofdstuk probeer ik zo goed mogelijk alle vijf werelden te omschrijven, zodat je zelf kan ontdekken in welke wereld jij nu op dit moment leeft. Natuurlijk overlappen deze werelden elkaar, want je leeft nooit helemaal honderd procent in één wereld. Op de voorkant van het boek staan de werelden schematisch afgebeeld. Positief Tussenland heeft de grootste cirkel en Negatief Tussenland de kleinste. Daartussen ligt de binnen, buiten en neutrale wereld. Als je eenmaal weet waar je nu staat in het leven, dan is de weg naar positief Tussenland een stuk gemakkelijker te vinden. Je moet goed naar jezelf durven kijken om te kunnen begrijpen hoe jij de inmengingen van de binnen en buitenwereld verwerkt. Dit verwerkingsproces kun je langzaam veranderen door zelfkennis. Het is belangrijk dat je kunt accepteren waar je op dit moment staat in het leven. Door deze eerlijkheid maak je de weg vrij naar positief Tussenland. Als je na het lezen van dit hoofdstuk weet waar je nu staat op het raster tussen de cirkels, dan weet je wat je vertrekpunt is. De resterende hoofdstukken helpen je om een eigen route te bepalen naar positief Tussenland en daarna het land verder op te bouwen, gezond te houden en uit te breiden.

Leefwereld 1: Tussenland

Dit is de wereld waar we uiteindelijk allemaal naar toe willen, omdat we hier thuis horen. Op deze plek zorg je er voor dat je innerlijke wereld en de buitenwereld samen in harmonie kunnen samenwerken. Er ontstaat een relatie die alleen kan ontstaan door middel van concrete communicatie. Om dit voorelkaar te krijgen is een waarheidstaal nodig. Een taal die niet kan liegen of omschrijven. Een taal die je gewoon laat zien zoals het is. Deze taal noemen we beeldtaal. De meest pure vorm van beeldtaal ontstaat door te tekenen. Tekenen is de taal van onze creativiteit. Als we de kunst van het tekenen en schilderen leren te begrijpen, dan begrijpen we ook de natuurwetten van creatie. Positief Tussenland wordt gemaakt met positieve creativiteit. Deze gave hebben wij allemaal in ons zitten. De mens is op alle vlakken een creatief wezen.

Het gaat er dus om dat we een eigen wereld creëren waar we thuis horen en kunnen doen wat we horen te doen. Hierdoor ontstaat een zelfvoldaan en zinvol leven. In hoofdstuk twee ga ik hier uitgebreid op in en starten we onze reis vanaf een vertrekpunt. In dit hoofdstuk gaan we samen opzoek naar dit punt. Waar sta jij nu in het leven?

Leefwereld 2: Angstland

Laten dan gelijk maar met de meest vervelende wereld beginnen om in te leven: Angstland. Deze wereld is de tegenovergestelde wereld van Tussenland. Deze wereld heb je zelf gemaakt door angsten en zorgen. Ieder mens is honderd procent creatief, maar je kunt deze creativiteit ook heel negatief gebruiken. Je kunt met je eigen verbeeldingskracht je leven helemaal vastzetten. De kunst is om deze kracht om te zetten in een positieve kracht. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Mensen die in dit land leven zijn onzeker, bang en overgevoelig voor prikkels van buitenaf. Het leefgebied van dit land is klein. Al je goed kijkt naar de betreffende cirkel van het schema, dan zie je dat dit de kleinste wereld is van allemaal. De cirkel van de buitenwereld en de binnenwereld overlappen de kleine cirkel voor

het grootste gedeelte. Hierdoor blijf maar een heel klein leefgebied over. Je zit als het ware ingesloten tussen je innerlijke wereld en de buitenwereld. Je ervaart de buitenwereld en je innerlijke wereld dan ook als indringers. Je drukt met al je kracht je gedachten, gevoelens, emoties en invloeden van de buitenwereld weg. Dit doe je omdat je meer ruimte nodig hebt om in te leven. Doordat je niet beseft dat je deze beklemmende wereld zelf hebt gemaakt wordt het alleen maar erger. Je wordt kwaad, depressief, verdrietig, leeg en/of verbitterd. Dit komt om dat de negatieve gevoelens en gedachten en de angsten die van buiten komen de baas zijn in jouw land. Maar jij bent degene die deze wereld zelf in stand houdt en verder uitbreidt. Het is je eigen kindje die je steeds maar blijf voeden en laat opgroeien.

Je kunt aan deze zelfgemaakte negatieve wereld ontsnappen. Het eerste wat je moet doen is erkennen en accepteren dat je in deze wereld leeft. Voordat je kunt vertrekken heb je een vertrekpunt nodig. Als je jezelf in dit verhaal herkent, dan kun je vanaf hoofdstuk twee een route bepalen om van deze wereld afstand te nemen. Je moet het wel zelf willen. Het enige wat ik je kan laten zien is een lichtpuntje aan de horizon. Dit lichtje schijnt in Tussenland. Op deze plek ga je positief met alle angsten en zorgen om. Deze plek heb je nodig om te begrijpen dat het leven het allermooiste cadeau is. Je bent in Angstland terechtgekomen, omdat je al je creativiteit, al je verbeeldingskracht hebt gebruik om van je angsten en zorgen een werkelijkheid te maken. Je gelooft echt in al het negatieve. Maar het mooie van "in iets geloven" is dat het niet vast staat. Een geloof in iets is slechts een overtuiging of een mening. We kunnen zelf ons geloof in iets veranderen. Als je dit beseft, dan begrijp je ook dat gedachten en gevoelens los van jezelf staan. Je kunt ze zelf sturen in elke richting die je maar wil. Ieder mens wil graag gelukkig zijn in het leven. Dit geluk vinden we als ons leven een bepaalde zin heeft. Deze zin vinden we Tussenand, dus daar willen we naartoe. Dus erken en accepteer nu dat je in op dit moment in Angstland leeft en begin te geloven in een positief Tussenland. Alleen op deze manier kun je een start maken aan de reis en de opbouw van je nieuwe wereld.

Leefwereld 2: De neutrale wereld

De mens is zowel een sociaal als egoïstisch wezen. We trekken mensen aan en we stoten ze af. Op deze manier leven zitten we gevangen in het spanningsveld tussen deze twee tegenpolen. Hierdoor blijven we meestal in de neutrale wereld, tussen onze binnen en buitenwereld, hangen. Als we hier niets aan doen, dan komen we hier nooit weg. We worden heen en weer geslingerd. Deze wereld is niet goed en niet slecht. Het is eigenlijk een leeg niets. Het is het grijze gebied waar de meeste mensen onbewust in terecht komen.

De neutrale wereld ligt op dezelfde plek als Tussenland, maar er is een oneindig groot verschil. Bij de neutrale wereld is het grensgebied een hele smalle lijn, een grenslijn die de twee werelden rechtstreeks met elkaar verbindt. Deze mensen bevinden zich steeds in de buitenwereld of in de binnenwereld. Ze proberen te balanceren op een hele dunne grenslijn. Er wordt steeds aan deze mensen getrokken en vallen steeds naar binnen of naar buiten. In Tussenland is deze grenslijn een heel groot gebied geworden. Door deze tussenruimte hoef je niet te balanceren. Je kunt hier zelf kiezen wat je van beide werelden toelaat of afstoot.

Mensen leggen zich er in de neutrale wereld uiteindelijk bij neer en worden passief. Een eigen identiteit is daar niet mogelijk. Een eigen unieke identiteit kun je alleen ontwikkelen in een wereld die los staat van je innerlijke wereld en de buitenwereld. Doordat je een valse identiteit aanneemt in de neutrale wereld speel je altijd bewust of onbewust een toneelstuk. Je ontdekt en ontwikkelt je ware zelf door een speelruimte te creëren. Je gedachten en gevoelens spelen daar met alle invloeden van de buitenwereld en samen kunnen ze een overeenkomst sluiten. Je bent niet wat je denkt en voelt. Je bent ook niet wat de buitenwereld je verteld. Je bent een unieke samenstelling van beide werelden. Deze mix maak je zelf in Tussenland. Hier woont je ware ik en deze man of vrouw moet je opvoeden, koesteren en ontwikkelen. In de neutrale wereld lijkt deze persoon ver van je af te staan. Je maakt jezelf wijs dat deze onbekende persoon een indringer in jou beleefwereld is en probeert hem of haar weg te drukken. Toch zal hij of zij steeds weer terug blijven komen om je het gevoel te geven dat er iets niet klopt in je leven. Door dit knagende gevoel vraag je jezelf steeds af: is dit het nou?

Je hebt in de neutrale wereld helemaal niet in de gaten dat de scheidingslijn waar je op staat te balanceren eigenlijk de plek is waar je thuis hoort. Het is je taak om dit grensgebied te laten groeien.

In de neutrale wereld zijn je gedachten en gevoelens rechtstreeks verbonden met de buitenwereld. Er zit geen buffer tussen waar je alles op een rijtje kunt zetten. Elke maatschappij heeft bepaalde gedragscodes, regels en wetten. Hier ben je mee opgevoed en je weet niet beter. Doordat je nooit een buffer, een Tussenland, hebt ontwikkeld zijn het allemaal gewoontes en maniertjes geworden waar je verder niet over nadenkt. Onze maatschappij bepaald in de neutrale wereld je identiteit. Je leeft daar nog in een wereld van de eerste ingeving, de emoties, gewoonten, schema's, routine, gemakzucht, lust, verleidingen, verslavingen, etc. Je bent hier omsingeld door de machten binnen en buiten je. Ze werken samen en houden jou gevangen. Je leeft in een werkelijkheid waarin je alles zeer eenzijdig en schematisch waarneemt. Je selecteert alles onbewust op functionaliteit en effectiviteit. Het nuttigheidsaspect geeft in deze wereld de doorslag.

De mensen die leven in de neutrale wereld zitten vast in een vicieuze cirkel. Een maatschappij krijgt een bepaalde vorm door de identiteit van de mensen. Als deze identiteit gemaakt is door een rechtstreekse verbinding tussen de binnen en de buitenwereld van deze mensen, zonder tussengebied, dan wordt de maatschappij ook een neutrale wereld. Het is een wereld waar je in kunt leven, maar je leven wordt daar nooit zinvol. Er staat in deze wereld niets in het teken van jouw geluk. Het is dus belangrijk om vanuit daar een nieuwe wereld te creëren. In Tussenland kom je los van de opgedrongen cultuur en vorm je een eigen unieke cultuur die perfect bij jou past.

De maatschappij waar de grootste groep mensen op dit moment leven is niet slecht en niet goed. Het is neutraal en hierdoor wordt iedereen automatisch meegesleept in een lege middelmatigheid. Er ontstaat een groot gat in je ware ik. Hij of zij schreeuwt het uit van de pijn. Deze pijn ervaar je als een leegte die je steeds maar weer probeert op te vullen. In de

neutrale wereld is het onmogelijk om dit voor elkaar te krijgen. Alleen in een wereld waar je echt thuis hoort komt je ware ik tot leven.

De neutrale wereld is niet slecht en niet goed, dus we kunnen deze wel gebruiken als basismodel voor onze nieuwe wereld. We hoeven dus niet weg te vluchten, maar alleen het grensgebied vergroten. Je kunt nu nog even blijven waar je nu zit, maar het is fijn om te weten wat je vertrekpunt is als je jezelf in dit verhaal herkent. Ga nu gewoon op de grenslijn staan en begin te herkennen dat er van alle kanten aan je getrokken wordt. Mensen hebben universele behoeften. We willen ons veilig en vrij voelen. Onze maatschappij geeft ons deze vrijheid en veiligheid, dus we kunnen hier rustig bouwen aan onze nieuwe wereld.

De virtuele wereld

De neutrale wereld wordt tegenwoordig in razend tempo extreem uitgebreid. Er is dankzij internet en televisie nog een nieuwe snelgroeiende wereld bijgekomen. De wereld die niet bestaat, maar wel als werkelijkheid wordt ervaren: de virtuele wereld. Deze wereld is de overtreffendetrup van de neutrale wereld. We worden gedwongen naar beeldschermen te kijken. Deze objectief registrerende technieken schematiseert onze waarnemingen. Deze kunstmatige wereld wordt door veel kinderen en jongeren verward met Tussenland. Deze wereld geeft de illusie van vrijheid, maar in werkelijkheid zitten ze meer gevangen dan ooit. Het is belangrijk dat iedereen zich daar wel bewust van is.

In de virtuele wereld is er geen sprake meer van een grensgebied of scheidingslijn. Beelden komen rechtstreeks bij ons binnen. Alle grenzen vervagen waardoor en geen Tussenland kan ontstaan. Als je nog geen eigen Tussenland hebt gemaakt moet je deze kunstmatige wereld zoveel mogelijk zien te vermijden. Pas als je inzicht hebt in het creatieproces en het filtersysteem weet toe te passen kun je hier veilig mee omgaan. Je kunt alle beelden die op je afkomen dan sturen op een natuurlijke manier die bij je past.

Alles in de virtuele wereld is voorgeprogrammeerd. Onze bewegingsvrijheid is daar nul. Ten eerste zit je steeds in dezelfde houding voor het beeldscherm en ten tweede zijn alle mogelijkheden in de virtuele wereld bedacht en vastgelegd door anderen. Zelfs als je een computerprogramma zou programmeren, dan ben je altijd nog afhankelijk weer andere programma's die anderen hebben gemaakt. Niets bestaat echt in deze wereld. Alle beelden zijn slechts een verzameling puntjes. Onze cultuur is sterk beïnvloed door deze manier van schematisch waarnemen. Door ons te verdiepen in beeldtaal leren we opnieuw waar te nemen. Een mens heeft twee ogen. Alle beelden op een beeldscherm zijn fotografisch, dus vanuit één oog (lens) bekeken. Onze ogen wennen aan deze manier van kijken waardoor wij in het "echte" leven het genuanceerde kijken verleren.

Hoofdstuk 3: De weg naar Tussenland

Je moet het zelf maken

Kinderen krijgen als ze jong zijn nog volop alle hulp van de ouders in een "normaal" gezin. Als een baby huilt, dan krijgen ze gelijk wat ze willen. Zo hoort het ook, maar er is ook iets gek aan de hand. Tegenwoordig leven we in een maatschappij waarin elke behoefte, elk verlangen perfect moet worden bevredigt. Als dit lukt, dan denken we succes te hebben. Omdat we vooral leren wat onze omgeving vindt dat wij nodig hebben, krijgen wij uiteindelijk niet de juiste hulp. We worden aan alle kanten geholpen op een eenzijdige manier. Ze helpen ons met de dingen die zij belangrijk voor ons vinden. We komen er dan dus nooit achter wat voor ons belangrijk is. We leren dingen te willen waar alleen anderen ons bij kunnen helpen. Dit noemen we aangeleerde hulpeloosheid. Je kan uiteindelijk geen invloed meer uitoefenen op de gebeurtenissen die je overkomen.

Als je je best doet op school, dan behaal je de gewenste resultaten die in de antwoordboekjes staan. Door deze prestatie krijg je een voldoende. De omgeving bepaald dus of je een voldoende bent. Zo werk de hele maatschappij. Als je het volgt volgens de algemene normen en waarden goed doet, dan krijg je een snoepje. Doe je dat niet, dan krijg je straf. We leven op deze manier in een kinderachtige, wantrouwige wereld met weinig kans op eigen ontwikkeling. Als je hier bewust van wordt, dan kun je dus ontsnappen aan deze wereld en beginnen een eigen Tussenwereld te maken. We moeten niet meer worden beïnvloed door een beloningssysteem. Als we te beïnvloeden zijn door "snoepjes" dan blijven we naar de pijpen van anderen dansen en doen we altijd wat de ander begeert. De ander kan een persoon, onze cultuur, onze maatschappij, onze gewoonten, onze koppigheid of onze angsten zijn. We moeten voor een eigen identiteit hoe dan ook loskomen van de ander. Daar hebben we een Tussenland voor nodig. Deze plek kun je bereiken door het natuurlijke creatieproces te begrijpen en te gebruiken. Hier ga ik later verder op in.

Er komt een dag dat je gaat beseffen dat je er alleen voor staat en daar worden we op school niet klaar voor gestoomd. We leren precies wat de wereld van ons wil, maar niet wat wij van de wereld willen. Doordat we hebben geleerd om onze "te korten" op te moeten vullen, wordt genieten via consumptie ons levensdoel. Onze omgeving blijft zijn best doen zodat we blijven denken dat we nodig hebben met datgene waar ze ons mee helpen. Zo blijven we afhankelijk van anderen en wordt onze eeuwige leegte nooit opgevuld. Zolang we hier in vast blijven zitten vullen we onze knagende leegte kunstmatig op met producten en hulp van anderen. We leven dan nog steeds als huilende baby's waar door de buitenwereld een speen in de mond wordt gedrukt. We zijn dan weer even zoet.

Om dit hele scenario te voorkomen hebben we een buffer nodig die als filter kan dienen. Wij hebben gelukkig een natuurlijk mechanisme in ons systeem waardoor wij ons hier tegen kunnen wapenen. Kinderen beginnen als vanzelf te tekenen. Deze drang hebben we allemaal in ons. Tijdens het tekenen maak je voor jezelf een buffer tussen de buitenwereld en je binnenwereld. Deze buffer wordt je eigen wereld. Tekenen helpt kinderen en volwassenen om een begin te maken aan de bouw van een eigen wereld. Door te tekenen begin je met een natuurlijk creatieproces en wordt het hele avontuur van begin tot het einde zichtbaar en kunnen we het verder bestuderen. Op papier leren we alle basisregels van het proces. Dit zijn universele natuurwetten die we overal kunnen toepassen. Kinderen beginnen te tekenen om deze wetten en regels te doorgronden. Helaas krijgen ze niet de juiste

begeleiding om hun beeldtaal verder te ontwikkelen. Uiteindelijk stoppen ze met het maken van tekeningen en dus met het maken van een eigen wereld. Beeldtaalontwikkeling is broodnodig, omdat dit ons de bouwstenen geeft om een eigen ik, een eigen leven en wereld op te bouwen.

Als je aan het tekenen bent bouw je een eigen wereld met alle indrukken van binnen en buiten. Jij bent hier eigen baas. Niemand helpt je hier, dus je wordt niet beloond of gestraft. Je hebt zelf de verantwoordelijkheid. Als je stopt met tekenen, dan stopt de groei van jouw wereld. Door te tekenen leren kinderen en volwassenen dat ze verantwoordelijk zijn voor hun eigen wereld en eigen geluk. Niemand kan voor jou een eigen wereld maken, want deze wereld ziet er bij iedereen anders uit. Iedereen ontdekt in zijn of haar Tussenland een eigen stijl van leven. De buitenwereld wil je altijd een bepaalde lifestyle opdringen, zodat ze bepaalde diensten en producten kunnen verkopen. Reclame's beloven dat je perfect gelukkig wordt als je dit maar koopt of dat maar doet. Doordat we steeds een te kort voelen zijn we hier vatbaar voor. We zitten gevangen in een vicieuze cirkel. Door de huidige maatschappij voelen we een te kort en deze vullen we kunstmatig op met hulp van buiten af en al snel voelen we weer een te kort. Zo blijven we maar doorgaan als we niet beter weten.

Onze speelruimte wordt ons al vroeg afgenomen, waardoor het onmogelijk wordt om alle informatie om ons en in ons rustig te verwerken. Beeldtaal ontwikkeling en beeldende vorming geeft ons de kans om deze speelruimte te creëren. Door het maken van kunst ontstaat inzicht in het creatieproces. Bij kunst gaat het altijd om kwaliteit en niet om de kwantiteit. We worden gedwongen om voor onszelf kwalitatief te bouwen.

Door zelf een wereld te creëren ontwikkel je doorzettingsvermogen, verbeeldingskracht, flexibiliteit, een eigen stijl, creativiteit, geduld, lef, verwondering, inspiratie, levenslust, zingeving, zelfvertrouwen, mededogen, zelfkennis, intelligentie, liefde, vrijheid, ruimte, etc. In de wereld van de kunst zitten alle aspecten van het menselijk leven verborgen. Als je weet hoe je beeldende kunst moet maken, leer je een nieuwe werkelijkheid te scheppen. Bij het tekenen zou het nooit om het eindresultaat moeten gaan. Want dat dood vanaf het begin al het hele creatieproces. Het resultaat is mooi meegenomen en dient als bewijs en souvenir, maar het zou geen doel op zich moeten zijn. Je moet van dat hele beloningssysteem af zien te komen. Door op de juiste manier te leren tekenen, zodat beeldtaal een waarheidstaal wordt op papier, maak je een eigen handvat. Dit wordt de fundering van je eigen gemaakte wereld en geeft je de bouwstenen om een eigen uniek leven mee op te bouwen. Dit handvat zorgt ervoor dat je geen slaaf wordt van al je gedachten, gevoelens en invloeden van buiten. Je hebt een handvat nodig om niet heen en weer geslingerd te worden.

Tekenen zorgt voor een "handen uit de mouwen" mentaliteit. Je begint gewoon door te doen. Het doen zonder bewust na te denken is de eerste stap van een natuurlijk creatie proces. Je blijft niet meer wachten op hulp van anderen. Want je weet dat deze hulp een valse hulp is. Andere mensen kunnen je hier ook niet echt bij helpen. Natuurlijk is het fijn om af en toe getroost te worden of hulp te krijgen van een ander. Het is heerlijk om je eens te laten verwennen, zolang je dit maar vanuit je eigen gemaakte Tussenland doet. Op die manier wordt je ook niet teleurgesteld.

Jezelf herkennen

Het woord zegt het al. Jezelf her-kennen is hetzelfde als het "weer weten" wie je bent. Alles wat je bent ligt al in jezelf besloten. Als kind wist je al goed wie je was, maar doordat er

zoveel van kinderen wordt verwacht kon je er op dat moment nog niets mee. Helaas moeten kinderen zich op een aangeleerde manier gedragen om waardering te krijgen. Ze worden gedwongen zich aan te passen aan het beeld dat anderen van hun hebben. Als je je toch anders gedraagt, dan schaven ze dat gedrag bij. Uiteindelijk worden we op deze manier geen kunstwerken maar producten. Zo werkt het opvoed en schoolsysteem nog steeds. Ouders en leerkrachten handelen naar beste weten en het is ook niet eerlijk om ze daar de schuld van te geven, want ze waren of zijn onbewust onbekwaam. Ze konden niet anders omdat ze geen betere gereedschappen voor handen hadden. Het systeem moet natuurlijk wel veranderen. We moeten bewust en bekwaam worden met z'n allen. Als we onszelf willen herkennen, dan moeten we terug naar onze kindertijd.

Door je beelden voor te stellen uit je kindertijd (visualiseren) kom je weer terug bij het kind in jezelf. Het kind in jezelf vind je in je allerdiepste kern in de ruimte rondom je gevoel. Dit is het oneindige gebied waar je intuïtie woont. Kinderen leven vooral onbewust, levenslustig, vol verwondering en heel spontaan. Dit zijn allemaal eigenschappen van onze intuïtie. Er is een handige en veilige manier om weer terug te keren naar deze ruimte waar het kind in ons woont. Pak een potlood en papier en begin te tekenen. Alle kinderen beginnen op zeer jonge leeftijd met tekenen. Dit doen ze helemaal uit zichzelf en daar is een reden voor. Kinderen zijn nog niet zo lang geleden geboren en alles wat met het leven te maken heeft is nog nieuw. Ze zijn in een lichaam terechtgekomen. Ze denken, voelen en willen bepaalde dingen wel en niet. Ook zijn ze op een vreemde planeet terechtgekomen. Het is maar een vreemde enge toestand allemaal. Door te tekenen leren kinderen hoe ze dit allemaal een plekje kunnen geven zodat het begrijpelijk wordt. Een tekening is een verzamelplaats van al hun gedachten, gevoelens, ervaringen, hersenspinsels. Het is de enige plek waar alles op een veilige manier kan en mag samenkomen. Deze plek oordeelt niet. Er is daar geel goed en geen fout, maar een balans tussen deze twee. De tekening is dus een hele andere wereld dan de wereld om ons heen en de wereld in ons hoofd. In de wereld om ons heen wordt voor ons bepaald als kind wat goed en fout is. In de wereld in ons hoofd is het nog één grote warboel, omdat onze intuïtie soms hele andere dingen verteld dan wat de mensen om ons heen zeggen. Als kind worden we in ons huidige leefsysteem compleet uit elkaar getrokken. We staan juist op deze leeftijd dicht bij onszelf, maar we mogen er van de buitenwereld niets mee doen. De nadruk ligt op het ontwikkelen van het verstand en niet op het ontcijferen van onze intuïtie.

Als kind weten we precies wie we zijn, maar de buitenwereld ontkent dat en overtuigt je van iets anders. Kinderen hebben niet de kracht en de macht om het tegen de grote mensenwereld op te nemen en gedragen zich uiteindelijk zoals het van hun verwacht wordt. Hierdoor groeit iedereen ver van zichzelf af. Om er weer achter te komen wie je bent en wat je wil moeten we al onze misvormingen, schaduwkanten en blinde vlekken zien te vinden. Door te tekenen begin je aan dit proces.

Alleen als je jezelf herkent kun je echt gelukkig zijn. Ieder mens wil uiteindelijk gelukkig zijn, maar als je jezelf niet herkent, dan lukt je dat nooit. Geluk kun je namelijk niet nastreven. Geluk kan nooit een doel zijn. Geluk ontstaat als je zinvol bezig bent met iets. Mensen verwarren een goed eindresultaat of een bepaalde prestatie vaak met geluk, maar dit is juist het einde van het geluk. Geluk ontstaat aan de zijlijn tijdens het verlangen of tijdens de reis naar iets. Als je iets hebt dan is het verlangen ernaar weg. Geluk komt tevoorschijn tijdens elk natuurlijk creatieproces. Pas als je voor jezelf zinvol bezig bent, dan komt het geluk om het hoekje kijken. Creativiteit en geluk gaan namelijk hand in hand door het leven. Je kunt ook heel gelukkig zijn als alles je tegen zit in het leven. Als je weet wie je bent en jezelf weer

herkent dan zijn alle omstandigheden waarin je zit maar bijzaak. Hoe meer weerstand en beperkingen je krijgt, hoe creatiever je wordt. Met creativiteit bedoel ik natuurlijke creativiteit en geen bedachte kunstmatig opgewekte creativiteit.

Ons ware verlangen die vanuit onze intuïtie naar boven komt wil je de weg wijzen die je hebt te gaan. Deze verlangens zijn altijd gekoppeld aan je kwaliteiten. Deze kunnen alleen tot uiting komen als je alle schijnverlangens leert los te laten. Schijnverlangens hebben altijd te maken met het streven naar geluk. Je kunt dit streven alleen loslaten als je zinvol bezig bent en zelf betekenis geeft aan je leven. Je moet je leven dus je leven be-tekenen om zinvol te kunnen zijn. We moeten voor onszelf een werkelijkheid creëren waarin we zinvol bezig zijn en al onze verlangens tot uiting kunnen komen en worden verwerkt. Deze werkelijkheid bestaat nu nog niet in de echte wereld, maar dat moet en kun je zelf veranderen. Kinderen beginnen onbewust met het ontwerpen en uitvinden van deze wereld. Dit doen ze door te tekenen. Alles wat ze weten en ervaren voegen ze samen en maken er een harmonisch geheel van. Werkelijkheden ontstaan door beeldtaal. Hiermee voeden we onze verbeeldingskracht. Door de wereld niet te zien zoals het is, maar door je eigen ontwerp te maken, kun je een eigen Tussenland creëren in de echte wereld. Door veel te tekenen ben je deze wereld aan het uitvinden. Daarnaast gooi je je oude hulpmiddelen zoals schrijven en lezen in de strijd om steeds meer kennis te verzamelen. Deze nieuwe kennis voegen we toe aan oude kennis en we zetten deze weer om in nieuwe ervaringen.

Door actief met onze buitenwereld en onze binnenwereld bezig te zijn komt onze creativiteit en het geluk om het hoekje kijken. Als een Albert Einstein zijn we op een groot schoolbord onze eigen theorieën aan het bedenken en aan het uitvinden. Daarna proberen we deze uit in de praktijk. Op deze manier zijn we aan het spelen en aan het experimenteren in het leven. Het kind in jezelf mag weer leven. Dit kind is niets anders dan onze intuïtie. Vanuit onze diepste diepte leeft dit kind in een oneindige ruimte in ons onderbewuste. Als je dit kind serieus neemt en echt naar hem of haar luistert, dan herken je jezelf weer. Doordat je nu volwassen bent kun je het kind in jezelf beschermen. We hoeven niet meer te luisteren naar onze omgeving die zo graag wil bepalen hoe we ons moeten gedragen en wie we zijn. Diep in ons hart weten we dit al en alleen het kind in ons kan ons dat vertellen. Als je dit kind laat spelen in je hoofd en in de wereld, dan kun je beginnen met de opbouw van je eigen Tussenland. Tijdens deze opbouw vind je het geluk aan je zij. Spelen heeft niets met een eindresultaat of een prestatie te maken. Door een natuurlijk creatieproces is alles goed, dus daar hoeft je totaal niet mee bezig te zijn. Alle prestatiedrang, alles stress, alle dwanggedachten, schuldgevoelens, schaamte en angst verdwijnt en er komt een stralend, gezond en gelukkig kind voor in de plaats. Dat kind dat ben jij. Je weet eindelijk weer wie je diep van binnen bent. Je bent weer instaat om jezelf te herkennen.

Even weer wakker worden

In onze maatschappij wil alles en iedereen alleen nog maar winst maken. Wij kiezen voor een regering die daar aan meewerkt. Vanaf de peuterschool moeten kinderen al winstgevend zijn en getoetst worden als producten. Patiënten moeten winstgevend zijn. Alles wat meetbaar is wordt steeds belangrijker en deze metingen geven dan zogenaamd de kwaliteit aan. Hoe lang gaan we hier nog mee door?

De identiteit van de mensen in deze maatschappij is hierdoor massaal veranderd. Het nuttigheidsaspect staat in alle hoofden bovenaan. Is iets niet nuttig voor ons leven en levert

het direct of indirect niets op, dan is het niet belangrijk. Alles wat meetbaar is wordt gezien als kwaliteit en de rest vergeten we gewoon.

We leven nu op dit moment samen in een groot bedrijf en wij zijn de werknemers. Zorginstellingen en scholen moeten winst maken en presteren. Patiënten en leerlingen worden gezien als producten. Alles wat niet direct opvalt en dus niet meetbaar is verdwijnt. Hierdoor vervreemden de mensen van elkaar. We zijn collega's aan het worden.

In onze maatschappij heerst het recht van de sterkste. Hoe meer en beter je je best doet, hoe meer je krijgt. Dat klinkt rechtvaardig, maar dat is het niet. Hoe productiever, hoe meer succes. De zwakken blijven zo altijd achtergesteld. Je moet dus blijven presteren en resultaatgericht werken. Kwantiteit is kwaliteit geworden. Kijkcijfers bepalen wat er wel of niet op Tv komt. Zo krijgen we steeds meer snack-tv om onze oren gesmeten. Het grote bedrijf slokt ons allemaal op en omdat wij onze identiteit hebben aangepast valt het niemand meer op. Onze innerlijke wereld en deze buitenwereld zijn op elkaar afgestemd. Lang leve het bedrijfsleven.

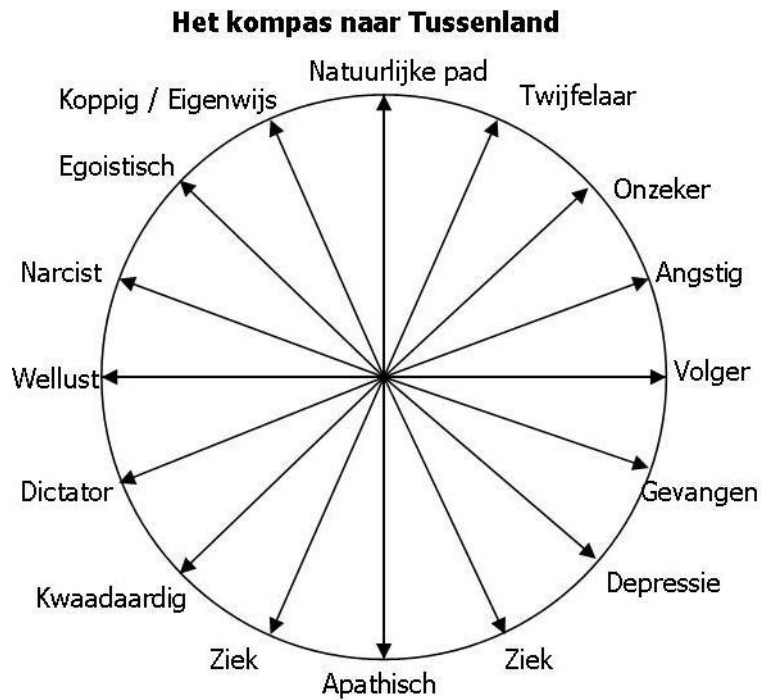
Was dit de bedoeling van ons leven? Zingeving is totaal uit de mode. Daar kunnen we niet eens meer over nadenken. Het enige wat we doen is opstaan, werken, eten, uitkijken naar weekenden en vakanties, afleidingen zoeken en het ons zo gemakkelijk mogelijk proberen te maken.

Kijk maar eens om je heen en begin het te beseffen. Alles om je heen heeft een vorm van productiviteit. We proberen alles meetbaar te maken om deze productiviteit te verhogen bij mensen, dieren, planten en dingen.

Daarom hebben wij (Wanda en Jeroen) deze maatschappij in ons leven nog wel als basismodel aangehouden, maar we hebben de boel totaal aangepast. Wij leven niet meer in Nederland, maar in Tussenland. In dit land kun je de buitenwereld en je innerlijke wereld op een hoop gooien en eens rustig uitzoeken wat nu echt belangrijk is voor een zinvol leven. Het meeste kunnen we weggooien en er blijven dan een paar belangrijke dingen over.

Doordat we er achter zijn gekomen in wat voor wereld wij leven weten we ook dat dit niet bij ons hoort. Het leven is veel te kostbaar om het aan competitie, winst en prestatie te vergooien. In zo'n wereld gaat het altijd om het resultaat, maar hierdoor mis je de hele reis die daaraan vooraf gaat. Wij gaan voor de onmeetbare kwaliteit. We hoeven niets te presteren. We hoeven alleen maar te genieten van ons leven en van elkaar. Als je dat kan, dan heb je niet veel nodig. Het enige wat je dan nog graag wil is er gewoon zijn. Als dat lukt ben je de meest succesvolle mens op aarde.

Het levenskompas



Als je verdwaald bent is het handig om een kompas bij de hand te hebben om de weg naar huis te vinden. Daarom heb ik mijn best gedaan om een kompas te maken die je richting Tussenland stuurt. Dit kompas wijst alleen de juiste richting aan. De reis moet je helemaal alleen maken. Het is uiteindelijk de bedoeling dat we ons natuurlijke pad vinden en volgen. Door je blinde vlekken, valkuilen en schaduwkanten te ontdekken en te accepteren kom je erachter in welke richting je nu gaat. Om het natuurlijke pad te vinden is het noodzakelijk om bij te sturen. Door gebruikmaking van het filtersysteem kom je al een heel eind. De minimaliseert hierdoor alle invloeden van buiten en binnen die het juiste pad vaak ongemerkt blokkeren. We moeten dus veel puinruimen en dat kost veel mentale zweet en tranen. Probeer te achterhalen welke weg je nu bewandeld. Wees er vooral van bewust van dat je jezelf heel gemakkelijk voor de gek aan het houden bent. Eerlijk zijn tegen jezelf is een ware levenskunst. Het is belangrijk om alle mogelijke levensrichtingen die het levenskompas kan aangeven nader te beschouwen.

Met de klok mee:

Het natuurlijke pad

Door het oude los te laten kom je in een nieuwe werkelijkheid terecht die nog totaal leeg is. Deze leegte is gemaakt door pure vrijheid. Pure vrijheid ervaar je als bodemloosheid en chaos. Door de toepassing van het natuurlijke creatieproces kunnen we deze chaos en leegte opvullen en deze ordenen op een voor jou natuurlijke manier. Voordat je met het grote werk (je leven) begint is het noodzakelijk om inzicht te krijgen in het creatieproces. Door beeldtaal te leren verstaan en toe te passen kun je uit alle nieuwe ervaringen nieuwe kennis halen. Door deze nieuwe kennis toe te voegen aan bestaande kennis krijg je nieuwe inzichten, ideeën, oplossingen en antwoorden. Je ziet de dingen niet meer hoe ze zijn, maar wat ze kunnen worden. Daarmee ga je aan de slag.

Er zijn drie vormen van een natuurlijk creatieproces. Je spreekt over een innerlijk creatieproces als je in je hoofd nieuwe ideeën, inzichten, oplossingen en antwoorden aan het creëren bent. Je bouwt als het ware een Tussenland in je hoofd. Het tussen creatieproces is een natuurlijke samenwerking tussen je binnenwereld en de buitenwereld. Hiermee bouw je een eigen Tussenland in je omgevingswereld. Er bestaat tenslotte ook een natuurlijk creatieproces dat buiten jou om gaat. De natuur om ons heen gaat z'n eigen gang waar we geen vat op hebben.

De twijfelaar

Deze levensrichting lijkt nog niet zo verkeerd, want het zit vrij dicht bij het natuurlijke pad. Bedenk wel dat hoe langer je deze richting aanhoudt, hoe verder je van het natuurlijke pad komt af te staan. Wat in het begin nog centimeters waren, worden na verloop van tijd kilometers. Het is belangrijk dat je je daadkrachtig gaat opstellen. Durf een keuze te maken en ga daar helemaal voor. Doordat je erachter komt dat je een heleboel fouten maakt, weet je zeker dat je op je natuurlijke pad terecht bent gekomen. Het natuurlijke pad is een enorme slingerweg met bergen en dalen. Er komt van alles op je pad. Door te twijfelen of je wel het goede pad hebt gekozen geef het kompas weer de verkeerde levensrichting aan. Elke twijfel is een vorm van angst. Neem een levensrichting altijd met volle overtuiging. Als je op een moment vast komt te zitten of het voelt niet meer goed, dan moet je van richting veranderen. Probeer wel zo eerlijk mogelijk tegen jezelf te zijn dat je dit niet uit angst doet. Angst misvormd meestal de waarheid, dus de werkelijkheid. Wees daarom altijd op je hoede. De meest angstige weg is meestal de natuurlijkste en juiste weg.

Onzeker

Door te veel te twijfelen wordt je onzeker. De pijl van het levenskompas wijkt dan verder uit. Je neemt meer afstand van je natuurlijke levenspad. Door onzekerheid heb door het andere of anderen de vaste grond onder je voeten vandaan laten halen. Je geeft ze de macht om dat te doen. Je bent gaan zweven en houdt je krampachtig vast aan iets wat niet van jou is. Onzekerheid verkrampt en zoekt naar houvast. Door deze houvast te vinden bij anderen of het andere raak je jezelf langzaam kwijt. Je moet er zelf voor zorgen dat je weer grond onder je voeten krijgt. Dit is nog niet zo gemakkelijk. Alleen als je weet dat angst de grote boosdoener is, dan ga je weer een stukje richting het juiste pad op. Angst is in dit geval in bijna alle gevallen een schijnangst. Je hebt deze angst zelf gemaakt met al je creativiteit en verbeeldingskracht. Je hebt een misvormd beeld van jezelf, de anderen en de wereld gecreëerd. Door dit valse zelfbeeld wordt je onzeker. Met beeldtaal maken wij de werkelijkheid die wij als realiteit ervaren. Je tekent de werkelijkheid die in je hoofd zit. Je kunt deze beelden ook veranderen door een blanco vel papier te pakken en deze werkelijkheid helemaal te veranderen. Dit kun je ook in je hoofd doen, maar door te tekenen op papier wordt deze nieuwe werkelijkheid voor jou zichtbaar en dus ook tastbaar.

Angstig

Stel dat je niets doet aan je onzekerheid, dan loop je het risico om alleen nog maar angstig door het leven te gaan. Dit houdt geen mens vol, dus begin je jezelf langzaam maar zeker voor de gek te houden. Je waait met alle winden mee, maar dat heb je zelf niet meer door. Je hebt de waarheid over je gedrag weggestopt en zoekt overal bevestiging om maar niet in de spiegel te hoeven kijken. Je wereldje wordt ongemerkt steeds kleiner. Je probeert je op veilige gebieden nog af te zetten zodat je bangigheid niet zo opvalt. Je probeert zo stoer voor jezelf over te komen, maar diep in jezelf weet je dat je leeft in een leugen. Het grootste

gevaar van angstige mensen is dat ze denken dat ze oprecht en eerlijk zijn. Doordat ze zichzelf voorliegen staan ze ver van zichzelf af. Jammer genoeg volgt de grootste groep mensen nog deze levensrichting. Ze kiezen voor een veilige plek in de grote mensengroep, de maatschappij. Deze mensen zijn voor hun gevoel oprecht, maar hun daden komen hier niet mee overeen. Ze geloven dus oprecht in hun eigen leugens die ze over zichzelf verkondigen. Een angstig mens kan dus nooit integer zijn, want wat ze doen, voelen en zeggen is niet wie ze zijn. Het is daarom ook heel moeilijk om toe te geven dat je een angstig mens bent, want je hebt de werkelijkheid totaal verdraait om alle angsten maar niet te hoeven voelen. De enige manier om van levensrichting te veranderen is door toe te geven dat je een angsthaas bent en dat je nu voortaan een angstzoeker bent. Je gaat dan bewust op zoek naar angsten doet er alles aan om ze te overwinnen. Ik heb ook vele paniekaanvallen gehad tijdens deze bezigheid, maar telkens ontdekte ik een nieuwe leugen van mezelf. Zo pel je jezelf langzaam af tot je weer op je natuurlijk pad terecht bent gekomen. Angsten horen altijd bij het leven, maar je moet er voor zorgen dat ze je leven niet meer beheersen.

Volger

Doordat veel mensen hun hele leven hebben dichtgetimmerd om maar zoveel mogelijk angsten buiten de deur te houden, kun je nog maar één ding doen en dat is het smalle pad dat overblijft volgen. Je leeft met oogkleppen op. Zonder dat je het doorhebt loop je andere angstige mensen achterna. Ze houden elkaar krampachtig vast om maar niet buitengesloten te worden. Ons huidige leefsysteem zorgt ervoor dat je vroeg of laat een volger wordt. Je wordt hulpeloos, bang en afhankelijk van anderen. Je leven staat in het teken van goedkeuring, controle en veiligheid. Je vraagt altijd een bepaalde vorm van goedkeuring. Als dat even niet lukt dan zoek je de controle over anderen of situaties. En als laatste vangnet probeer je alles veilig te stellen in je leven. Je bent een ware volger geworden van het pad dat is ontstaan tussen de hoge angstmuren en alleen op deze manier kun je nog functioneren in het leven en in de wereld. Je voelt, denkt, doet, beleeft en ervaart alles op de automatische piloot. Door opleidingen, status, aanzien, nuttigheid, serieusheid en promotie lijkt het alsof je je verder ontwikkeld, maar in werkelijkheid stop je je hoofd steeds dieper in het zand. Je ontwikkeld je alleen steeds meer als een volger en de weg naar je natuurlijke pad wordt steeds moeilijker om terug te vinden.

Gevangen

Als gevolg van de vorige levensrichting kunnen we doorschieten en onszelf gevangen zetten. We beginnen dan merkbaar last te krijgen van ons volgzame gedrag. Opgekropte gevoelens en gedachten worden niet op een natuurlijke manier geuit. Dit zijn we totaal verleerd. Gevoelen die niet tot uitdrukking komen zorgen ervoor dat we een gevoel niet meer kunnen herkennen. We stompen van onszelf af. Langzaam wordt onze belevingswereld steeds kleiner. Uiteindelijk blijft er nog een klein hokje over. We worden somber, raken verbitterd en trekken ons het liefst vaak terug. We kunnen onszelf bevrijden als we deze droefheid kunnen omzetten in kwaadheid. In dit stadium zijn mensen bang om deze kwaadheid los te laten, want het voelt als een bom die op uitbarsten staat. Toch is dit de enige manier om deze destructieve levensrichting te verlaten. We moeten wel het moment van ontploffen zorgvuldig kiezen. Het moet niet zo zijn dat je je omgeving kwaad doet. Begin met het uiten op papier. Schrijf en teken het van je af. Zorgt dat je veel huilt en sport. zet alle verdriet om in kwaadheid en alle kwaadheid om in iets creatiefs. Kwaadheid is een oerkracht waardoor je alles kunt maken. Je kunt vanuit hier in één klap op je natuurlijke levenspad terecht komen.

Zing en dans alle frustraties en bitterheid van je af. Alle natuurlijke krachten zijn vervormbaar. Dat is de gave van ieder mens. Je hebt een keuze om zelf te bepalen wat je met een bepaalde kracht doet. Je kunt kwaadheid of verdriet omzetten in een prachtig lied. Je kunt het dansen, schrijven, schilderen, tekenen, uitbeelden, omzetten in positieve acties en het ombouwen tot iets waar je zelf voor kiest.

Depressie

Dit is een benaming voor een stemmingsstoornis die zich kenmerkt door een verlies van levenslust of een gevoel van zware neerslachtigheid. Doordat je jezelf langdurig gevangen hebt gezet ontstaat er een heftige vorm van hopeloosheid. Je hebt dan totaal geen hoop meer en alle lichtpuntjes zijn verdwenen. Tijd heelt nu geen wonden meer, omdat je tijd op de verkeerd manier bent gaan gebruiken. Je wordt naar de bodem getrokken en hebt geen idee hoe en waar je de kracht kunt vinden om jezelf uit de put te trekken. Alleen door de natuur in jezelf en om je heen op te zoeken kun je de weg terug vinden naar je natuurlijke pad. Je moet in dit stadium wel alles op alles zetten, want als de ziekte je eenmaal te pakken heeft, dan laat ze je niet zomaar meer los en ben je nog verder van huis. Alleen datgene wat oorspronkelijk is zoals de natuur, kunst, muziek, bomen, planten, dieren, integere mensen of God, kunnen je helpen met dit gevecht.

Ziek

We kunnen ons lichamelijk en geestelijk behoorlijk ziek maken. Als ons leven deze richting opgaat, dan zijn we nog maar een kleine stap verwijderd van onze geestelijke en/of lichamelijke dood. We voelen ons op deze weg totaal machteloos en zien geen uitweg meer. Doordat we zo ver van ons natuurlijke pad verwijderd zijn gaat de natuur z'n eigen gang om ons eens flink te waarschuwen. We worden ziek als we alle natuurlijke krachten krampachtig proberen te onderdrukken en te negeren. Beschouw deze ziekte als je laatste kans om er iets aan te doen voordat het echt te laat is. Je kunt je door ziekte zielig voelen en dit kan omslaan in zelfmedelijden. Je maakt jezelf wijs dat er niets meer aan te doen is en gebruikt dat als excuus om het bijltje erbij neer te leggen. Je geeft de wil om te leven en zelf de verantwoordelijkheid te nemen op. Ziekte is pijn, ellende, verdriet, verbitterdheid, kwaadheid, moeheid in één. Doordat we niets hebben gedaan met deze levenskrachten is er ziekte ontstaan. Om onszelf te genezen moeten we al deze krachten dus een voor een bij langsgaan om er uiting aan te geven. We moeten dus alles doen wat met uiten te maken heeft. Door dit te uiten lijkt het alsof je wordt verscheurd. Je gaat letterlijk door de grond heen. Het is een enorme strijd die je moet leveren om het genezingsproces in gang te zetten. Laat het dus niet tot ziekte komen. Wanneer je een oerkracht in jezelf ontdekt, uit het dan op een veilige opbouwende, dus creatieve manier.

Apathisch

Apathie is het gebrek aan emotie, motivatie of enthousiasme en kan voorkomen bij verschillende psychische stoornissen zoals anorexia nervosa, autisme, depressies of uitputtingsverschijnselen. Je bent dan levensmoe geworden. Er valt voor je gevoel niets meer aan te doen. Veel mensen willen en kunnen dan ook niet meer leven. Het leven is één grote duisternis geworden en de enige weg naar bevrijding hiervan lijkt dan nog de dood. Je hebt professionele hulp nodig om hier weer uit te komen. Dit lukt niet meer op eigen kracht.

Tegen de klok in:

Koppig en eigenwijs

Mocht de wijzer van het levenskompas naar deze richting wijzen, dan zit je al aardig in de goede richting. Jonge mensen kunnen soms heel eigenwijs zijn, omdat ze levenservaring missen en hierdoor nog kortzichtig naar het leven kijken. Door op een natuurlijke manier alle ervaring om te zetten in nieuwe kennis kom je op het goede pad terecht. Het is dan wel noodzakelijk om niet vast te blijven zitten in alle eigen bevindingen. Het natuurlijke pad vind je alleen als je flexibel met je meningen en overtuigingen omgaat. Een natuurlijk inzicht, idee, oplossing, antwoord, mening, overtuiging is van tijdelijke aard. Ze zijn gevormd door een bepaalde samenstelling van ervaringen en kennis. De waarheid is als het leven zelf en deze verandert elke seconde van de dag. Door steeds nieuwe kennis en ervaringen aan je waarheid toe te voegen zal het steeds veranderen. Alleen als je de stroom van nieuwe ervaringen en kennis stilzet, dan blijft de waarheid, je mening en je overtuiging gelijk. Het is dus goed om tijdelijk even koppig en eigenwijs te zijn, maar je moet hier niet in vast blijven zitten. Het is beter om deze oerkracht om te vormen tot wilskracht (volharding). Alleen met wilskracht kun je je eigen koppigheid doorbreken. Ik heb het hier over onze universele wil. Die boven alle lagere vormen (koppigheid, eigenwijsheid, hebzucht, begeerte) van willen staat.

Egoïstisch

Voor je het in de gaten hebt gaat ons superego er als een speer vandoor. We zijn nu niet meer eigenwijs of koppig, maar we zetten deze krachten om in daden en gedrag. Egoïstische mensen zien zichzelf als het middelpunt van het universum. Ze kunnen hierdoor niet naar zichzelf kijken van een afstand. Ze zien en ervaren alles om zich heen puur vanuit zichzelf en nooit vanuit een ander perspectief. Egoïsme is ook een vorm van angst. Mensen die hier last van hebben handelen alleen nog uit eigenbelang. Ze zijn bang om iets te kort te komen. Dit komt omdat ze een onaangename leegte in zichzelf voelen en daar geen raad mee weten. Ze hebben niet in de gaten dat ze zichzelf door dit gedrag enorm pijnigen. Doordat ze alleen op zichzelf zijn gericht kunnen ze ook hun gevoelens alleen nog maar vanuit eigen perspectief begrijpen. Alle gevoelens komen voort uit de vreselijke leegte. Ze kunnen hun gevoelens hierdoor niet meer delen en laten samensmelten met anderen. Alles staat in het teken van het opvullen van. Iets delen maakt ze dus bang, want dan valt er niets op te vullen. Er ontstaat als het ware een relatiestoornis. Doordat hun eigenwijsheid is doorgeschooten zijn ze het saamhorigheidsgevoel en het contact met de buitenwereld kwijtgeraakt. Egoïstische mensen zijn dus hele eenzame mensen die vastzitten in de leegte in hun hart. Ze staan los van hun natuurlijk zelf. Elk mens heeft het nodig om te delen om zo een eerlijke relatie tot stand te brengen. Door deze vorm van angst ontstaat er een muur tussen jezelf en de buitenwereld. De leegte wordt alleen maar groter en kan alleen nog door alternatieve manieren worden opgevuld.

Ook mensen die heel egoïstisch, hebberig en begerig zijn, zijn juist heel gevoelig. Ze hebben niet geleerd hoe ze op een natuurlijke manier met onze aangeboren leegte moeten omgaan. Dus het is heel logisch dat we of heel egoïstisch of juist altruïstisch worden. Gedrag dat iemand uitvoert ten gunste van een ander en ten koste van zichzelf is precies het omgekeerde gedrag van die van een egoïst. Daarom is het goed om te weten in welke richting de wijzer van jouw levenskompas naartoe wijst om je leven te kunnen bijsturen.

Narcist

Een narcistische persoonlijkheidsstoornis is tweezijdig. Aan de ene kant staat een opgeblazen gevoel en zucht naar bewondering centraal en aan de andere kant is er sprake van een extreem gevoel van minderwaardigheid en onzekerheid. Narcistisch gedrag is vaak lastig te herkennen. Mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis vertellen over het algemeen graag over hun probleemloze leven, grootse toekomstplannen en buitengewone prestaties en capaciteiten. En wanneer je zo iemand oppervlakkig kent, kun je dan ook erg onder de indruk raken van zo'n getalenteerde persoonlijkheid.

Een aantal narcisme kenmerken op een rij:

- Mensen met narcisme zijn ervan overtuigd dat zij meer 'bijzonder' zijn dan andere mensen. Dit laten zij ook graag aan anderen merken.
- Iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis wil constant bewonderd worden. Hij of zij geniet daar enorm van.

Nog meer narcisme kenmerken:

- Een narcist heeft vaak een gebrek aan empathie.
- Gespeeld charmant zijn
- Verslaafd aan aandacht krijgen
- Agressief gedrag vertonen
- Gebrek aan emoties
- Een groot ego
- Macht willen hebben
- Gebrek aan berouw of schuldgevoelens
- Extreem jaloers zijn

Maar er zijn nog meer narcisme symptomen, want diep vanbinnen zijn mensen met narcisme vaak eenzaam, kwetsbaar en hebben ze een groot minderwaardigheidsgevoel. Mensen met narcisme kenmerken zijn dan ook erg gevoelig voor krenking en afwijzing. Kritiek op hun gedrag leidt in hun gedachte vaak direct tot het onderuithalen van hen als persoon. Ze reageren in dit soort gevallen vaak met woede, maar verbergen daarmee de onmacht, onzekerheid en schaamte die ze diep van binnen voelen. Daarbij komt dat ze grote moeite hebben met het verdragen van echte intimiteit, omdat dan ook wordt verlangd dat je je kwetsbaarheid kan tonen en je klein mag zijn.

De zojuist beschreven kanten van de medaille gelden overigens niet voor alle mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Bij sommige van hen blijft de 'grootse' kant meer op de achtergrond en zien we juist meer de minderwaardige kant aan de oppervlakte, waarbij zij nog steeds erg op zichzelf gericht zijn. Mensen met narcisme zijn vaak veel

energie kwijt aan hun gevoel van minderwaardigheid en hebben weinig oog voor anderen en hun eigen gevoelens. Toch voelen ze zich ook speciaal en uniek, waarbij ze vanuit hun minderwaardigheid kunnen denken dat ze bepaalde dingen niet hoeven doen, gewoon omdat ze er recht op hebben.

Wellust

Als wellust mensen in z'n greep krijgt, zal hij alles vernietigen: hun verstand, hun intiemste relaties, hun reputatie en zelfs hun lichaam." Door wellust staat alles in je leven in het teken om al je behoeften te bevredigen. Je walst over alles en iedereen heen om dit voor elkaar te krijgen. Wellust heeft twee betekenissen: zielsgenot en zingenot. Dit zegt al iets van haar tweevoudige uitdrukking, psychisch en lichamelijk, die echter door elkander of elkander afwisselend in iemand aanwezig kunnen zijn. Het is voor deze mensen een gewoonte geworden om de leegte die ze voelen met genotsmiddelen op te vullen. Hierdoor krijgen ze een misvormd beeld van de werkelijkheid. Ze leven in een werkelijkheid waarin alles precies zo moet gaan als ze zelf willen. Als dit niet gebeurt, dan worden ze kwaad. Als iets hun behoefte niets bevredigt, dan gaan ze protesteren. Deze mensen leven zeer eenzijdig. Bij alles in hun leven kijken ze alleen naar het nuttigheidsaspect. Als het niet nuttig is, dan heeft het geen waarde.

Ze zijn het narcisme eigenlijk voorbij, omdat ze nu ook daadwerkelijk alles op alles zetten om hun omgeving precies te laten doen wat ze willen. Ze drijven hun zin door ten koste van alles en maken een grote puinhoop van hun leven. Als ze op één of andere manier toch de controle krijgen over de anderen, dan zijn ze een dictator.

Dictator

Als wellustig narcistisch mensen toch op één of andere manier hun zin krijgen, dan willen ze niet anders meer dan de absolute macht. Ze hebben de smaak te pakken en streven op hun manier naar volledige en onbegrensde alleenheerschappij. Met minder nemen ze geen genoegen. Een dictator is een onderdrukkend persoon die genadeloos afrekenet met andersdenkenden. Bijna altijd verrijkt de dictator zichzelf en gelijkgestemden om hem heen ongelimiteerd, waarbij de rijkdommen van anderen als persoonlijk eigendom worden gezien.

Kwaadaardig

Als een dictator niet krijgt wat hij wil, dan wordt hij of zij kwaadaardig. Ten koste van alles wil hij of zij de controle terug krijgen. De enige manier is een dwingende kwaadaardige manier. Hij probeert dan het meest dierbare van iedereen af te nemen. Hoe meer pijn de andere heeft, hoe beter. De leegte heeft een oneindige diepte gekregen en het maakt deze persoon niets meer uit hoe ver hij moet gaan om het te vullen.

Ziek

Uiteindelijk richt deze persoon zichzelf ten gronde. Hij wordt geestelijk en lichamelijk doodziek en gaat er aan onderdoor. Als we nu in dit stadium nog steeds niet beseffen dat we ver van ons natuurlijke pad afstaan, dan komen we in een aflopende spiraal terecht. De weg terug is dan haast onmogelijk. Door berouw, acceptatie en jezelf te vergeven maak je een eerste stap naar genezing.

Het is natuurlijk zo dat we nooit we nooit helemaal op ons natuurlijke pad lopen. We zo draait de wijzer van ons levenskompas vaak alle kanten op. Dat hoort nu eenmaal bij ons mens zijn. Het is wel van belang om steeds weer te zoeken naar de juiste balans in ons leven, zodat we uiteindelijk steeds weer uitkomen op ons natuurlijke pad.

Hoofdstuk 4: Het natuurlijke creatieproces

Als we een eigen Tussenland willen maken, dan weten we totaal niet waar we moeten beginnen. We vermoeden vaak wel dat het ook allemaal anders zou kunnen, maar weten niet hoe. Daarom is het belangrijk om te begrijpen hoe een natuurlijk creatieproces werkt. Het begint bij het loslaten van alle gedachten en door het gewoon te doen. Dat klinkt heel vaag, maar dat is ook juist de bedoeling. Probeer nergens aan te denken en begin gewoon eens wat te doen. Tekenen is de basis van alle menselijke creativiteit, dus pak een potlood en papier en begin wat te krabbelen.

Bij een natuurlijk creatieproces kun je nooit van tevoren een plan maken. Als je dit wel doet spreek je nooit van natuurlijke creativiteit. Veel mensen en organisaties maken eerst een plan voordat ze aan de slag gaan. Hierdoor komen er geen echte nieuwe inzichten en ontdekkingen. Ze blijven dan onbewust altijd in hun oude wereldje hangen. Voor een natuurlijk creatieproces zijn er 6 basis stappen nodig.



Stap 1) Doen

Gewoon doen is de beste manier om natuurlijke creativiteit in gang te zetten. Hierbij moet je vooral niet nadenken. Hier oefenen we de kunst van het loslaten. Prestatie en resultaatgerichtheid kunnen deze fase van het proces in deze beginfase totaal verpesten. Fouten maken en falen zijn heel belangrijk in deze fase, want elke fout is een afwijking van het gewone, het normale, het geijkte pad en is dus gemaakt van pure creativiteit. Hier zijn we naar opzoek, dus moeten we ze juist koesteren en toejuichen. We zijn een schets aan het maken en we weten nog niet hoe het zich zal vormen. Hierdoor zullen er nieuwe vormen ontstaan.

Stap 2) Ontstaan

Tijdens het doen beginnen er zich tussen alle foutjes vanzelf bepaalde vormen af te tekenen. Alle foutjes en gekkigheden drukken ons als het ware in een goede nieuwe richting. Het laten ontstaan van iets is een natuurlijk proces. Omdat een boom niet nadenkt tijdens het groeien, ontstaat er een harmonieuze eenheid tussen boom en omgeving. De vormen die ontstaan vormen uiteindelijk het perfecte resultaat. Door elke vorm van sturing, planning, beoordeling, controle, veiligheid en zekerheid hier los te laten kun je iets op een natuurlijke manier laten ontstaan. Dit is niet eenvoudig, maar wel noodzakelijk om nieuwe inzichten en ideeën tot stand te laten komen. We moeten hierbij streven naar een objectieve manier van

werken, om eigen inbreng (inmengingen, overtuigingen, interpretatie, voorkeuren) zoveel mogelijk te beperken. We zijn in deze fase aan het uitvinden, spelen en experimenteren.

Stap 3) Waarnemen

Er is iets ontstaan en het is nu tijd om daar eens rustig naar te gaan kijken. We proberen hier te observeren zonder te oordelen. Het mag er zijn zoals het is. We bekijken het ontstane ontspannen van alle kanten en laten het voorzichtig op ons inwerken. Wees daar niet te haastig mee, want je moet wel open blijven staan voor iets wat totaal nieuw is. Een verandering, dus iets nieuws heeft altijd een bepaalde verwerkingstijd nodig om het goed te kunnen waarnemen. Het is een de kunst om tijdens deze fase niet alleen te kijken naar de contouren van het ontstane, maar ook naar de consequenties voor de omgeving of datgene op de achtergrond.

Stap 4) Doordenken

We hebben hetgeen dat is ontstaan nu goed objectief kunnen bekijken en nu wordt het tijd voor het doordenken. We gaan vragen sturen naar het ontstane en proberen alle antwoorden die teruggezonden worden te ontcijferen. Dit is een intellectueel spel waarbij onze nieuwsgierigheid de grootste rol speelt. Er is een nieuw, vreemd iets voor onze neus terechtgekomen en we proberen te achterhalen welke kant het ons op wil sturen. We proberen op alle mogelijke manieren deze nieuwe kennis te combineren met onze oude kennis. Als dit uiteindelijk lukt kunnen we verder met ons creatieproces. Het ontstaan nieuwe inzichten en ideeën en deze dringen nu langzaam maar zeker ons gevoel binnen. Het is daarom tijd voor de volgende stap.

Stap 5) Invoelen

Elke creatieproces bestaat uit oneindig veel uitersten. We hebben al objectief naar het ontstane gekeken en nu is het tijd om precies het tegenovergestelde te doen. We willen nu juist dat al onze overtuigingen, inmengingen, interpretaties en voorkeuren zich ermee gaan bemoeien. Hierdoor ontstaat er een unieke eigen stijl, een natuurlijke identiteit. Een natuurlijk creatieproces is een juiste balans tussen orde en chaos, tussen objectief en subjectief, tussen goed en fout, etc. Het zoekt altijd naar de gulden middenweg, zodat het eindresultaat een vooruitgang is voor alle partijen. Door het invoelen van het ontstane wordt het bezielt en krijgt het zeggingskracht. Hieruit ontstaat weer de motivatie, de verwondering en inspiratie om verder te gaan. Hierdoor geef je het creatieproces weer een extra slinger om door te blijven gaan.

Stap 6) Doorgaan

Door het invoelen wordt het creatieproces persoonlijk. Je stopt je eigen persoonlijkheid in het ontstane en hierdoor raak je er steeds meer bij betrokken. Doordat er een deel van jezelf bij te pas komt ontstaat een enorme kracht om door te gaan. Je krijgt steeds meer inzicht in het nieuwe en de verandering wordt onderdeel van jezelf. Hierdoor kun je alle problemen zien als een uitdaging. Je laat je niet door tegenslagen tegenhouden, maar blijft altijd het positieve zien van elke situatie. De grote kracht van een natuurlijk creatieproces zit hem in het (zelf)vertrouwen dat je er van krijgt. Op deze manier wordt ware passie gevormd.

Samenvattend

Een natuurlijk creatieproces zorgt voor harmonie tussen alle medespelers in onze wereld. Alles in ons leven ontstaat door een creatieprocescyclus. Van koffie zetten, auto rijden tot aan geboren worden, leven en sterven. Het is een constante onophoudelijke cyclus. Tegenwoordig kiezen we meestal nog voor een onnatuurlijk manier van creëren, maar uiteindelijk kunnen we niet anders dan het op een natuurlijke manier te doen. De vraag is wanneer we onze natuurlijke creativiteit gaan gebruiken.

Het natuurlijke creatieproces

Er zijn twee soorten creativiteit die je kunt toepassen in het leven. Dit zijn intrinsieke creativiteit en extrinsieke creativiteit. Je kunt gebruik maken van creativiteit of het kan geleefd worden. Bij extrinsieke creativiteit maak je op een oppervlakkige manier gebruik van je creatieve vaardigheden. Deze creativiteit staat in het teken van je eigen onmiddellijke doelen en is prestatie en resultaatgericht. Het is in onze maatschappij tegenwoordig vanzelfsprekend om gebruik te maken van deze vorm van creativiteit. Het gaat hierbij om snel resultaat, kwantiteit en niet om duurzaamheid en kwaliteit. Het creatieproces is ondergeschikt aan het eindresultaat.

Bij intrinsieke creativiteit gaat het om het "onophoudelijk streven naar" in beweging te zetten. Hierdoor ontstaat ware harmonie tussen alle factoren die bewust of onbewust meespelen. Het betreft hier een natuurlijk creatieproces. Hierbij ligt de nadruk niet op het eindresultaat maar om de natuurlijke weg daarnaartoe. We maken hierbij dus geen gebruik van creativiteit, maar we zijn creativiteit. Het wordt geleefd. Het grote voordeel van deze vorm is dat ons probleemoplossend vermogen in zijn geheel wordt gebruikt. We gebruiken alle stijlen van deze superkracht op het zelfde moment. Bij gebruikmaking van creativiteit, dus de extrinsieke vorm daarvan, kun je slecht één stijl tegelijk toepassen. Verschillende stijlen kunnen bijvoorbeeld samenwerkend, afwachtend, zelfsturend of overgave zijn.

Bij een natuurlijk creatieproces spreek je over het volledige pakket aan vaardigheden die bewust of onbewust meewerken. De uitkomst is daarom altijd verrassend, natuurlijk en inspirerend. Je ontdek hierbij altijd duurzame, kwalitatieve en harmonische oplossingen, inzichten en ideeën. Het zorgt altijd voor een integratie van onze menselijkheid. Deze creativiteit zorgt voor een goede samenwerking tussen alle eigenschappen (keuzevrijheid, gedrag, waarden, liefde en zelfbewustzijn) die de mens menselijk maken.

Als de natuurlijke creativiteit goed gevormd en de grootste rol speelt in je leven, dan is het eenvoudig toe te passen. Toch is het vormingsproces van intrinsieke creativiteit zeer complex, omdat deze weg voor iedereen anders is. Toch zijn er een aantal duidelijke overeenkomsten. Er vormt zich langzaam een ascetische levenshouding, een sterkere ziel en meer naastenliefde. Deze mensen overstijgen zichzelf doordat hun hoofddoelen nooit ten dienste van zichzelf zijn. Ze hebben geen egocentrische behoeften.

Groeien, bloeien en snoeien

Een boom maakt ook gebruik van een natuurlijk creatieproces om te groeien. Het maakt er op een dankbare, eerbiedige en eerlijke manier gebruik van waardoor hij zelf onderdeel wordt van het proces. Hieronder leg ik alle stappen uit waardoor je nog meer inzicht krijgt in het proces.

Stap 1) Zaadje planten (DOEN)

Dit is het begin van het creatie proces. Een zaadje planten is het zelfde als doen zonder na te denken. We beginnen iets te veranderen, te vervormen, te vernieuwen.

Stap 2) Groeien (ONTSTAAN)

We laten iets groeien zodat er iets nieuws kan ontstaan. Hierdoor nemen we iets weg van het bestaande. Iets laten leven kan alleen door iets anders te laten sterven. Dit zijn de wetten van de natuur.

Stap 3) Snoeien (WAARNEMEN)

Door het ontstane objectief te bekijken, bestuderen we de nieuwe (negatieve) vormen en contouren die zijn ontstaan. We snoeien dit nieuwe stukje werkelijkheid van de oude werkelijkheid af en nemen het in ons op. Hierdoor leren wij de nieuwe entiteit en situatie kennen.

Stap 4) Verder groeien (DOORDENKEN)

We laten het beeld dat we bij het ontstane hebben verder groeien in ons hoofd en laten het samensmelten met alle bestaande kennis. Zo kunnen we een mogelijke nieuwe groeirichting bepalen.

Stap 5) Bloeien (INVOELEN)

We laten het ontstane en mogelijke groeirichting ons gevoel binnenstromen waardoor we in bloei komen te staan. Hierdoor ontstaat verlangen, verwondering en inspiratie. De verwondering die ontstaat zorgt voor het heerlijke geluksgevoel. Het verlangen zorgt ervoor dat we door willen gaan en meer willen ervaren en de inspiratie zorgt ervoor dat we ongeveer weten op welke manier we dat willen.

Stap 6) Oogsten (DOORGAAN)

We plukken nu de vruchten die ervoor kunnen zorgen dat het creatieproces kan doorgaan. Door de zaadjes van deze vruchten weer te planten zijn we weer terug bij het begin. Alles wat leeft wil uiteindelijk vrucht dragen en daarmee de omgeving en zichzelf voeden. Dit is de enige manier om onszelf als zinvol en betekenisvol te ervaren. We willen niets liever dan onze eigengemaakte zaadjes planten om van de hele wereld een gezonde plek te maken waar iedereen met alles om zich heen harmonisch kan samenleven.

Het creatie kwadrant

We gebruiken het creatie kwadrant om meer inzicht te krijgen in het natuurlijke creatieproces. In het eerste kwart starten we het proces door te doen en te laten ontstaan. Zoals je ziet werken alle aspecten die je kunt ervaren in het leven mee aan dit proces. Het ene maakt het ander mogelijk. Lichaam, verstand, gevoel en intuïtie moeten samenwerken om een nieuwe creatie tot stand te brengen. Ook onze onbewuste wereld krijgt op deze manier een kans om naar buiten te komen en samen te werken met onze bewuste wereld. Het kwadrant laat duidelijk zien dat je niets kan buitensluiten om tot een natuurlijk resultaat te komen. Het is ook niet de bedoeling om in het onbewuste bekwame gebied te blijven hangen, want dan staat het creatieproces stil. Het is juist de bedoeling dat we steeds weer onbewust onbekwaam durven te zijn om weer nieuwe groei mogelijk te maken.



Het eerste kwart

We zijn nog onbewust en onbekwaam ten opzichte van het nieuwe dat gaat ontstaan. We weten nog niet wat er allemaal gaat gebeuren. We handelen en doen door ons lichaam te gebruiken waardoor er iets ontstaat.

Het tweede kwart

We worden ons hier bewust van onze onbekwaamheid en dat vinden we even prima zo. Met ons verstand nemen we het ontstane zo objectief mogelijk waar en laten het samensmelten met onze bestaande kennis. We bekijken het geduldig van alle kanten en proberen uit te vinden wat we er mee kunnen doen. We zoeken een manier om verder te kunnen spelen met het ontstane.

Het derde kwart

We hebben een manier gevonden om verder te kunnen spelen met het ontstane en hierdoor leren we het beter kennen. We worden bewust bekwaam en kunnen de relatie die is ontstaan verder ontwikkelen. Doordat het ontstane in ons gevoel is binnengedrongen wordt het onderdeel van ons zelf. Op deze manier bezielen we het.

Het vierde kwart

Doordat ons gevoel op een natuurlijk manier wordt geprikkeld komt het in contact met onze intuïtie. Hierdoor ontstaat een innerlijk zeker weten waardoor we vertrouwen, inspiratie, verwondering en een intens verlangen krijgen om de relatie verder te ontwikkelen en uit te breiden. Onze intuïtie neemt het roer over en onbewust vervolgen we op bekwame ons creatieve pad. Hierdoor ontstaat weer iets nieuws en we komen weer uit bij het eerste kwadrant.

Hoofdstuk 5: Beeldtaal en beeldende vorming

Als we ons eigen Tussenland willen maken, dan moeten we het kind in onszelf weer terug zien te vinden. Hiermee bedoel ik de kind dat uit de rijpheid van een volwassene wordt geboren en niet het onbewuste hulpeloze kind dat iemand graag wil blijven. Dit kunnen we doen door een potlood en een papier te pakken en weer te gaan tekenen. Door te tekenen kom je direct in het tussengebied terecht en maak je een begin van een natuurlijk creatieproces. Het maakt op dit moment nog even niet uit hoe je tekent. Het gaat om het doen. Het gaat ook niet om een mooi eindresultaat, maar om het tekenen zelf. Teken maar iets wat als eerste bij je opkomt en waar je een bepaald gevoel bij hebt. Als je maar iets laat ontstaan. Het bijzondere van een tekening is dat je de belevenis en de werkelijkheid, die je tijdens het tekenen ervoer, blijft zien. Dat maakt een tekening zo concreet. Het is een wonder dat je je innerlijke wereld en je buitenwereld op een overzichtelijke manier kan laten samensmelten tot weer een nieuwe werkelijkheid. Deze nieuwe werkelijkheid is de wereld die we willen ontdekken. Deze wereld vertelt ons alles over onszelf. Hiervoor is beeldtaal ontwikkeling en beeldende vorming nodig. Als je begrijpt hoe dit creatieve proces werkt, kun je dit ook toepassen in het echte leven. Dit klinkt misschien raar, maar ik zal je uitleggen waarom dit zo werkt.

De wereld om ons heen is net zoals de hele mensheid ook een creatie. Ik laat dan even in het midden wie het allemaal gemaakt heeft. Het is een feit dat het er allemaal is en dat het gemaakt is op één of andere manier. Je kunt deze creatie dus beschouwen als één groot kunstwerk dat steeds maar in bewerking is. Dit oneindige kunstwerk is nog lang niet af en is geen dag het zelfde. Alles wat leeft en beweegt helpt mee om dit kunstwerk vorm te geven. Planten en dieren veranderen de wereld constant en hebben dus een bepaalde creatiekracht. De mens doet hier nog een schepje boven op. Wij zijn in alles super creatieve wezens. Alles in ons staat in het teken van de creativiteit. Wij zijn gemaakt om te creëren. Ook zijn wij tussenwezens, omdat wij ons tussen onze innerlijke wereld en de buitenwereld bevinden. De mens bestaat, omdat het zo moest zijn, want anders waren wij er simpelweg niet. Met onze zintuigen, ons gevoel, ons bewustzijn, ons geheugen, onze intelligentie, ons lichaam, etc. vormt elk mens zich als één groot creatief wezen. Het is de bedoeling dat wij moeten creëren, maar we moeten ons dan wel aan de wetten en regels van onze createur houden. Elk creatieproces moet dus wel op een natuurlijke manier gebeuren. Vandaar dat het zo belangrijk is dat kinderen al op jonge leeftijd worden opgevoed met beeldende vorming en beeldtaal ontwikkeling. Dit is een belangrijke toegevoegde waarde voor de algemene vorming van elk mens. Als dit niet gebeurt, dan leren ze hun creativiteit op een onnatuurlijke manier toe te passen en dat zorgt voor oneindig veel misvormingen. Door je innerlijke wereld en de buitenwereld te begrijpen en samen te voegen weet je ook hoe je met het leven om moet gaan. Tegenwoordig wordt er meer van buitenaf aangegeven wat voor jou goed en fout is, dan dat je het van binnenuit zelf mag ontdekken. De buitenwereld kan nooit voor jou bepalen wat goed en fout is. Ze kunnen hoogstens aangeven hoe de buitenwereld op dit moment werkt. Wat goed en fout voor jou is moet je uiteindelijk zelf kunnen bepalen. Natuurlijk zijn er bepaalde gedragsregels nodig en moeten ze ons de basisvaardigheden zoals rekenen, schrijven en lezen leren, maar daarnaast moet er ook minstens zoveel ruimte zijn voor de ontwikkeling van ons innerlijk wezen.

De meeste mensen hebben nu nog een onderontwikkelde beeldtaal beheersing en zijn daarom nog niet in staat om een eigen positief Tussenland te creëren. Het is nodig om alles wat er binnen in je om gaat met dat alles wat vanuit de buitenwereld komt te doorgronden. Alleen door overgangsobjecten te gebruiken komen we in dit tussengebied terecht. Wij moeten dus ons hele leven lang blijven zoeken naar deze objecten om de verbinding tussen binnen en buiten in stand te houden. Doen we dat niet, dan zijn we uit balans en niet meer in staat om de voor ons juiste weg te volgen. Deze balans is onze houvast in het leven. Dit wordt ons thuis waar we door overgangsobjecten altijd kunnen terugkeren. Daar klopt alles precies zoals het zou moeten zijn, omdat je, deze wereld, met je oorspronkelijke ik, zelf hebt gemaakt.

Hoe teken je op de juiste manier?

Je kan pas je creatieve inzicht en beeldtaal beter ontwikkelen als je op de juiste manier begint te tekenen. Hierbij volgen wij de universele wetten en regels van de natuur. We moeten als het ware opnieuw leren schrijven en lezen in een universele taal. Niet met letters, zinnen en woorden, maar met vormen, kleuren en lijnen. Het zijn de bouwstenen waarmee nieuwe werkelijkheden kunnen worden gebouwd. Hieronder staan een aantal universele wetten en regels die je helpen bij je eerste tekeningen. Verderop vind je er meer om je steeds een stapje verder op weg te helpen.

Stap 1 creatieproces: Doen

- 1) Zet een voorwerp voor je neer.
- 2) Trek de contourlijnen van het voorwerp een aantal keer denkbeeldig over met je ogen.
- 3) Kijk of je bepaalde vormen (cirkel, rechthoek, driehoek) in het voorwerp kunt ontdekken.
- 4) Probeer het voorwerp niet te verklaren, maar te verstaan.
- 5) Hou je potlood losjes in je hand.
- 6) Teken zo zacht mogelijk op het papier.
- 7) Gebruik geen gum, dus laat al je "fouten" staan en ontstaan.
- 8) Denk niet te veel na over wat je gaat maken.

Stap 2 creatieproces: Ontstaan

- 9) Geniet van alle bewegingen. Dans met je hand langs de contourlijnen.
- 10) Je moet niet iets moois willen maken. Zet je gedachten op nul. Let op je ademhaling en blijf heerlijk ontspannen. Het gaat om het creatieproces zelf en niet om het eindresultaat.

Stap 3 creatieproces: Waarnemen

- 11) Stop met tekenen en kijk naar je tekening alsof het door een ander is gemaakt. Zo kun je objectief kijken naar je creatie. Geef geen oordeel, maar laat het op je inwerken.

Stap 4 creatieproces: Doordenken

- 12) Vergelijk je tekening met de werkelijkheid (het object).
- 13) Probeer alle verschillen voor jezelf inzichtelijk te maken zonder te oordelen en geniet van dit spelletje.

Stap 5 creatieproces: Invoelen

- 14) Laat de drang om de tekening te willen aanpassen naar boven komen.
- 15) Verbeeld je hoe je dat wil doen.

Stap 6 createproces: Doorgaan

- 16) Bekijk het object en teken zachtjes verder. Gum geen fouten uit.
- 17) Begin daarna met de grote vormen tussen de contourlijnen.
- 18) Blijf altijd meer kijken naar het voorwerp, dan naar de tekening.

En ga daarna weer verder met stap 1 totdat je niet verder kunt.

Gooi de tekening nooit weg!

Nu kun je zien wanneer, op welke leeftijd, je beeldtaal ontwikkeling is stil blijven staan. Pas als de getekende werkelijkheid de "echte" werkelijkheid overtreft, dan beheers je de beeldtaal voldoende. Je begrijpt dan hoe werkelijkheden worden gemaakt (in je hoofd). Een tekening hoeft niet realistisch te zijn om meer zeggingskracht te hebben dan de werkelijkheid om je heen.

Het is een langdurig proces. Voor alle duurzame veranderingen heb je geduld en volharding nodig. Verandering is altijd een creatiefproces waarbij het eindresultaat pas duidelijk wordt als het achter de rug is. Doordat je zelf weer volop gaat deelnemen aan dit creatieve proces blijf je door alle vrijgekomen inspiratie en levenslust jezelf altijd verder ontwikkelen. Je leven wordt een aaneenschakeling van veranderingen en het eindresultaat wordt pas zichtbaar als je sterft.

Iedereen kan tekenen

Door onze prestatie en resultaatgerichte maatschappij en schoolsysteem is het tekenen iets bijzonders, speciaals geworden. Mensen denken dat je er een talent voor moet hebben. Hierdoor onderscheiden we de mensen die, zogenaamd, wel goed en niet goed kunnen tekenen. Tekenend zou in onze wereld niet als een speciale gave moeten worden gezien, maar als een vaardigheid die bij het mens zijn hoort. Dit is helaas nog niet zo. Hieruit blijkt al dat we de beginselen van de beeldtaal en de beeldende vorming totaal niet begrijpen. Tekenend is de overtreffende trap van spelen en dat kan iedereen. Iedereen heeft zijn eigen handschrift en zijn eigen handtekening. Deze krabbels zijn niets anders dan extreme schematische tekeningen in je eigen unieke stijl. Iedereen kan schrijven leren, dus iedereen kan leren tekenen. Bij het schrijven kun je alleen iets omschrijven of beschrijven, maar bij het tekenen kun je het omschrevene concreet uitbeelden. Tekenend is daarom ook de

overtreffende trap van schrijven. Het voelt vooral bij kinderen veel natuurlijker aan. Doordat wij deze meegekregen gave niet dagelijks verder ontwikkelen verleren en vergeten we deze belangrijke vaardigheid. Hierdoor zijn we al in een vroeg stadium van ons leven afgesneden van onze oertaal. Beeldtaal geeft ons de mogelijkheid om onze eigen visie te vormen van de werkelijkheid. Je moet jezelf niet vastbinden aan deze visie. Deze moet ten alle tijden flexibel blijven, want alles wat vast zit kan zich niet verder ontwikkelen. Door beeldtaal te gebruiken kun je de werkelijkheid om je heen herordenen in je hoofd. Deze herordening zet je op papier om hier inzicht in te krijgen. Er vormt zich op het papier een nieuwe werkelijkheid waardoor jij ziet en daardoor begrijpt hoe jij de werkelijkheid om je heen ervaart. Door dit inzicht kun je je visie steeds meer aanscherpen.

Alles wat voor jou belangrijk is of opvalt komt in een tekening meer naar voren. Je ontdek zo wat voor jou typisch of wat bijvoorbeeld je blinde vlekken en schaduwkanten zijn. Je leert dus steeds beter en genuanceerder te kijken naar de werkelijkheid om je heen, maar ook naar die in jezelf. Een tekening werkt dus als een spiegel waarin je ziet hoe je innerlijke wereld met de buitenwereld omgaat. Als je beeldtaal goed beheerst, dan kun je door te tekenen je visie bijsturen. Ogen regelen de bemiddeling tussen je hand en hoofd. Ogen kunnen sneller kijken, dan je hoofd kan denken of je hand kan tekenen. Met onze ogen zien we de nieuwe werkelijkheid ontstaan op papier en kunnen we dit proces bijsturen met hoofd en hand. Doordat we de tekenhand niet vastzetten tijdens het tekenen en losjes over het papier laten bewegen in bepaalde natuurlijke ritmes zoeken we de juiste vormen die voor ons op dat moment goed voelen. We kunnen met onze ogen voelen. Onze ogen zijn verboden met vele zenuwen en spieren waardoor we instaat zijn om visueel de wereld om ons heen te betasten. Door dagelijks te tekenen ontwikkelen we het samenspel tussen hoofd, ogen en hand steeds beter. Tekenen is leren bewust waar te nemen en andersom. Alles wat je aandacht geeft gaat groeien en zich verder ontwikkelen.

Het is niet daardoor meer normaal als je als volwassene regelmatig een tekening maakt.

Doordat we een tekening zien als een prestatie hebben we het gevoel dat we hier voor beloont moeten worden door onze omgeving.

Hoofdstuk 5: Fouten en falen

De grootste angst bij kinderen en veel volwassenen is nog steeds om fouten te maken en te falen. We leren in onze maatschappij dat succes, hoge prestaties en resultaten, de enige weg naar het geluk is. Deze strijd breekt ons langzaam maar zeker op. Het gaat ten koste van onze eigenheid. Kinderen en vooral pubers zijn super sociale wezens, door de aanmaak van een grote hoeveelheid oxytocine in de hersenen. Deze stof lijkt een belangrijke rol te spelen bij het verbinden van sociale contacten met gevoelens van plezier. Het speelt een centrale rol bij moederbinding, vriendschappen en romantische interacties, evenals bij seksualiteit. Deze stof zorgt ervoor dat we doodsbang zijn om buitengesloten te worden. We worden door de angst om niet succesvol te zijn en er dan niet meer bij te horen, systematisch asociaal gemaakt. We komen dus hoe dan ook altijd met ons zelf, onze natuur in de knel te zitten.

Kinderen en vooral tieners hebben er alles voor over om maar geaccepteerd te worden door de grote groep. Het is belangrijk om ons dit te realiseren. Door een prestatie en resultaatgericht systeem op school en in de maatschappij is deze angst onze belangrijkste drijfveer geworden. We leren de dingen, die we voorgeschoteld krijgen, omdat we bang zijn om buitengesloten te worden. Niemand durft als laatste te eindigen, want dan hoor je niet meer bij de groep. Vandaar dat onze prestatiedrang zo groot is in onze huidige maatschappij.

Er wordt dus eigenlijk door ons huidige systeem bewust of onbewust misbruik gemaakt van onze drang om er bij te willen horen. Mensen horen bij elkaar en samen te werken, maar ons angstwekkend maatschappelijk systeem drijft ze nu juist uit elkaar. Wij hebben een "survival of the fittest" samenleving gecreëerd en dat moet natuurlijk veranderen. In de wereld van de creativiteit werkt alles precies andersom. Prestatie en resultaatgerichtheid wordt hier meteen afgestraft. Als je origineel, flexibel en vindingrijk wil worden, dus creatief, dan moet je alles wat meetbaar is uitschakelen. Out of the box denken is geen trucje. Creativiteit laat zich niet misleiden. Het creatieve proces is een constante verandering en is daarom niet te meten. In onze maatschappij willen ze juist alles kunnen controleren en meetbaar maken, zodat ze de productiviteit kunnen verhogen. Dit heeft dus niets met creativiteit te maken. Innovatie wordt tegenwoordig verward met creativiteit, maar ze zijn precies het tegenovergestelde.

Als je creativiteit gaat besmetten met winstbejag op wat voor manier dan ook, dan spreek je niet meer over creativiteit. Het creatieve proces moet puur zijn om van een creatief eindresultaat te kunnen spreken. We kunnen dit leren door te tekenen volgens de natuurwetten van de beeldtaal. We moeten weer leren spelen als een kind dat zich nog niet bewust is van fouten. Een puur creatief proces is dus hetzelfde als doelloos spelen. Na dit spelen is er altijd een bepaald eindresultaat, maar dit mag nooit de reden zijn geweest om te gaan spelen. Het eindresultaat is bij een natuurlijk creatieproces ontstaan en niet bedacht.

Tekenen is de taal die creativiteit spreekt. Als we creatief willen worden op wat voor manier dan ook, dan is tekenen de beste manier. Tijdens het tekenen kunnen we onze verbeeldingen, dus onze manier van denken en voelen uitbeelden. De natuurwetten voor het maken van een tekening zijn dezelfde als het maken van een creatief, dus origineel, eigen leven. Als we op de juiste manier leren tekenen, dan weten we ook hoe we op de juiste manier moeten leven. Zo weten we door veel te tekenen, dat je echte kunst alleen kunt maken door ontelbare fouten te maken. We leren op school dat een fout een synoniem is voor slecht. In de creativiteit is een fout ook goed, maar we blijven het wel een fout noemen. Bij het woordje fout leren we een goed gevoel te krijgen i.p.v. slecht. Als we iets fout doen, dan juichen we van blijdschap, want elke fout betekent in de kunstwereld een stukje eigenheid extra.

Een fout is een afwijking van wat door de grote massa algemeen geaccepteerd is, dus wat normaal gevonden wordt. Als je creatief wil zijn, dan moet je dus afwijken van deze norm. Een fout is dus het meest creatieve wat je kan overkomen. Elk kunstwerk is gemaakt met oneindig veel fouten. Hoe goed een kunstenaar ook de werkelijkheid om zich heen wil vastleggen, het is altijd fout. Een

schilderij is altijd een herordening van de werkelijkheid en dus nooit goed. Het is ook niet de bedoeling om een volmaakte kopie van de werkelijkheid te maken. Een kunstwerk is altijd een eigen zienswijze van de kunstenaar en dus een hele nieuwe werkelijkheid. Het is een Tussenland. Een dimensie tussen de verbeelding van de kunstenaar en de wereld om hem heen. Als je begint te tekenen, dan maak je eerst een schets, want je zoekt naar de juiste vormen. Deze zoektocht bestaat alleen uit fouten maken en falen. Elk schetslijntje is een fout. Uiteindelijk ontstaat er tussen al deze fouten een bepaalde vorm die overeenkomt met jouw visie op de werkelijkheid. Deze unieke visie kun je alleen vinden door het maken van fouten.

Doordat kinderen zo bang worden gemaakt voor het maken van fouten durven ze niet meer te schetsen in het leven. Alles moet bij de eerste getekende lijn al goed zijn. Dit lukt natuurlijk nooit. Als iets niet gelijk lukt, dan raken ze gefrustreerd. Een fout wordt gezien als slecht en daarom kunnen ze de creativiteit om een eigen leven te kunnen creëren nooit bereiken. Als we gelukkige mensen willen produceren in plaats van winstgevende, dan moet het hele schoolsysteem veranderen. Tot die tijd moeten we het dus helemaal zelf doen. Fouten maken en falen is van levensbelang. Als je deze levenskunst niet beheerst, dan kun je nooit een eigen identiteit ontwikkelen. Als je je bewust wordt van een fout, dan ben je een stapje verder. Tussenland is gemaakt met fouten. Elke fout is een bouwsteen. Het uiteindelijke eindresultaat dat goed voelt bestaat enkel uit fouten. Als je een schilderij van Rembrandt van heel dichtbij bekijkt, dan zie je stipjes, krasjes en streepjes. Elk meesterwerk bestaat uit foutjes. Bekijk je deze foutjes van een afstand, dan zie je een volmaakt geheel.

Als je van je leven een volmaakt kunstwerk wil maken waar je je helemaal in thuis voelt, dan is het altijd gemaakt met alleen maar fouten. Tussenland kan niet bestaan als je alles perfect en volmaakt wil doen en alleen let op de details. Perfectionisten blijven in een vicieuze cirkel hangen als ze geen fouten durven te maken. Een afwijking van het bestaande, dus creativiteit is altijd fout.

Hoofdstuk 6: Creatief denken en leven

Alleen dankzij onze creativiteit kunnen we een eigen Tussenland maken. Creativiteit maakt alles nieuw en geeft een nieuwe frisse blik op de dingen en vooral op je eigen leven. Het zorgt dat je innerlijke wereld en je omgevingswereld een harmonieus geheel kunnen vormen. Deze werelden leven dan samen en zorgen elke dag voor nieuwe inzichten en ideeën. Ze communiceren met elkaar. Er ontstaat een zelfregulerende inspiratiestroom in je leven. Als deze motor eenmaal gestart is, dan weet het niet meer van ophouden. Het schept verwondering, levenslust en voldoening. Datgene waar ieder mens uiteindelijk naar opzoek is. Het creatieproces is een natuurlijk proces, dus uiteindelijk doe je precies de dingen zoals ze zouden moeten zijn. Alles klopt. Creativiteit zorgt voor een balans tussen jou en de wereld. Jij en de wereld zijn twee uitersten. De wereld is buiten en jij zit binnen in jezelf. Creatief denken en leven is dus je steeds maar weer afvragen: Wat heb ik aan de wereld en wat heeft de wereld aan mij? Je kunt serieus naar deze antwoorden zoeken, maar dan zal je ze nooit vinden. Ze zitten namelijk verborgen op plekken die je nog helemaal niet kunt zien. Daar heb je een creatieve, kinderlijke kijk voor nodig. De antwoorden willen namelijk een leuk spelletje met je spelen, want de wereld is heel speels. Dat spelletje heet ontdek je plekje. Door te spelen, te experimenteren, te onderzoeken en door je te verwonderen komen ze stiekem om het hoekje kijken. Ze willen dat je hierdoor je plek op deze wereld ontdekt. Door te zoeken en het spelletje te spelen ervaar je het ene na het andere en daardoor leer je ongemerkt veel meer dan in welke studieboeken dan ook. Dit heet creatief leren. In dit boek leer ik je hoe je dit stap voor stap jezelf kunt aanleren.

‘Hallo, hier ben ik! Pak me dan als je kan!’ roepen alle ideeën, antwoorden, inzichten en oplossingen in koor.

Door het creatieve proces in jezelf opgang te brengen begin je hun manier van denken te begrijpen. Creativiteit is denken in antwoorden en niet in vragen. Tussenland is gemaakt van antwoorden. Tijdens het creatie proces worden de vragen vanzelf duidelijk. Je wordt als een klein kind dat wil spelen. De grote wereld is een grote speeltuin met verstopte inzichten, ideeën, antwoorden en dus oplossingen. Het is als paaseieren zoeken in een weiland. We vullen ons mandje met die gevonden chocolaatjes en zoeken daarna een plekje om ze op te eten. Dat is genieten hoor! Door onze aangeboren nieuwsgierigheid krijgen wij de drang om dingen om ons heen te willen begrijpen. De wereld heeft de drang om al zijn geheimen te willen verklappen. Het leven is daardoor niets anders dan een heerlijk spel. Het leven is spelen. Spelen is de meest natuurlijke en meest effectieve manier van leren. Waarom zouden we dit dan met andere leersystemen anders moeten doen? De natuur laat ons in alles zien hoe we op de meest harmonieuze manier iets voor elkaar kunnen krijgen. Om dat te kunnen zien is creativiteit voor nodig. Vooral tekenlessen zijn daar zeer geschikt voor. Waarom? Nou, wij denken namelijk in beelden en vormen. We dromen in beelden. We fantaseren in beelden. We dagdromen in beelden. We zien in beelden. Zelfs letters zijn vormen, dus beelden. Alles zetten we in ons hoofd om in vormen en beelden. Bij tekenles bestudeer je deze beelden en creëer je een eigen visie van de werkelijkheid op papier. Iedereen ziet de werkelijkheid anders. Daar kom je pas achter als je het bestudeerd. Je ontdekt je eigen stijl en manier van ervaren en waarnemen. Beeldtaal moet je trainen en helaas heeft dat bij veel mensen geen prioriteit. Daardoor kijken de mensen ook heel neutraal om zich heen. Ze blijven in de neutrale wereld hangen. Door dat oppervlakkige ervaren is het onmogelijk om alle antwoorden, ideeën, inzichten en oplossingen te vinden. In Tussenland liggen deze voor het oprapen.

Daarom zal het zo’n enorme verrijking voor jezelf en de wereld zijn als je nu een start maakt met het ontwikkelen van je creativiteit. Het is een opgave om deze prachtige gave te cultiveren en te koesteren. Creativiteit is een geschenk, een superkracht en het geeft antwoord op alles wat voor jou

en de wereld belangrijk is. Maak dus, elke dag, minstens één tekening om de speelheid weer terug te krijgen in je leven. Positief Tussenland ontstaat door te spelen als een kind met het bewustzijn van een volwassene.

De vijf wereldreizen

Voordat we een integer, waarachtig mens kunnen worden is het nodig om in het leven vijf wereldreizen te maken. De eerste wereldreis ondernemen we vaak onbewust. Het is de weg van het egoïsme en het zelfbelang. Ons ego zorgt ervoor dat we deze weg gaan. Als we niet oppassen kan deze reis soms een heel leven lang duren. De tweede wereldreis is de verdringing van ieder gevoel om geen pijn te hoeven lijden. Doordat de eerste reis zo lang heeft geduurd en je een bepaald gedrag hebt aangeleerd, kun je geen tegenslagen en weerstand meer verdragen. Je legt een grote steen op je gevoel en je doet er alles aan om deze natuurlijke prikkels te verdoven. De derde wereldreis is de weg van de wijsheid. Het gevoel wist om een of andere reden toch te ontsnappen en hierdoor kwam je erachter dat de vorige reizen je alleen leegte en zinloosheid brachten. Je verdiept je tijdens deze wereldreis in de hele zin van het (jou) leven.

Je komt na deze lange reis achter dat het de bedoeling is om jezelf te vinden zodat je weet wat jij voor de wereld en de wereld voor jou kan betekenen. Er volgt een vierde wereldreis: de weg van vroomheid. Je probeert zo'n goed mogelijk mens te zijn. Een mens is niet volmaakt en uiteindelijk moet je dat na deze lange weg accepteren. Je begint langzaam volwassen te worden en begint steeds beter te begrijpen waar het leven om gaat. Je wil er graag nog een schepje bovenop doen en er volgt een laatste wereldreis. De weg van ascese is de vijfde wereldreis. Door volharding en discipline dwing je jezelf om alles om te vormen. Je maakt van jezelf het mooiste mens mogelijk en je creëert een geforceerde balans in je leven. Al deze reizen kun je een heel leven lang volhouden, maar pas als je ze allemaal achter de rug hebt en rustig terugkijkt naar alle avonturen, dan kun je pas echt een eigen thuis creëren.

Je komt er achter dat al deze avonturen slecht vanuit je eigen ijdelheid zijn ontstaan. Het was een steven naar een bepaald eindresultaat of prestatie. Zolang je dit blijft volhouden kun je nooit je ware zelf en de bedoeling van je bestaan vinden. Diep in ons hart zijn wij allemaal beelddraggers. Dit is het beeld dat wij onbewust in ons meedragen en dit beeld verteld ons precies wie we zijn, wat we willen, wat we moeten doen en hoe we dit moeten doen. Pas als je alle wereldreizen achter de rug hebt sta je open voor een nieuwe weg. De laatste reis is de reis die je thuis brengt. Je begint te begrijpen waarom je al deze wereldreizen hebt willen maken. Dit komt door het grote ontzag en eerbied dat je hebt voor het leven. Je wilt er ten koste van alles iets van maken en als dat niet lukt dan heb je de neiging om ver weg te vluchten. Toch komt de drang om te willen leven weer naar boven en je probeert alle wegen uit om dit voor elkaar te krijgen. Bepaal voor jezelf in welke wereldreis je op dit moment zit. Alleen door naar je gevoel te luisteren kun je deze beëindigen en aan een nieuwe beginnen.

Als we al deze kostbare ervaringen achter de rug hebben, dan kunnen we rustig zitten en terugblikken. We komen erachter dat de meest fijne en kostbare momenten niets met streven, prestatie en resultaat te maken hadden. Juist op de momenten dat we dit waren vergeten waren we het meest gelukkig het kreeg het leven zin. We komen erachter dat we ervoor moeten zorgen dat we alle momenten op dezelfde manier moeten behandelen. Doordat we beelddraggers zijn, wordt het nu tijd om deze beelden naar boven te halen en leren te begrijpen. Als je alle zinvolle momenten met elkaar vergelijkt, dan zie je dat ze allemaal een belangrijke overeenkomst hebben. Al deze momenten zijn ontstaan doordat we aan het spelen waren. We waren even aan het spelen in ons hoofd, met het leven, met de mensen en dingen om ons heen. Spelen is de ware uiting van de liefde. Spelen wil niet zeggen dat we het leven of de situaties niet serieus nemen. Door te spelen toon je juist eerbied en ontzag voor het leven. Tijdens het spelen ben je helemaal wie je moet zijn. Het is dus belangrijk dat we weer leren spelen met en in het leven.

Tijdens het spelen komt het juiste beeld dat je van jezelf en het leven meedraagt onbewust naar boven. Je kunt jezelf hier bewust van maken als je deze beelden probeert te ontcijferen tijdens het spelen. Dit is de reden waarom kinderen zo graag tekenen. Tekenen is de overtreffende trap van spelen als je het op een ongedwongen manier doet. Tijdens het tekenen slaan we twee vliegen in één klap. We zijn aan het spelen en onze beelden die we in ons dragen komen naar boven. Tekenen is niet voor niets heel confronterend en de meesten zeggen dus liever dat ze het niet kunnen of dat ze het niet leuk vinden. Zolang je niet durft te tekenen, durf je niet serieus te spelen. Het is de enige manier om alle beelden waarmee jij jezelf kunt maken naar boven kan halen.

Tijdens het tekenen maak je altijd één van de wereldreizen. Pas als je het eindresultaat, de druk en de prestatie los kan laten, maar wel probeert je steeds verder te ontwikkelen in het tekenen, dan kun je alle wegen bewandelen en uiteindelijk thuis komen. Tekenen is voor onze ontwikkeling als mens dus van het allergrrootste belang. We komen er achter dat we hier zelf helemaal verantwoordelijk voor zijn. Niemand anders kan jouw beelden die je met je meedraagt naar boven halen. Dat kan alleen jij.

Leegte of creativiteit? VRIJHEID OF CREATIVITEIT?

Ze zeggen dat er geen antoniem bestaat voor creativiteit. Toch denk ik er eentje gevonden te hebben. Leegte is voor mij het tegenovergestelde van creativiteit, omdat je door deze gave in staat bent de leegte in jezelf op te vullen. Leegte vind je in de neutrale wereld en creativiteit in Tussenland. Je wordt met deze leegte geboren, omdat je bent overgeleverd aan de opvoeding en maatschappij waar je in bent geboren, maar we hebben ook de gave meegekregen om te veranderen. Elk mens heeft een enorm aanpassingsvermogen. We moeten er voor zorgen dat wij ons kunnen aanpassen aan ons nieuwe leefgebied. Door de directe wereld om ons heen en binnen in ons te veranderen in een Tussenland gaan we ons vanzelf aanpassen aan deze wereld. We creëren deze wereld, zodat we ook onszelf dankzij deze wereld kunnen vormen.

De leegte in ieder mens kun je zien als een hele grote lege elastische zak die door ons tijdens het leven gevuld moet worden. Dit vullen lukt alleen in Tussenland. Door verwondering, spelen en alle ervaringen die we op doen verzamelen we ideeën, antwoorden, inzichten en oplossingen. We verzamelen dus een hele nieuwe wereld in onze lege zak. We experimenteren met alle gegevens en informatie. We tasten zo de hele boel af. Uiteindelijk weten we steeds beter wat wij moeten met de wereld en de wereld moet met ons. Er zijn veel mensen (en dat wordt ons geleerd), die een knoop in hun lege zak hebben gelegd. Daardoor voelen ze die zeurderige drang niet om iets te moeten doen met hun leven. Deze natuurlijk drang om de leegte op te vullen is niet weg te stoppen. Naarmate je ouder wordt en steeds meer ervaringen achter de rug hebt, wordt het steeds moeilijker. Dubbele knopen helpen dan niet meer. De lege zak springt open en dan zit er niets anders op dan toch het spelletje van de natuur maar mee te spelen. Ook voor deze mensen is dit boek bedoeld. Door creatief in het leven te staan ontdek je de bedoeling van alle momenten en situaties die zich aandienen. Door creativiteit brengt elke ervaring je een stap verder. Je begint de bedoeling van het geheel te begrijpen. Het leven is dan niet meer een doelloze toevallige gebeurtenis, maar je geeft er een unieke en zinvolle betekenis aan. Als je de lege zak begint te vullen begint alles om je heen en in je te veranderen. Je volgt de wetten van de natuur. Deze kun je ook maar beter opvolgen, want ook jij en ik zijn nu eenmaal puur natuur. Het is fijn om zo'n wet te ontdekken, want dat brengt de hele zaak weer een stukje meer in balans. Op die manier vinden de nieuwe wereld en jij z'n weg wel. Daar moet je in geloven en ook voor een positief geloof is verbeeldingskracht en dus creativiteit nodig. Je begint het nu denk ik al te begrijpen hoe belangrijk dat woordje met vijf lettergrepen is. Het is voor jou van levensbelang. Creativiteit.

Creativiteit is beweging, vernieuwing en verandering activeren en hier een zelfregulerend, automatisch proces van maken.

Een creatief leefklimaat

Om je eigen Tussenland te creëren moet je je creativiteit aanspreken. Voor dat we aan de reis naar een creatief leven beginnen is het belangrijk om de juiste algemene voorwaarden te bespreken. Zonder deze voorwaarden is het vrijwel onmogelijk om een creatief leven te beginnen. We moeten eerst zelf de juiste omstandigheden scheppen. Het is belangrijk dat je omgeving je steunt en motiveert. Als dat niet het geval is, dan moet je hier iets aan doen. Voor een creatief leven is nu eenmaal verandering nodig. Hier begint het hele proces, dus begin met een grote schoonmaak in wereld waarin je nu leeft. Creativiteit heeft toestemming nodig om tevoorschijn te kunnen komen. In het begin is hij of zij nogal verlegen, want je hebt het zoals zoveel anderen waarschijnlijk ver weggestopt. Het komt pas tevoorschijn in het juiste leefklimaat. We bespreken nu stap voor stap de voorwaarden voor creativiteit.

Voorwaarden voor creativiteit

Om een natuurlijk creatieproces in gang te zetten gelden de volgende natuurwetten:

Tijd:

Creativiteit kent geen tijd. Je moet het dus ook niet gaan opjatten, want dan kruip het weer terug in zijn donkere hol. Je hebt tijd nodig om te kunnen spelen, om te experimenteren, om je te verwonderen, om te onderzoeken, om je te inspireren en te motiveren. Als je dus echt met een creatief leven wil beginnen, dan is het belangrijk dat je geen tijdsdruk voelt. Plan een dag en hou deze vrij van wat voor omgevingsdruk dan ook. Je neemt de hele dag de tijd om te spelen en te genieten van het creatieve proces waar je aan gaat beginnen. Vertel aan iedereen wat je van plan bent en zeg dat je even in je eigen wereld wilt zijn. Dat zal iedereen begrijpen, want wie wil er nu niet even lekker alleen met zichzelf zijn.

Vrijheid:

Creativiteit kan niet zonder vrijheid. Het moet kunnen doen wat het wil. Creativiteit is een spring in het veld en moet zich daardoor geheel vrij kunnen voelen. Door jezelf vrij te voelen komt de creativiteit tevoorschijn. Trek oude en gemakkelijke kleren aan. Vandaag even niet onder de douche. Laat de boel de boel en laat alles even los. Het is belangrijk dat je een werkplek creëert waar niets moet en alles kan. Deze plek is helemaal van jou en de creativiteit. Op deze plek wonen jullie samen en daardoor ontstaat een vertrouwensband. Dat klinkt misschien gek, maar uiteindelijk begin je op je eigen creativiteit te vertrouwen. Er ontstaat een relatie. Het wordt het betrouwbaarste houvast dat je ooit in je leven gehad hebt. Creativiteit geeft jou de mogelijkheid om de wereld van jou te maken op een positieve manier. Ieder mens heeft een unieke zinvolle leefwijze en door creatief te denken, leren en te leven begin je die te ontdekken. Eerst vinden we alleen nog pure vrijheid in onze werkkamer, maar langzaam zal de vrijheid steeds groter worden en uiteindelijk zal die overal te vinden zijn. Waar jij bent, daar is dan vrijheid. Dat is het uiteindelijk doel.

Creativiteit is vernieuwen en dus veranderen. Het is jezelf telkens weer verder ontwikkelen. Je moet voor jezelf de vrijheid vinden om dit te kunnen doen. Kies er bijvoorbeeld voor om minder te werken en om het grootste gedeelte van al je tijd bezig te zijn met de reden waarom je hier bent op de wereld. Creativiteit is niet een schilderijtje of een tekening maken. Het gaat oneindig verder dan dat. Je vormt door het creatief bezig zijn een eigen visie op de werkelijkheid. Je geeft de wereld en jezelf

vorm. Daar is een flinke portie vrijheid voor nodig. De vrijheid om te spelen, je te verwonderen, je te inspireren, te ontdekken, te leren en al dat soort mooie dingen.

Ruimte:

Als creativiteit rond wil springen, dan moet je dat laten gebeuren. Je werkplek is je tempel. Eis gewoon een grote ruimte voor jezelf op, want dat wordt het laboratorium voor het grote experiment. Ga niet in een kast zitten, want daar heeft creativiteit helemaal geen zin in. Het moet er licht zijn (liefst zonlicht). Het moet er ruim zijn. Je moet er in kunnen dansen.

De buitenlucht is de meest ideale plek voor creativiteit. Daar kan het rondvliegen en bewegen.

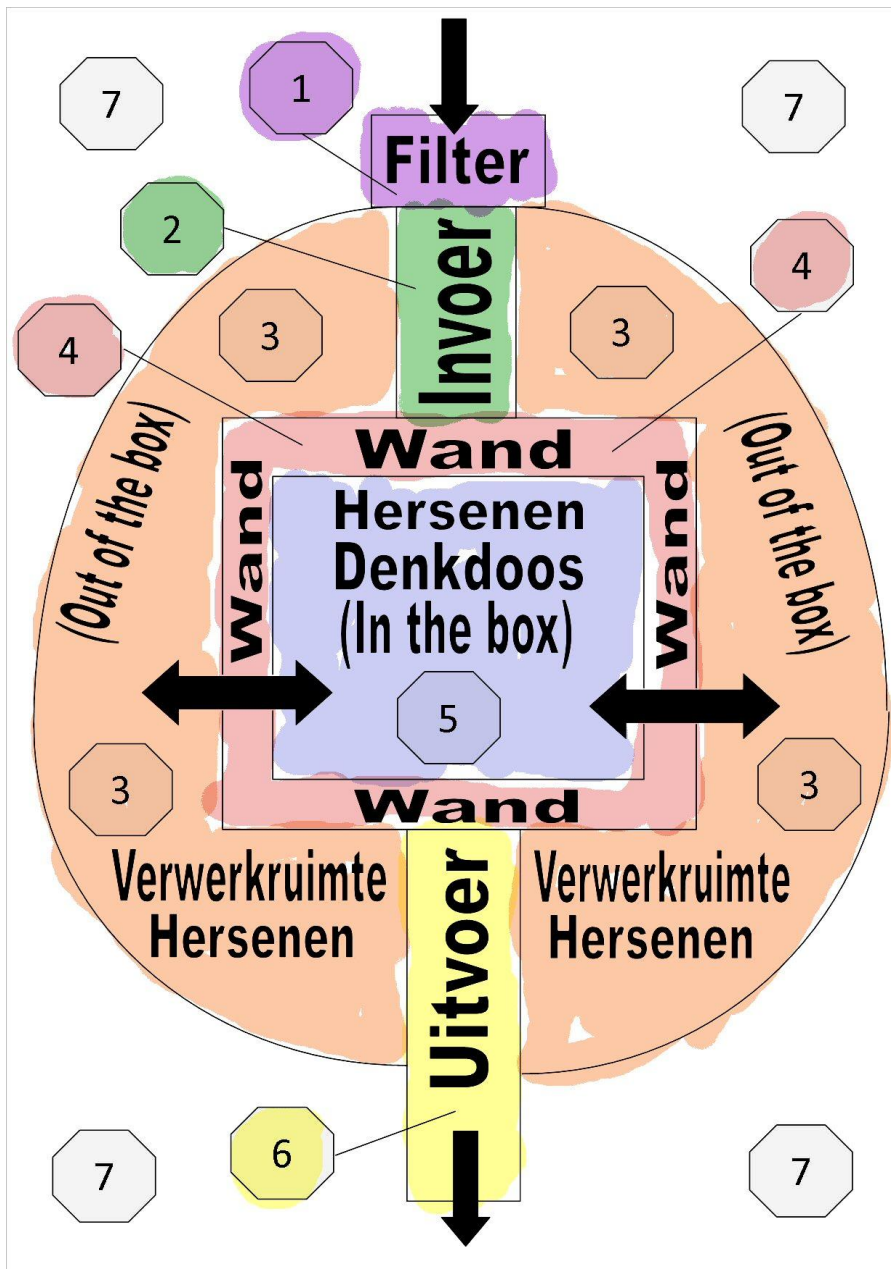
Ontspanning:

Creativiteit is als een speels kind en jij bent verantwoordelijk voor zijn of haar geluk. Stress is heel besmettelijk, maar plezier ook. Zorg ervoor dat je weet hoe je jezelf moet ontspannen. Door te spelen met je creativiteit begin je je ook te ontspannen. Het kleine kind in je wil elke dag zo graag met je spelen en gek doen. Geef daar aan toe. Dans tussen de bomen in de bossen. Zing uit volle borst in de woonkamer. Draai eens rondjes tot je er duizelig van wordt. Het kind wil spelen, spelen en nog eens spelen. Dat kind ben jij. Dat kind heet creativiteit.

Hoofdstuk 7: Toepassing van het filtersysteem

Voordat we beginnen is het handig om eerst de uitleg van alle begrippen van het filtersysteem te bestuderen. Deze begrippen zullen in de komende hoofdstukken nog uitvoeriger behandeld worden. Hieronder vind je een tekening met een schematische voorstelling van het creatief denk en leerproces die je ook kunst gebruiken als je het overzicht even kwijt bent. Dit filtersysteem helpt je om je eigen Tussenland te creëren. Hierdoor kun je een natuurlijk creatieproces activeren. Onze nieuwe wereld en onze nieuwe ik worden gebouwd met bouwstenen uit ons onderbewuste. Op deze magische plek wordt alle binnenkomende informatie van onze gedachten, gevoelens en ervaringen van buiten verwerkt. In de neutrale wereld gebeurt dit niet. Daar gaat alle informatie gelijk naar onze bewuste denkhersenen en vormen hier, zonder filter te gebruiken, een mening, overtuiging, een antwoord, actie of een bepaald gedrag. Je begrijpt, wat de uitkomsten van dit denkgebied ook mogen zijn, niet vanuit jezelf komen, maar een maaksel is van je opvoeding, cultuur, opleidingen, gewoonten, routine, regels en wetten, etc. Voor een eigen origineel, creatieve uitkomst heb je de verwerkhersenen nodig in het oneindig grote onbewuste gebied. Dit gebied ligt dus out of the box.

1. Het filtersysteem
2. Invoer van ervaringen (Informatie)
3. Onze verwerkhersenen (Verwerkruimte)
4. De scheidingswand
5. Onze denkhersenen (Denkdoos)
6. Uitvoer van ideeën en inzichten (Informatie)
7. Omgevingswereld (Buiten het hoofd)



1) Het Filtersysteem

Door het toepassen van het filtersysteem zal de creativiteit (denken en leren) op gang worden gebracht. Je zet zo een natuurlijk creatieproces in werking. Deze monteren we als het ware aan ons invoersysteem.

2) Invoer van ervaringen (Informatie)

We krijgen via al onze zintuigen oneindig veel informatie binnen. Dit noemen we alle ervaringen. We nemen deze ervaringen waar in onze denkhersenen (waarnemingen).

3) Onze verwerkhersenen (Verwerkruimte)

Nieuwe, bijzondere ervaringen dringen via de denkdoos (Box) en de scheidingswand rechtstreeks onze verwerkruimte binnen (out of the box). Deze verwerkingshersenen bevinden zich in ons onbewuste, onderbewustzijn of het onderbewuste. Op deze plek worden onze ervaringen samengevoegd tot inzichten, oplossingen, antwoorden en ideeën. Deze kunnen bij een goed functionerend creatief leersysteem, via de openingen in de scheidingswand van de denkdoos, de denkhersenen bereiken. We noemen deze pek ook wel

onze intuïtie. Deze bevindt zich in de diepste diepte van ons zijn. De prikkels die het afgeeft aan de scheidingswand (ons gevoel) zijn zacht, subtiel en klein en dus lastig op te merken en te herkennen.

4) De scheidingswand

Vergelijk de scheidingswand als het karton van een doos (Box). Deze scheidt de inhoud van de buitenlucht. Echter, deze scheidingswand in ons hoofd is gemaakt van puur gevoel. Het gevoel is dus de scheidingswand tussen ons onderbewuste (intuïtie) en ons bewuste (verstand). Het is als het ware een omhulsel van onze denkhersenen. Dit omhulsel is doorlatend. Ervaringen gaan dus via deze gevoelswand naar het onderbewuste (verwerkruimte). Bij creatief denken en leren kunnen de ontstane ideeën en inzichten via de openingen in de wand de denkdoos in voor verdere behandeling. In de meeste gevallen is het helaas nog eenrichtingsverkeer. Er kunnen wel ervaringen naar binnen, maar als die zijn gevormd tot ideeën en inzichten kunnen ze niet meer terug de denkdoos in. Dit komt omdat we de waarheidstaal die onze intuïtie spreekt nog niet kunnen verstaan. Deze inzichten en ideeën blijven dan voor je verborgen. Je hebt ze dan geblokkeerd door een onnatuurlijk denk en leersysteem.

5) Onze denkhersenen (Denkdoos)

Met denkdoos bedoel ik het “in the box” denken. Dus eigenlijk alle kennis die voor ons voor het oprapen ligt. Hier kunnen we logisch nadenken en relativiseren. Hier bevindt zich ons bewustzijn. Let op: Ons bewustzijn is dus niet wie wij zijn! De inhoud van onze denkhersenen bepaald wat we wel of niet kunnen bedenken, verzinnen, fantaseren, uitrekenen en uitvinden etc. We willen deze hersenen zo flexibel, vindingrijk, origineel, slim en wijs maken. Daar is creativiteit voor nodig. Door ze creatief te laten denken en leren beginnen onze denkhersenen te spelen in het hoofd. We breiden onze hapklare kennis uit met zelfgecreëerde kennis. Kennis vanuit onze eigen ervaring en verbeeldingskracht. Deze voegen we toe aan onze hapklare kennis. Door creatief denken ontstaan er oneindig meer verbindingen in ons denkbrein. We smelten onze eigengemaakte kennis samen met de kennis die we van onze omgeving hebben geleerd. Op deze manier wordt ons denkbrein steeds flexibeler, origineler, vindingrijker en ga zo maar door. Dat is het hoofddoel van dit boek.

6) Uitvoer van ideeën en inzichten (Informatie)

Bij creatief denken en leren zullen dit nieuwe ideeën, oplossingen, antwoorden en inzichten zijn. Natuurlijk is er ook ruimte voor alle alledaagse informatie. Uiteindelijk zal ook door veel training elke minuut van de dag creatief leren en denken. Het is je nieuwe denk en leersysteem geworden. Bij creatief denken zijn orde en chaos even belangrijk. In het onderbewuste heerst chaos, want alle losse ideeën en inzichten “zweven” zweven daar rond tot ze de denkdoos naar binnen mogen. Daar scheppen wij een nieuwe orde waarin we ons thuis voelen. In de denkdoos zitten onze denkhersenen en die moeten al deze nieuwe inzichten, kennis en ideeën samenvoegen, verwerken, combineren en met elkaar verbinden. Zo ontstaat er nieuwe kennis. Als dit allemaal gedaan is, dan kan het uiten van de ideeën en de inzichten beginnen. De uitvoer is dus het naar buiten brengen van al het bedachte. Door te tekenen en te schrijven kun je alle uitkomsten bestuderen en nog verder uitwerken.

7) Omgevingswereld (Buiten het hoofd)

Onze omgevingswereld is de plek waar al onze ideeën en inzichten terechtkomen. Door het te uiten krijgen we feedback. Er komt een reactie van onze omgeving. We kunnen het natuurlijk ook eerst uiten op papier (schrijven of tekenen). Het is wel zo verstandig om dat te doen. Door te tekenen en schrijven creëer je voor jezelf weer een nieuwe ervaring. Je helpt je denkbrein op deze manier met het ordenen en begrijpen van je nieuwe bedenkfel. Soms moet je bij ingewikkelde vraagstukken dit vele malen herhalen voordat het definitieve antwoord, oplossing, idee of inzicht tevoorschijn komt. In deze buitenwereld zorgen wij voor een regelmatige stroom aan nieuwe ervaringen. Van boeken lezen tot aan spelen en experimenteren. We moeten streven naar een harmonieuze samenwerking met onze directe omgevingswereld. Als dit lukt, dan hebben we positief Tussenland bereikt.

Wat gaan we allemaal doen?

Het is fijn om je nu alvast een overzicht te geven over wat je de komende hoofdstukken allemaal staat te wachten. Ik heb er een stappenplan van gemaakt, zodat het een overzichtelijk en uitvoerbaar verhaal wordt. Op deze manier kun je de reis voorzetten naar Tussenland. Door het stappenplan te volgen wordt het creatieve leerproces opgang gebracht. Uiteindelijk is het een zelfregulerend systeem, omdat het de intrinsieke motivatie vergroot. Je wil steeds meer weten en leren door de constante inspiratiestroom. Er is dan geen weg meer terug.

Stap 1: Het filtersysteem

Als je creatief wil leren denken en leren moet je eerst je hoofd schoonspelen. Door alle negatieve drab en prut uit je systeem te verwijderen, creëer je ruimte waarin creativiteit zich kan ontplooiën. Dit verwijderen doen we met behulp van het filtersysteem. Deze filters helpen je om je hele denksysteem los te weken en deze te filteren. Wat overblijft is een frisse en heldere open mind waar nieuwe ideeën, inzichten, antwoorden, meningen, overtuigingen en oplossingen kans hebben om binnen te dringen. Creativiteit heeft zowel binnen als buiten zijn eigen leefklimaat nodig. Onze werkruimte buiten is de plek waar we vooral ervaringen opdoen en experimenteren. Binnen creëren we een denkatelier. Want we moeten daar op dezelfde manier kunnen spelen en experimenteren als buiten. Waarnemen is niets anders dan spelen en experimenteren in je hoofd. Door het filtersysteem kun je dit leefklimaat realiseren. Frisse en nieuwe hersenspinsels hebben anders geen kans om te overleven in je denkdoois. Ze worden door alle drab en prut besmet en sterven langzaam af en worden zelf ook drab en prut, omdat niemand in ze gelooft.

Gebrek aan geloof is gebrek aan creativiteit. Je geeft het nieuwe, het onbekende alleen een kans door er in te geloven. Je moet jezelf dus leren overtuigen om in je nieuwe ideeën, in je nieuwe wereld te geloven. Onthou altijd dat je gedachten en gevoel los van jezelf staan. Wat je denkt is niet wie je bent. Je ware ik communiceert, vanuit diep in je hart, rechtstreeks met je gevoel. Je gevoel legt het uit aan het verstand. Deze begint de boodschap te ontcijferen en er volgt een conclusie en een bijpassende emotie. Zo komt creativiteit naar buiten. Door te tekenen kun je deze emoties uitbeelden op papier. Je maakt het hele innerlijke proces van ware ik, naar gevoel, naar verstand, naar emotie, concreet zichtbaar, zodat je leert te begrijpen hoe het bij jou van binnen werkt. Ons ware ik kan zichzelf alleen laten zien via onze emoties. Het probleem is dat onze emoties worden gevormd door gevoel en verstand en deze zijn niet altijd puur. Als ons verstand nog te veel beïnvloed wordt door onze buitenomgeving, dan kan dit het gevoel aantasten. Als je dus veel beïnvloed wordt

door de buitenwereld weet je nooit of je emoties echt vanuit je ware ik tot stand zijn gekomen of niet. Je komt er dan nooit achter wie je echt bent.

Gevoel en verstand vormen samen met de invloeden van buitenaf een identiteit. Je bent dus altijd op zoek naar een perfecte match tussen je identiteit en je ware ik. Dan pas worden je nieuwe bedenksels levensvatbaar. Je moet dus leren om net zo te geloven in je eigen creativiteit zoals je gelooft in morgen. Morgen bevindt zich altijd in de toekomst, dus het is een kwestie van geloof (fantaseren) dat er een morgen komt. Dat stukje creatief denken bevindt zich al in onze doos. We hebben er logica van gemaakt. We weten niet beter. Het is onderdeel van onze werkelijkheid. Door veel te oefenen en training beginnen we de logica van onze creatieve hersenspansels in te zien. Daardoor kunnen we alle ideeën en inzichten etc. uiteindelijk ook toepassen in de echte wereld. Hoe dat precies werkt leg ik je uit in het hoofdstuk over creatief leren.

Mensen zijn creatieve wezen. Alles aan ons is creatief. We zijn gemaakt om te creëren. Door onze manier van leven hebben we het onszelf heel lastig gemaakt. We zitten daarom nu vast in ons hoofd. Dit is vooral gekomen door alle angsten waardoor wij ons hebben laten meeslepen. We willen ons wereldje steeds veiliger maken en daardoor ontstaat aangeleerde hulpeloosheid en afhankelijkheid. Je bent hierdoor steeds slechter in staat om invloed uit te oefenen op alle gebeurtenissen die je overkomen. Je kan geen weerstand meer bieden tegen de opdringerige wereld om ons heen. We doen daardoor precies wat andere dominante mensen, bedrijven, instellingen en de regering van ons vraagt. Angst is de grootste vijand van creativiteit. Onderzoek heeft aangetoond dat angst, tijdsdruk en stress de creativiteit alleen maar blokkeren. Angstige mensen hebben veel behoefte aan stelligheid. Ze klampen zich vast aan dominante krachten van buiten en komen hierdoor vast te zitten in hun hoofd.

Er werken twee soorten krachten op ons die we moeten leren te overheersen. De dominante krachten en intelligente krachten. Dominante krachten overbluffen ons en maken ons angstig en volgbaar. Intelligente krachten kunnen ons misleiden met psychologische trucjes. Vaak is het een combinatie van beide. Reclame is een dominante en intelligente kracht die ons allen beïnvloedt zonder dat we het in de gaten hebben. Door veel reclame te kijken worden wij dus beïnvloed. Onbewust vertrouwen wij steeds meer op de producten, mode, muziek, lifestyle die worden aangeprezen. Ook worden wij door het nieuws steeds banger gemaakt. Vaak als er iets ergs gebeurd in de wereld, dan heeft dat gelijk consequenties. Alles moeten we beveiligen met extra politie, extra controle en cameratoezicht. We timmeren onze vrijheid hierdoor steeds verder dicht. Dit alles gaat ten koste van onze creativiteit. Zonder creativiteit ontstaat er geen vrije wil. Er zijn oneindig veel fatsoen en gedragsregels waar je een mensenleven mee zou kunnen vullen. Een grote massa mensen is een voorbeeld van een enorme dominante kracht. Er is ook veel onderzoek gedaan naar dit groepsgegedrag. Als je afwijkt van de rest, dan word je verbannen. Niet letterlijk, maar wel duidelijk voelbaar. De grootste angst van veel mensen is om er niet meer bij te horen.

Alleen door het toepassen van het filtersysteem kunnen we ons loswrikken en weer als zelfstandige individuen worden die zelf verantwoordelijk zijn voor alles wat in hun omgeving gebeurd. Creativiteit zit in alles. In alles wat veranderd en in beweging is. Creativiteit brengt ons weer in beweging en

Stap 2: Creatief denken

Als je creatief wel leren, dan moet je eerst creatief leren denken. Creativiteit spreekt zijn eigen taal. Pas als je deze beeldtaal een beetje beheerst kunnen we beginnen met het creatief leren. We leren deze taal niet te spreken zoals we leren praten, schrijven en lezen. Deze taal kunnen we allemaal al verstaan en begrijpen, maar er valt nog niets te begrijpen en te verstaan, want de taal komt nog niet

bij ons naar binnen. Door toepassing van het filtersysteem begint het proces op gang te komen. Vergelijk je denken met een doos (box). In deze doos zitten al je gedachten en intelligentie. Deze doos bevindt zich ergens in je hersenen. Voor het gemak, zodat je het creatief leersysteem gemakkelijk kan visualiseren, verdeel ik de hersenen in twee werelden. De bewuste wereld en de onbewuste wereld. Zie het onbewuste als een universum dat zich in ons hoofd bevindt. Het bewuste bevindt zich in de doos. Daar bevindt zich alles wat we kennen en weten. Het onbewuste is voor ons het onbekende en het bewuste is het bekende. Als we creatief denken, dan ontstaan er gaten in de doos. Deze gaten worden openingen.

Door het toepassen van het filtersysteem komen er nieuwe ervaringen bij ons de doos binnen. Door niet meteen hier iets mee te willen doen en deze ervaringen los te laten volgen ze hun natuurlijke weg. Ervaringen of waarnemingen willen niets anders dan groeien en rijpen tot ideeën en inzichten. Dat kan maar op een plek en dat is in het onbewuste. Automatisch vinden ze de openingen in de doos en zweven door dat magische universum in je hoofd. Daar vinden alle ervaringen en waarnemingen elkaar en smelten samen als ideeën, antwoorden, oplossingen, inzichten, etc. Als deze nieuwe “weetjes en ideetjes” volgroeid zijn dan stromen ze weer via de openingen terug de doos in. In deze doos bevindt zich alles wat je weet, dus door het traditionele logisch nadenken liggen ze daar voor het oprapen. In dit hoofdstuk leer je hoe je deze openingen in je denkdoos kunt creëren en hoe je deze verder moet gebruiken voor de volgende stap. Het creatieve leren.

Stap 3: Creatief leren

In dit hoofdstuk gaan we weer een stapje verder. We hebben nu geleerd om creatief te denken en daardoor kunnen we beginnen met het creatieve leren. Door inzicht te krijgen in dit leersysteem leer je hoe je creatief kan leren. Hierdoor ontwikkel je deze metacognitieve vaardigheden en zelfreflectie. Creatief leren is het tegenovergestelde van doelgericht leren. We leren door onze ervaringen en waarnemingen. Natuurlijk kunnen we de onderwerpen wel sturen, maar onze hersens bepalen wat de uitkomst is van het leren en niet de antwoordboekjes. Het is een zelfregulerende manier van leren. Begeleiding is in de beginfase wel wenselijk om het proces hier en daar bij te sturen als het eenmaal op gang is. Deze manier van leren is in het begin even wennen, maar als je er eenmaal van hebt geproefd zal je het blijven doen. Leren is geen strijd meer, omdat je het op een natuurlijke manier doet. Je bent ook aan het spelen en de inspiratie en de verwondering van doen de rest.

Enkele voordelen van creatief leren

- **Zelfregulerende leren**

Als je eenmaal de slag te pakken hebt, dan ben je in staat om deze manier voor alles toe te passen. Het is een constructieve, creërende, dus opbouwende manier van leren.

- **Ontwikkeling van de metacognitieve vaardigheden**

Deze vaardigheden zijn zeer belangrijk, want als de taak ingewikkeld is bepalen voornamelijk de metacognitieve vaardigheden en niet het intellectuele vermogen het leerresultaat.

Metacognitieve vaardigheden = intelligentie

Onze intelligentie weerspiegelt ons karakter, temperament, driftleven, gevoelsleven, gewetensfunctie, wilsstrevingen en onbewuste leven.

- Concentratievermogen
- Doorzettingsvermogen
- Samenwerkingsvermogen
- Nieuwsgierigheid
- Experimenteren

- Verbeeldingskracht
- Jezelf blijven verbeteren
- Genieten van het leren
- **Intrinsieke motivatie**
Je vergroot telkens de intrinsieke motivatie omdat er door eigen inzicht inspiratie ontstaat. Als je iets zelf ontdekt, dan geeft dat een gevoel dat je speciaal bent. Dat is ook precies wat dit natuurlijke leersysteem wil bereiken. Het wil je laten zien dat je bijzonder bent. Dat zijn we allemaal. Daardoor worden deze ontdekkingen bijzonder en hechten wij er meer waarde aan. Hierdoor kunnen we het geleerde ook veel gemakkelijker onthouden, omdat het onze interesse heeft.
- **Opbrengstgericht werken**
Je wordt je steeds bewuster van je eigen leerproces, omdat je door alle zelf gevonden inzichten en ideeën gemotiveerd wordt. Het is alsof je zelf alle geheimen ontdekt. Je werkt steeds verder naar nieuwe kennis. Door deze opbrengsten merk je dat je opbouwend, dus zinvol bezig bent. Ook het voldane gevoel is hierbij een opbrengst.
- **Een natuurlijk leerproces**
Doordat creatief leren een natuurlijk leerproces is, voelt het niet als leren zoals wij dat gewent zijn. Het is een automatisch proces als het eenmaal goed ontwikkeld is. Er ontstaat een harmonische relatie met de wereld om je heen. In alles wat je leert weet je uiteindelijk een perfecte balans te vinden. Intelligentie is slechts bijzaak. Wijsheid is hoofdzaak.
- **Wijsheid en liefde**
Er ontstaat levenswijsheid, dus de kunst om in alle levensomstandigheden juist te oordelen en te handelen. De betekenis is dus praktisch of moreel. Beslissingen zijn altijd in balans tussen jou en de omgeving. Alle opgedane kennis wordt positief verwerkt. Door de inspiratie en verwondering worden alle handelingen verricht vanuit liefde.
- **Zelf ontdekkend leren**
Door nieuwe kennis en vaardigheden te verbinden aan eerder verworven kennis, beklijft het beter. Daarnaast is het zo dat je de leerstof beter onthoudt als hij het zelf ontdekt.

Ontdekkend leren is actief leren

Ook leer je zelfstandig denken en handelen en daardoor beter initiatieven nemen, plannen, uitvoeren en reflecteren. Je ontdekt de zin van het leren.

Stap 3: Creatief leven

De laatste stap is het doel waar we eigenlijk allemaal naar streven. De zeurderige leegte verdwijnt. Het gevoel van "is dit het nou?" verdwijnt en maakt plaats voor vrijheid, verrijking, verandering, vernieuwing, verwondering, verrukking, verbazing en voldoening. Ik noem het maar de acht V's. Denk niet dat je het leerproces ooit zal stoppen en dat wil je ook helemaal niet. Je zit er gelukkig de rest van je leven aan vast. Als dat niet zo was, dan begon het leven behoorlijk saai te worden. Er blijven altijd oneindig veel nieuwe ideeën, antwoorden, oplossingen en inzichten rondzwerven die nooit ontdekt zullen worden. Dat is helemaal niet erg, want zo blijft er altijd genoeg lekkers over voor iedereen. Door creatief te leven ontdekken we er meer dan genoeg. Het leven wordt hierdoor één groot wauw gevoel. Dan weet je nog maar één ding zeker en dat is: Het leven is geweldig mooi!

Door het toepassen van het filtersysteem leer je creatief te denken, omdat er gaten ontstaan in je denkdoo's. Door toepassing van het creatieve denken leer je hoe je creatief kan leren. Door creatief te leren ben je begonnen aan een creatief leven. Het is niet iets wat je even in het weekend doet,

maar het is een manier van leven. Deze levenswijze brengt je precies op de plekken waar je hoort te zijn. Ze zullen je altijd de juiste ervaringen geven die leiden tot nieuwe inzichten en deze inzichten geven je weer nieuwe inspiratie om door te blijven gaan. Je probeert jezelf steeds opnieuw uit te vinden. Je doet elke dag iets waardoor je nieuwe inzichten krijgt. Je blijft bewegen. Je houdt je niet krampachtig vast aan je eigen mening en overtuigingen. Je hebt ze nodig om een eigen visie op de werkelijkheid te vormen, maar deze visie moet flexibel blijven, want je krijgt steeds weer nieuwe inzichten die de boel letterlijk op de kop kunnen zetten.

Ik ben al oneindig veel keren van mening veranderd. Ik lust nu zelfs olijven! Die vond ik altijd heel smerig. Ik geloof nu in God. Vroeger vond ik al die gelovige mensen maar dom. Ik lees nu elke week een boek. Vroeger haatte ik lezen. En ga zo maar door. Als je het goede doet, dan word je gelukkig. Ook dat is een natuurwet. Ga er van uit dat je niet precies weet wat het goede is. Daar moet je naar opzoek en als je het hebt gevonden, dan moet je elke dag heel hard werken om het te behouden om het goede te blijven doen.

Als je creatief leeft is je levensmissie om steeds meer puzzelstukjes van mezelf te vinden in de wereld. Die stukjes liggen op de vreemdste plekken. Ik heb de meeste stukjes gevonden op de plekken waar ik het bangst was. Ik vond het doodeng om te zingen op straat als straatmuzikant voor al die vreemde mensen, maar daar heb ik wel een puzzelstukje van mezelf gevonden. Want ik vind het heerlijk om mensen blij te maken met mijn gekke liedjes. Ik ben een echte verzamelaar geworden en heb nu een klein stukje van de grote oneindige puzzel klaar. Dat geeft een onbeschrijfelijk geluksgevoel. Dat fijne gevoel hoort iedereen te hebben. Gelukkige mensen maken andere mensen weer gelukkig, want dat is juiste het geheim van hun geluk. Ik denk dat we op deze manier een prachtige wereld kunnen maken. Als je jezelf leert kennen, dan leer je het leven kennen.

In dit hoofdstuk leer ik je de fijne kneepjes van het vak zullen we maar zeggen. Ook geef ik je nog wat tip mee om niet in de valkuilen van het leven te stappen, want die kunnen je creatieve leven flink doen wankelen. Maar goed laten we beginnen met de eerste stap. Daar ben je inmiddels wel aan toe. Op naar een creatief leven!

Stap 1: Het filtersysteem

We leven in een zeer opdringerige wereld en vele intelligente en dominante krachten proberen onze hersens elke minuut van de dag te bevullen met heel veel negatieve kennis waar we niets aan hebben. Deze kennis wordt allemaal in onze denkdoos gestopt en we weten uiteindelijk niet meer welke gedachten vanuit ons zelf is ontstaan en welke van onze omgeving komt. Door creatief te leren denken, weet je dat het jou unieke gedachten zijn die ook perfect bij je horen en in het teken staan van een voor jou zinvol en gelukkig leven. De eerste stap naar een creatief brein is het filtersysteem inschakelen. Om dat te kunnen doen moet je eerst weten wat de filters kunnen zijn. Als je het systeem een tijdje hebt gebruikt, dan kun je zelf ook andere filters verzinnen. Dit apparaat blijft altijd aan staan. Zodra je het uit zet heeft alle troep weer kans om binnen te dringen en zullen alle openingen in de denkdoos weer verstopt raken. Je bent dan weer terug bij af. Creativiteit is en blijft een opgave. Je moet in deze wereld altijd op je hoede want het gif kruipt altijd ongemerkt naar binnen. Omdat je het creatief denken nog moet leren is het niet mogelijk om nu al zeker te weten waar al je gedachten vandaan komen. Alles wat we weten hebben we geleerd van onze omgeving en we hebben daardoor onze eigen wil nog niet kunnen ontwikkelen. Voor een pure eigen wil is creatief denken nodig. We zijn dus nog helemaal niet vrij in ons hoofd. Je bent nog niet in staat om creatieve, originele, vindingrijke en nieuwe inzichten te genereren. Vandaar dat je ook nog weinig invloed kunt uitoefenen op je omgeving. We hebben geleerd om naar de omgeving te luisteren en daar van te leren. Dat gaat nu veranderen. Creatief leren is vanuit jezelf leren. Voor veel mensen zal dit dus voelen als de omgekeerde wereld. Door het filtersysteem wordt onze eigen wil een echte vrije wil. Alles wat zich aan ons op wil dringen gaat eerst door alle filters heen en daarna kunnen we beslissen of we het toelaten of niet. We ontdekken of iets ons alleen maar tot last zal zijn of een aanwinst is.

Als je jezelf niet vormt, dan wordt je automatisch gevormd door je omgevingen. Je moet dus constant alert zijn. Om er achter te komen waar en hoe je alert moet zijn is het eerst nodig dat je alle invloeden van buitenaf weet te ontdekken. Daar is het filtersysteem vooral voor bedoeld. Het is een alarmsysteem voor negatieve invloeden van buitenaf. Deze mogen we dus niet meer binnenlaten.

Het komt er op neer dat wij onze omgangsrelatie met de omgevingswereld en met onszelf moeten aanpassen. Daar moet je bereid toe zijn. Zonder deze wil is het onmogelijk om een eerste stap te zetten naar een creatief, vindingrijk, origineel, flexibel, inspirerend en zinvol leven. De enige manier om het filtersysteem te activeren is te beginnen om alle routine en gewoontes in je leven te doorbreken. Levens worden door een te grote invloed van buitenaf gestandaardiseerd en geschematiseerd. Dit laten we gebeuren en daarom heeft verandering, vernieuwing en beweging, dus creativiteit geen kans.

Creativiteit is een gave om iets te creëren en deze gebruiken we in eerste instantie om onszelf vorm te geven.

Alles wat geschematiseerd en gestandaardiseerd is loopt de kans door routine een vast deel van ons bestaan te worden. Door onoplettendheid gebeurt dit ook altijd. Het is besmettelijk. Een stereotiepe manier van of zienswijze is nu eenmaal niet creatief. Veel mensen hebben het zelf niet eens in de gaten dat ze het doen en blijven hier onbewust een leven lang mee doorgaan. Je bent onbewust blind geworden voor alle invloeden van buiten af. We gaan nu beginnen met het activeren van het filtersysteem en dan kom je er vanzelf achter hoe het er bij jou voorstaat met deze inmenging van onze omgeving.

Door de toepassing van het filtersysteem gaan we de goede en verkeerde inmenging van elkaar onderscheiden.

Aanvallende en verdediging filters

Er zijn verschillende soorten filters. We hebben aanvallende filters en verdediging filters. De aanvallende filters gebruiken we om alle negatieve opgedrongen ervaringen te lijf te gaan en de door het gebruik te maken van de verdediging filters leren we deze verkeerde inmenging te omzeilen. Het is nou eenmaal niet mogelijk om alles te negeren of te omzeilen en dan zit er niets anders op dan de aanval inzetten. Om niet te hard van stapel te lopen beginnen we zo meteen met het toepassen van de verdediging filters. Om het proces sneller op gang te brengen kun je gebruik maken van externe hulpfilters. Deze helpen je om in de juiste flow te komen. Er zijn ook externe antifilters. Hierdoor verval je weer in oude gewoonten en probeer deze zoveel mogelijk te vermijden.

Externe antifilters (afleiding en verdoving)

Om een goed functionerend filtersysteem te ontwikkelen is het nodig zo veel mogelijk afleiding en verdovingsmiddelen aan de kant te schuiven. Deze antifilters zijn vijanden van de creativiteit.

- Televisie kijken, computeren
- Alcohol drinken
- Softdrugs
- Schoonmaken
- Opruimen
- Klusjes in huis
- Op visite gaan
- Vakantie

Externe hulpfilters (opwekkers)

- Veel beweging (sport)
- Wandelen in het bos
- Boeken lezen
- Teken en schilderen
- Vrij knutselen
- Schrijven
- Brainstormen
- Dagdromen

Verdediging filters

- **De vervelingsfilter**

Je vervelen is een hele belangrijke activiteit om er achter te komen wat je nu eigenlijk wil. Je vervelen is een vorm van twijfel. Je wil van alles, maar je wil ook helemaal niets. Je hoofd kan daar helemaal gek van worden. Je zit tussen twee uitersten in. Veel kinderen hebben daar regelmatig last van en dat is alleen maar positief. Na een vervelingsdagje kom je er altijd als herboren uit. Tijdens verveling broed de creativiteit iets uit. Het is daarom belangrijk en heel

gezond dat je je minstens één keer in de week verveeld. Je hoofd wil tot rust komen, maar is toch heel onrustig. Als je dit gevoel herkent, dan moet je het gewoon laten gebeuren. Door gelijk weer afleiding te zoeken zal de verveling verdwijnen en dat is een gemiste kans op een nieuw inzicht of idee.

Dus neem eens een middagje vrij en ga je eens een lekker potje vervelen. Blijf gewoon op de bank zitten en neem hier de tijd voor. Drink gerust een kopje thee, maar concentreer je op het niets doen. Hoe langer je blijft zitten, hoe onrustiger je wordt. Er komt een zeer ongemakkelijk gevoel bij je naar boven. Je probeert in je hoofd te vluchten en afleidingen of verdovingen te zoeken. Je begint ineens in je hoofd dingen te moeten of te willen. Trap hier niet in. Op het moment dat het ongemakkelijk wordt begint het pas interessant te worden. Hier moet je doorheen. Verveling wil niets anders dan zich ontspannen. Blijf net zo lang hangen op de bank tot je deze ontspanning hebt gevonden. Probeer het eens twee uren vol te houden. Kies daarna een van de externe hulpfilters uit en ga ontspannen aan de slag. Door verveling kom je uit het neutrale denken en maak je de weg vrij voor nieuwe dingen. Door het creatieve denken en leren komen deze nieuwe dingen tot leven. Maar eens is het zaak om ruimte te maken in het hoofd.

- **Het geendoelfilter**

We kunnen onze gedachten niet stil zetten. We zijn, in ons hoofd, altijd opzoek naar iets. We denken aan het verleden, daarna weer aan de toekomst. Af en toe zijn we in het nu. We zijn eigenlijk altijd bezig met een doel. Als we koffie zetten, dan hebben we een doel. Als we gaan slapen hebben we een doel. Alles heeft een doel in ons leven. Daardoor rennen we in ons hoofd overal naartoe en ook deze drukte(stress) houdt alle creativiteit tegen. Het enige wat we hier tegen kunnen doen is ons als enige doel stellen dat we geen doel hebben. Eigenlijk is dat stiekem toch weer een doel, maar het geeft ons hoofd wel de nodige rust. Schrijven, schilderen en tekenen zijn hiervoor de meest geschikte activiteiten. Koop een schift op een schetsboek en ga gewoon een krabbelen, klieren en schrijven. Alles mag en fouten bestaan niet. Het is belangrijk dat je niet gaat nadenken over wat je gaat schrijven of tekenen. Doe gewoon wat. Begin met rondjes en daarna vierkantjes te tekenen. Begin daarna te krassen. Dit is een hele fijne oefening om ervoor te zorgen dat de doelen een beetje milder worden in je hoofd.

Je kunt natuurlijk ook gebruik maken van de overige externe hulpfilters die ik hierboven heb genoemd. Er ontstaat op deze manier ruimte in je hoofd voor creativiteit. Neem hier echt de tijd voor, want tijdens het niets doen creëer je het juiste leefklimaat voor creativiteit.

- **Het mislukfilter**

Als je dan toch een schetsboek of een schrift hebt gekocht, dan kun je nu mooi de volgende oefening doen. Ga nu eens expres gericht aan de slag. Teken bijvoorbeeld eens een olifant, maar doe nou eens totaal niet je best. Laat het gigantisch mislukken. Probeer daarna een mooi vaas met bloemen te schilderen, maar ook dat gaat helemaal de mist in. Schrijf een verhaal wat echt nergens op slaat. Laat het gewoon gebeuren. We laten alles mislukken. Ook dit is een belangrijke oefening om te wennen aan het fouten maken. Want fouten maken is misschien wel de belangrijkste gave die je moet ontwikkelen. Alle doelen in ons hoofd willen we altijd zo goed mogelijk doen, maar als we niet bedreven worden in het fouten maken, dan zullen de teleurstellingen ons altijd blijven demotiveren. Dat brengt ons bij het volgende filter.

- **Het foutenfilter**

Hoe leren we nu op een veilige manier steeds fouten te maken? Aan fouten maken moeten we erg wennen, want we leven in een prestatiegerichte wereld. Ze hebben ons geleerd om altijd je best te doen, want een onvoldoende is fout en een fout is slecht. Juist voor creativiteit moeten we zoveel mogelijk onvoldoendes scoren. We moeten het zoveel mogelijk fout doen. Een onvoldoende krijg je altijd van je omgevingswereld. Een kind zal zichzelf nooit een onvoldoende geven. Onbewust zeggen al die mensen dat je een onvoldoende bent. Als je iemand een onvoldoende geeft, dan wijs je iemand af. Je zegt eigenlijk: 'Je bent pas iets waard als je weet wat ik het juiste antwoord vindt en dat zelf ook vindt.' Er wordt onbewust door dit systeem veel creativiteit stuk gemaakt in de mensen. Door deze manier van doen zijn we bang gemaakt voor fouten, terwijl we blij moeten worden van elke fout. We moeten het van de daken kunnen schreeuwen als we een fout hebben gemaakt. We moeten er trots op zijn. Het uitgummen van fouten is ook het meest verschrikkelijke wat je maar kan doen. Alles wat je fijn vindt dat wil je bij je houden en dat wordt onderdeel van jou zijn, maar alles waar je bang voor bent wil je zo ver mogelijk van je af hebben en niet meer zien. Zo gaan we nu met fouten om en daardoor krijgt het creatief leren vaak geen kans.

Een fout is je allerbeste vriend. Verzamel daarom zoveel mogelijk fouten om je heen. Elke fout is een wegwijzer. Zie de wereld en het leven als een groot bos waar je gemakkelijk in verdwaaft. Fouten wijze je de juiste weg. Als je niet van fouten houdt, dan kun je er ook niet op een natuurlijke harmonieuze manier van leren. Door de angst voor fouten zijn we slaven geworden. We proberen zo min mogelijk fouten te maken, want anders krijgen we straf. Een fout voelt dus nu als een marteling en dat zit dieper in ons systeem dan we denken. Het is ook heel moeilijk om dit systeem te veranderen in de wereld, want zolang de grote massa zo blijft denken doen de mensen die het anders doen en willen fout. Ze horen er niet meer bij. Gelukkig gaan er steeds meer ogen open er ziet het er naar uit dat het foutensysteem gaat veranderen.

Wat zou het mooi zijn als een juf of meester je een sticker zou geven of een baas die je een bos bloemen gaf als je iets fout had gedaan. Ze zouden daarna samen de fout bewonderen en uitzoeken wat deze fout ons wil leren.

Door een fout bij je te willen houden blijft hij altijd zichtbaar en hoef je nooit meer dezelfde fout te maken, want je hebt hem al!

Op creativiteit kun je dus ook geen cijfer geven. Eigenlijk nergens op. Mensen leren op deze manier voor de cijfers en de waardering die ze daardoor krijgen, maar niet vanuit inspiratie en intrinsieke motivatie. Je leert dus eigenlijk alleen hoe je het anderen naar de zin maakt en kan overtuigen met cijfers, maar niet jezelf. We zijn daardoor doodsbang geworden voor afwijzingen. Creatief leren is een totaal ander leersysteem. Het heeft niets met angst te maken, maar alles met liefde. Dus ook liefde voor de fouten die je maakt, want zolang je daar geen andere mensen expres mee kwetst, is elke fout een geweldig geschenk in je leven.

Pak daarom je schetsboek, je schrift of je schilderdoek en ga het allemaal eens lekker verprutsen. Zorg voor onvoldoendes. Zorg voor een dikke 1 ! Zorg er voor dat iedereen zegt. Wat een vreselijk kunstwerk. Of dat je schrijfsel barst van de spelling en grammaticafouten.

En roep dan: 'Ja, dat klopt! En ik ben er trots op!' Op deze manier maak je een eerste kleine stap naar een creatief leven.

Bij creatief leren zitten we de hele dag in een foutencyclus. We worden foutenexperts. Daardoor leren we ze steeds beter te ontdekken en kunnen we er steeds flexibelere en creatiever mee omgaan. Fouten maken wordt zo weer een natuurlijke bezigheid. We raken er niet meer gestrest van en daardoor lossen we het raadseltje 'waarom is het eigenlijk fout gegaan?' veel gemakkelijker op. Alles is eigenlijk door fouten ontstaan. Er is geen creatie tot stand gekomen zonder fouten. Dat is een natuurwet. Spelen en fouten maken horen bij elkaar en als je deze natuurwet tegenwerkt door bijvoorbeeld een beoordelingspuntensysteem, dan werk je jezelf, je ontwikkeling, je geluk en alles wat het leven zo mooi maakt tegen.

- **Het antibevelfilter**

We moeten van alles en ook dat moeten komt meestal omdat het ons zo geleerd is van onze omgevingswereld. Onze meeste ervaringen wie opdoen als kind voelen meestal als een bevel. We moeten netjes eten, we moeten tandenpoetsen, we moeten leren rekenen, lezen en schrijven. We moeten echt van alles en dat blijft ons hele leven doorgaan. We moeten op de hoogte blijven van het nieuws, want anders kunnen we niet meepraten. We moeten voldoen aan de modenormen, want anders worden we uitgelachen. We moeten onze sociale contacten onderhouden, we moeten aardig zijn voor de baas, we moeten op vakantie, we moeten aan de lijn, we moeten het huishouden doen en ga zo maar door. De lijst is oneindig lang. We lijken wel verslaafd aan dat moeten. Dat zijn we dus ook. We worden onrustig in ons hoofd als we niets moeten. Maak daarom eens een lange lijst met alles wat je op een doordeweekse dag allemaal moet. Deze bevelen worden allemaal aan jou gegeven en je volgt ze allemaal op. Begin daarna met het wegstrepen van de dingen die niet van levensbelang zijn. Deze hebben allemaal geen prioriteit, dus moet je ze ook minder dan de moetjes die overblijven. Probeer al deze weggestreepte moetjes eens uit te stellen of definitief in de prullenbak te gooien. Als je creatief leert denken, dan leer je ook echte prioriteiten stellen. Je ouderwetse prioriteitenwaardesysteem zal zich langzaam gaan aanpassen aan jou nieuwe denkwijze. Je komt er langzaam achter wat je echt wil en wat echt belangrijk is voor jou ontwikkeling en voor een gezonde relatie met de wereld om je heen. Jij en de wereld moeten een balans weten te vinden.

Creativiteit is de gave (en de voorwaarde) om alles wat we in ons hoofd "moeten" te kunnen filteren. We zijn hierdoor in staat om het bevel van de omgeving, van onze natuurlijke wil te onderscheiden .

Als je dit op een veilige manier wil oefenen, is het slim om eerst je omgeving te vertellen waar je mee bezig bent en dat je voor jezelf tijd en ruimte nodig hebt om creatief te leren leven. Eis voor jezelf een stuk van de dag op waarin je helemaal niets moet. Ga aan de slag met een van de externe hulpfilters en kweek een heerlijk ontspannen gevoel. Dit moment is helemaal van jou. Probeer elke dag de lijst met moetjes aan te vullen en streep er elke dag zoveel mogelijk weg. We proppen zoveel onzin in elke dag omdat we het zo nodig moeten. We hebben er vaak niet eens over nagedacht waarom we het eigenlijk doen en moeten. Ga bestudeer alle moetjes en wees kritisch. Hou jezelf niet voor de gek. Doe je iets voor jezelf of voor een ander? Iemand anders een plezier doen voelt altijd goed, maar het moet wel in

balans zijn. Doe je het, omdat je bang bent (voor afwijzing of afkeuring) of doe je het echt vanuit liefde?

Ook op je werk moet je uit angst soms veel te veel van jezelf. Het enige wat je moet (omdat het je natuurlijke wil aangaat) is niets meer moeten, maar dingen willen.

Als je uiteindelijk echt weet wat je wil, dan moet je niets meer, want je doet het dan eerder voordat je het moet.

Misschien klinkt dat wat ingewikkeld. Ik bedoel daarmee te zeggen dat je alleen nog maar handelt vanuit een ander soort "moeten". Je ouderwetse moeten wordt een doen. Je bent door het creatieve denken altijd aan het spelen, experimenteren, aan het vormen, aan het aftasten, aan het ontwerpen. Bij het ouderwetse moeten had je een concreet doel. Je moest er eerst over nadenken. Bij het nieuwe moeten valt het bevel weg. Je doet dus alles vanuit je eigen motivatie. Je weet wat je te doen staat voor jezelf in plaats van iets te moeten voor een ander. Door veel training in het creatieve denken begint je denkdoos een weetdoos te worden. Doordat je van de omgevingswereld en van jezelf een eigen creatie hebt gemaakt, weet je precies wat je moet doen in welke situatie dan ook. Je hoeft daarom niets meer te moeten. Je bent het moeten altijd een stap voor. Je vult je denkdoos met een flexibel zekerweten. Je visie, je mening en overtuigingen moeten elk moment van de dag kunnen veranderen en vernieuwd kunnen worden, maar ze zullen stap voor stap steeds beter bij je passen. Je gooit een beetje weg en je voegt een beetje toe, totdat je de juiste balans hebt weten te vinden die er voor zorgt dat jij en je omgevingswereld een harmonieus geheel vormen.

- **De gektefilter**

Om los te komen en vrijheid en ruimte in je hoofd te krijgen is het nodig om veel van je vaste gewoonten opzij te zetten. Je omgeving zal hier altijd (in vorm van een grapje) weerstand op uit oefenen, want ze krijgen namelijk last van plaatsvervangende schaamte. Het woordje gek betstaat ook alleen voor je buitenwereld en niet in jezelf. De omgeving noemt je gek als je afwijkt van de normale manier van doen. Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg zeggen ze dan. Normaal is helaas niet gek genoeg, want wat voor de massa normaal is, is in wezen helemaal niet zo normaal. Het zou normaal zijn als we allemaal gek zouden doen in de zin van helemaal onszelf zijn. Ik zet deze filter bij de verdediging filters, maar het kan ook een aanval filter zijn. Begin hier eerst op een veilige manier mee. Er zijn genoeg dingen die je zelfs als je alleen bent niet durft. Maar daar eens een lijst van. Schrijf alles op in je notitieboek wat je te binnen schiet. Durf je te luidkeels te zingen in de woonkamer? Durf je te schreeuwen? Durf je gek te dansen? Durf je naakt door huis te lopen?

Misschien durf je dat allemaal wel en kunnen we gelijk een stapje verder te gaan. We betrekken de omgeving er een beetje bij. Doe eens iets waarvan je weet dat je omgeving dat niet zo leuk zou vinden. Bijvoorbeeld het avondeten niet klaar hebben als dat je taak is. De kleding van je pubers niet opruimen. De was niet doen. Of zingen, dansen en schreeuwen in het bijzijn van vertrouwde mensen. Kortom...lekker gek doen!

Creativiteit en gekte gaan samen hand in hand de wereld rond. Ze hebben elkaar nodig. Door gekke dingen te doen bekijk je alles vanuit een ander perspectief. Gek doen is precies het tegenovergestelde doen dan wat je normaal zou doen. Als je dus niet weet hoe je gek moet

doen, maak dan een lijstje met alle dingen die heel gewoon voor je zijn. Probeer dan precies de tegenovergestelde manier te bedenken en voer het dan eens zo uit. Bij gek doen verander je jezelf en daardoor veranderd je omgeving, want ze reageren op jou. Hierdoor ontdek je dat het heel gemakkelijk is om een andere omgeving te creëren. Gekte is dus een creatieve activiteit.

Door gek te doen wordt de omgevingswereld een creatie van jezelf. Alle reacties om je heen zijn door jou tot stand gekomen. Gekte is dus een manier om je wereld vorm te geven.

Loop niet te hard van stapel en laat mensen een beetje wennen aan je nieuwe missie. Vertel erover wat je gaat doen. Niet omdat je toestemming vraagt, maar omdat we uiteindelijk streven naar een fijne omgangsrelatie met jezelf en met je omgeving. Als ze het maar belachelijk vinden allemaal en ze willen je niet steunen, dan kan je het volgende filter toepassen.

- **Het Deletefilter**

Als je een begin hebt gemaakt met het toepassen van alle bovenstaande filters, dan begint het toch al een beetje te borrelen in je omgevingswereld. Als er familie, vrienden of kennissen zijn deze nieuwe levensstijl willen tegenhouden, dan kun je twee dingen doen. Of je laat ze binnen en laat je hele denkdoos weer bevullen of je neemt (tijdelijk) afscheid van deze mensen. Veel mensen zitten nog totaal vast in hun eigen denkdoos en houden er een starre, onbuigbare mening en overtuiging op na. Deze mensen kan je niet overtuigen. Wat je ook zegt of probeert, het gaat je niet lukken. Ze hebben een kortzichtige onveranderlijk visie op de werkelijkheid en zullen niets van je creatieve missie begrijpen. Dat geeft ook allemaal niets. Begrijp waarom ze zo vast zitten en zie al deze mensen als je allerbelangrijkste voorbeeld. Het voorbeeld zoals het absoluut niet moet. Zie al deze mensen als de oude kortzichtige Scrooge, je weet wel van die mooie kerst film. Door de drie geesten kun je nu zien hoe kortzichtig, zielig en verdrietig ze eigenlijk zijn. Zo was je vroeger ook, maar dat gaat nu veranderen. Jij kunt nu als de nieuwe wakker geworden Scrooge leven.

Geloof me, het is niet gemakkelijk op weerstand te bieden tegen een omgeving die niet achter je plannen staat. Het vreet energie en deze energie heb je juist nodig om het nieuwe denken in je systeem te krijgen. Het beste wat je kan doen is dus de delete knop indrukken en de contacten verbreken. Door een creatief leven verrijk je vooral je leven doordat er een natuurlijke selectie plaats gaat vinden. Alles wat bij je hoort komt op je af en alles wat niet bij je hoort stoot je af. Als het natuurlijk leren flink op gang is hoef je daar niet eens meer over na te denken. Dat gaat vanzelf.

- **Het netalsoffilter**

Doordat je al een beetje gek hebt kunnen doen zijn we toe aan een hele leuker filter. We gaan net alsof doen. Dat noemen we ook wel toneelspelen. We doen net alsof we een kunstenaar, een fotograaf, een tekenaar, een ontwerper, dus een echte professional zijn. Laat al je maaksels zien aan je vrienden, kennissen en familie. Laat het zien aan onbekenden (internet). Ook al ben je nog heel onzeker en is het totaal onlogisch voor jezelf om zoiets te doen. Het voelt misschien ook belachelijk, maar dat is juist de bedoeling. We moeten net zo lang door gaan met iets belachelijks, totdat het gewoon is geworden. We maken hierdoor van alle gekte iets gewoons. Zo begint creativiteit langzaam een normale manier van doen te

worden in ons leven. Je omgeving verwacht na een tijd ook niets anders meer van jou. Of ze denken: Daar heb je hem of haar weer. Of ze denken: Wat heeft hij of zij nu weer voor leuks of geks gedaan, bedacht of gemaakt? Die laatste positieve categorie mensen trekken naar je toe. De negatieve mensen blijven dan wel uit je buurt. Precies zoals je het graag zou willen. Lang leven de natuurlijke selectie!

Door te doen alsof wordt je het langzaam echt als het iets is wat echt bij je past. Als je toneel speelt en het voelt na een tijd nog steeds niet natuurlijk, dan stoot je dit gedrag uiteindelijk wel af. Mocht het wel lekker voelen, want je wilde wat je speelt altijd al graag zijn, dan smelt je samen met het gespeelde personage. Je bent wat je echt wilt. Je moet alleen ontdekken wat je echt wil. Daar is creativiteit voor nodig. Je maakt een keuze, je kiest een richting, kiest een personage, speelt de professional, je speelt, experimenteert en maak misschien fouten, je koestert deze fouten, je verandert van koers, probeert een andere weg te nemen.....zo ga je maar door.

Door je creaties te tonen aan de wereld laat je zien wie je bent of wat je wil zijn. Dat zit hem niet in de schoonheid van de kunstwerken, maar in het lef om je kwetsbaar op te stellen en het te laten zien.

- **Het plezierfilter**

Misschien is deze filter wel de allerleukste van allemaal. Creativiteit is als een nieuwsgierig kind dat voor het eerst in een speeltuin staat. Hij ziet van alles om zich heen en ziet andere kinderen spelen en lachen. Spelen associëren we vooral met plezier. Spelen moet goed voelen, want anders is het geen spelen. Als je creatief wil leven, dan ben je alleen nog maar aan het spelen. Dat betekent echt niet dat we niets meer serieus nemen. We nemen het spel zeer serieus en door onze nieuwsgierigheid en ontdekkingen nemen we het steeds meer serieus. We gaan met onze nieuwe inzichten en ideeën als gekken aan de slag. We krijgen daar weer nieuwe inspiratie van en het gaat zo maar door. We staan hierdoor steeds serieuzer en bewuster in de wereld. Het leven wordt een zeer zinvolle zaak. Door steeds het plezier te vinden in wat we doen ontdekken we dat we een duidelijke taak hebben in ons leven. We hebben allemaal een gemeenschappelijke taak en een eigen unieke taak gekregen, maar de verantwoordelijkheid ligt bij ons om deze te vinden. Plezier is net als het fouten maken een wegwijzer. Als je de dingen doet met plezier, dan weet je dat iets gevonden hebt wat perfect bij je past. Vaak zijn het toevalstreffers, maar door creatief te denken en leren weet je deze plekken zelf steeds beter te vinden.

Maak dus eens lekker veel plezier. Dat klinkt heel gemakkelijk, maar er zit een addertje onder het gras. Vaak doe je dingen voor je kinderen, je partner, je familie, dus voor een ander. Je vindt het leuk om iemand anders te plezieren en dat hoort ook bij een natuurlijk en gelukkig leven. Echter, we moeten hier de balans in weten te vinden. Het geven en nemen moet in evenwicht zijn. Ze zeggen dat je niet alles op de weegschaal moet leggen, maar eigenlijk is dat voor een evenwichtig, creatief, gelukkig leven wel heel belangrijk. Een relatie, op wat voor manier dan ook, moet in balans zijn. Ik heb het hier niet over geld en spullen. Die hebben we in overvloed en daarvan mogen we weggeven wat we willen. Ik heb het over aandacht en liefde. Als je meer aandacht en liefde geeft, dan dat je krijgt, dan is je leven niet in evenwicht. Door oprecht plezier op te zoeken waar jij echt oprecht van kan genieten zonder rekening te houden met een ander is een voorwaarde voor een creatief leven. Creatief bezig zijn is een activiteit die zich afspeelt in jou. Je moet er dus aan wennen om

alleen met je creativiteit te zijn. Het is een relatie waar niemand tussen kan komen. Je kunt er wel met anderen van genieten. Maar jij en je creativiteit is een op een. Twee handen op een buik. Door de dingen te doen waar jij zichtbaar alleen van geniet helpen je om deze relatie aan te wakkeren. Dat heet houden van jezelf. Want als je van jezelf houdt, dan hou je ook van je creativiteit. Dan motiveer je en inspireer je de creativiteit en het zal voelen als een eeuwig durende verliefdheid.

Zoek dus vanaf nu elke dag het plezier op. Gebruik je dagboek om er achter te komen wat je voor jezelf echt leuk vindt. Fantaseer van alles en nog wat en dan komen er vanzelf concrete ideeën die je werkelijk zou kunnen uitvoeren of uitproberen. Veel plezier!

- **Het chaosfilter**

Creativiteit is een mengsel van orde en chaos. Ook deze twee moeten in balans zijn voor een volmaakte staat van creatief zijn. Een volmaakte balans bestaat natuurlijk nooit. We worden als een pendule altijd van de ene naar de andere kant geslingerd, maar het is wel belangrijk dat we altijd steven naar een balans tussen die twee. Orde is bij de meeste mensen geen probleem. Dat wordt ons ook door onze omgeving geleerd. Op school moeten we stil zijn en de vinger opsteken als ons iets gevraagd wordt. We moeten toestemming vragen als we moeten plassen. We moeten ons aan regel en wetten houden. Och, we moeten te veel om op te noemen. Daar zou je boeken vol over kunnen schrijven. Orde is ook belangrijk, maar chaos is net zo belangrijk. Met Chaos bedoel ik de vrijheid om te experimenteren, uit te vinden, af te tasten, dus om te spelen.

Zonder orde krijg je een anarchie (wanorde) en zullen we al onze ontdekkingen nooit vorm kunnen geven. Alles wat je vorm wil geven heeft orde nodig. De definitie van orde is: De omstandigheid waarin elk ding duidelijk onderscheiden is, naar behoren gerangschikt is ten opzichte van de andere dingen en zijn gepaste functie verricht. Dat is precies wat wij onbewust doen met alle nieuwe ervaringen die wij opdoen bij het creatieve denken. Alle weetjes, ervaringen en waarnemingen willen samensmelten tot een nieuw idee, antwoord, oplossing of inzicht. Deze komen weer onze bewuste denkdoos binnen en daar word alles weer geordend. Dus ons hele denksysteem doet de hele dag niets anders dan orde scheppen in de chaos. Dat is het grootste talent van ons denkvermogen. In het onbewuste wordt orde geschept door alle chaos van ervaringen te ordenen tot ideeën en inzichten, etc. In het bewuste (de denkdoos), worden al deze ervaringen en inzichten samengevoegd bij alles wat we al wisten. Zo krijgen je dus nieuwe denksamenstellingen, dus nieuwe gedachten, meningen, overtuigingen, etc. Dat noemen we het creatieve denken.

Ons denken heeft dus chaos nodig! Als mensen zeggen dat ze te veel prikkels binnen krijgen, omdat ze te veel geluiden, kleuren, vormen, geuren, e.d. ervaren, dan geeft dat aan dat er op dat moment geen balans tussen orde en chaos is. De pendule hangt dus te veel naar de orde. Creativiteit krijgt dan weinig kans om tot leven te komen.

Om jezelf te kunnen ontwikkelen hebben we dus chaos en orde nodig. De chaos is onze speelplek en orde is onze uitwerkplek. Kijk daarom eens om je heen. Heb jij een geschikte speelplek waar je mag klieren, morsen, knoeien, experimenteren en waar alles fout mag gaan? Daar heerst de chaos en die hebben we nodig. Daarnaast heb je een uitwerkplek nodig waar je ongestoord en ontspannen kunt nadenken en nagenieten. Daar heerst de orde. In beide wereldjes moet je helemaal op kunnen gaan in je eigen wereldje. Even niet storen

a.u.b. hangt daar aan de deur. Het is daarom belangrijk dat je omgeving meewerkt aan je nieuwe missie. Je doet je kinderen of je partner echt niet te kort, want creativiteit werkt heel aanstekelijk. Je bent hun voorbeeld geworden en vroeg of laat begint het bij hun ook te kriebelen. Je kunt ze dan natuurlijk helpen om hun creatieve proces ook op gang te brengen. Samen iets doen is een welkome afwisseling. Daardoor creëer je weer nieuwe ervaringen, dus nieuwe inzichten, etc.

Let er wel op dat iedereen zich ook richt op eigen projecten. Samen is leuk, maar je moet ook regelmatig alleen met je eigen creativiteit zijn.

- **Het waarneemfilter**

Voor het creatief leren en leven is verwondering nodig. Je kunt je alleen over iets verwonderen als je bewust kan waarnemen. Waarnemen doe je met al je zintuigen. Je kunt je over een geluid, een geur, een smaak of een gevoel verwonderen. Toch is het kijken één van de belangrijkste manieren van waarnemen, want alles wat je denkt doe je vooral in stilstaande of bewegende beelden. Bij het kijken zie je op je eigen unieke manier de wereld om je heen. Iedereen ziet elke kleur, lichtinval, schaduw of elk detail een beetje anders. We maken van dit beeld een kopie in ons hoofd. Dit wordt onze visie van de werkelijkheid. Het is zo belangrijk om jezelf hier goed in te oefenen, want in onze omgevingswereld zitten oneindig veel geheimen verborgen. Hoe meer je in staat bent om deze raadsels te ontdekken en te ontrafelen, hoe meer verwondering je in je leven zult krijgen. Door inzicht te krijgen in de wereld om je heen, begin je steeds meer je eigen plaats te begrijpen in dit geheel. Goed kunnen waarnemen leer je vooral door je eigen kopie van de werkelijkheid te reproduceren. Dat kan je doen door tekenen of schilderen. Door veel te oefenen ontwikkel je de beeldtaal. Beeldtaal is de overdracht van gedachten waarbij geschreven- of gesproken taal vervangen is door beelden. Door beeldende vorming worden we steeds beter in het omschrijven of het ombeelden wat we eigenlijk zien. Ik kan niet vaak genoeg zeggen hoe belangrijk beeldtaal is voor elk mens.

Schrijf en spreektaal is belangrijk voor een oppervlakkige communicatie met elkaar, maar beeldtaal is ook belangrijk voor de communicatie met je eigen werkelijkheid (de beelden, de wereld om je heen). Door waarneemoefening (tekenen en schilderen) krijg je steeds meer inzicht in hoe jij de werkelijkheid ervaart. Door dit steeds opbouwende inzicht wordt de ervaring steeds intenser en daardoor ontstaat steeds meer verwondering en inspiratie.

Bewust waarnemen is begrijpend zien. Alleen door een goede communicatie via beeldtaal leer je de werkelijkheid kennen.

Je zal nu wel begrijpen dat creativiteit communiceert via beeldtaal. We nemen namelijk waar in beeldtaal. We kunnen met schrijftaal en spraaktaal uitleggen wat we zien. We kunnen het omschrijven, maar het ligt altijd aan de verbeeldingskracht (creativiteit) van de ontvanger hoe het geïnterpreteerd wordt. Ze krijgen er eigen beelden bij in hun hoofd en deze komen nooit overeen met de werkelijkheid (de beelden) zoals jij het zag. Door bijvoorbeeld tekenles en schilderles leer je deze beeldtaal te ontwikkelen. Kijk naar de constante bewegingen in de wereld zoals de wolken, het water in de vijver, bladeren in de bomen die spelen met de wind. Neem waar! Kijk naar alle verschillende vormen van de dingen om je heen. Kijk vanuit jou perspectief en verbeeld je het vanuit een ander perspectief. Kijk zoals een vogel in de lucht dat zou doen. Kijk naar ontelbare verschillende kleuren. Ontdek dat er in schaduw ook

oneindig veel nieuwe kleuren ontstaan. Kijk naar de lichtval. Zie het contrast. Zie de diepte, de ruimte en de overlappingsen. Zie de plasticiteit (ruimtesuggestie) en noem maar op. Zie alles! Bestudeer je eigen werkelijkheid en probeer een steeds betere eigen visie te vormen. Het is heerlijk om daar dagelijks mee bezig te zijn. Het inspireert en motiveert en je geeft je brein steeds meer ervaringen en waarnemingen die samensmelten tot nieuwe inzichten en ideeën. Je brein wil graag combinaties en verbindingen maken. Het wil zo graag creatief denken en leren. Het wil zich samen met jou het grote raadsel ontdekken. Wat heb ik aan de wereld en wat heeft de wereld aan mij?

Door het creatieve denken leer je goed en bewust waar te nemen, kun je alle antwoorden op al je vragen vinden. Alleen door de harmonieuze samenwerking van jou en de buitenwereld is dit mogelijk. Het leven is een zoektocht naar jezelf. Het is daarom wel belangrijk dat je blijft opletten(waarnemen), want als je iets hebt gevonden wat helemaal bij jou past, moet je het natuurlijk wel kunnen herkennen.

Aanvallende filters

Als je regelmatig de verdedigingsfilters hebt toegepast, dan ben je nu toe aan de volgende stap. Door het toepassen van deze filters vallen we letterlijk onze omgeving aan. Niet om mensen te kwetsen, maar om alle negatieve inmenging uit ons denksysteem te krijgen. Het is liefdevol aanvallen, maar zo wordt het helaas meestal niet opgevat.

- **Uitingsfilter**

We moeten onze gevoelens gericht uiten. Dat is heel gemakkelijk gezegd, maar als je nog niet creatief kunt denken en leren, heb je geen idee hoe je dat moet doen. Door meer inzicht te krijgen wat het gevoel nu eigenlijk is en waar het zich in ons hoofd bevindt kun je het proces beter relativeren. Veel mensen die wel eens nagedacht hebben over wat het gevoel nu eigenlijk is komen vaak tot de conclusie dat het een universele oneindige ruimte in ons is. Iets wat je niet duidelijk uit kunt leggen. Ook ik heb er oneindig lang over gefilosofeerd en weet nu dat het gevoel een scheidingwand is tussen onze denkhersenen en onze verwerkingshersenen. Dus tussen ons bewuste en ons onbewuste. Alle zintuigelijke ervaringen die op wat voor manier dan ook onbewust indruk op ons maken vliegen ons onbewuste in. Ze moeten dus door de gevoelswand heen en dat geeft prikkels af. Die prikkels worden door onze denkhersenen omgezet in emoties. Alleen door het creatieve denken kunnen deze ervaringen op een natuurlijke manier (na verwerking) de weg terug vinden. Deze verwerkte ervaringen zijn ideeën en inzichten geworden en gaan via de gevoelswand dan weer terug de denkdoos in. Daardoor wordt weer prikkels afgegeven die vertaald worden door ons denkbrein als een emotie. Dus nieuwe ideeën en inzichten gaan altijd samen met een emotie. Ik ga hier nog even verder over door om het nog duidelijker te maken. Laat je niet door dit verhaal afschrikken, want stap voor stap zal dit hele gebeuren, door het lezen van dit boek, langzaam inzichtelijk worden.

Al onze pijnervaringen die wij in het leven opdoen gaan via onze denkhersenen (denkdoos) door de dooswand rechtstreeks het onbewuste in. Daar zitten onze verwerkingshersenen die het gaan verwerken tot inzichten en ideeën. Ik noem het voor het gemak een pijnidee. Doordat we zo gewent zijn geraakt aan een wetenschappelijke, logische manier van denken wordt het steeds lastiger om al die pijnideeën en nieuwe inzichten terug in onze denkdoos te krijgen.

Wetenschappelijk denken bevat alles wat herhaalbaar en voorspelbaar (logisch) is. Het bevat dus alle kennis die gemakkelijk overgedragen kan worden en waarbij we onze denkhersenen op een eenzijdige manier ontwikkelen. Het wordt vooral gebruikt om alles wat je leert te onthouden. Zo worden we steeds intelligenter en onthouden we steeds meer feiten. Door het wetenschappelijk denksysteem (eenrichtingsverkeer) negeren we ons eigen verwerkingshersenen. We nemen alles aan, omdat het logisch lijkt. We denken dan dus alleen met de informatie die wij van onze omgeving hebben ontvangen. Deze manier is ook heel belangrijk voor onze alledaagse bezigheden, maar totaal niet vernieuwend, origineel, flexibel, inspirerend, etc.

De gevoelswand van onze denkdoos heeft dus jarenlang niet op een natuurlijke manier kunnen werken. Als kind hebben we het heel even mogen uitproberen, maar al snel kwam de informatiestroom van buiten opgang en we hadden zelf niets meer in te brengen. Iedereen vertelde hoe het zat en je had geen speelruimte om zelf alles te ontdekken. Op een gegeven moment weet je niet meer beter dan dat het allemaal zo is zoals ze het je hebben geleerd. Je vraagt je in het ergste geval helemaal niets meer af. Je hele ervaringsverwerkingsstelsel ligt zo goed als stil. Er komt van alles binnen, maar je kunt er alleen maar logisch over nadenken. Je kunt er niet meer mee spelen en al helemaal geen eigen visie vormen op de werkelijkheid. Door dit verschijnsel ben je vaak ook minder in staat om je te kunnen uiten, want je houdt alle verwerkte pijnervaringen binnen. Je bent niet meer gewend aan die prikkels van alle pijn ideeën. Als ze je denkdoos willen binnendringen, dan sluit je de boel af, want de je brein vindt alle emoties maar vreemde dingen. Emoties zijn niet logisch en een wetenschappelijk getraind denkbreïn wil het gelijk proberen te begrijpen voordat hij het binnen laat. Als dat niet gelijk lukt, dan voelt het zich ongemakkelijk en stoot het pijnidee af. Deze blijft dus rondzwerven in het onbewuste en wat op de dag dat het eindelijk naar binnen mag. Pijnverwerking is daarom bij veel mensen ook een moeizaam proces en nu weet je waarom.

De wand van onze denkdoos wordt dus krampachtig dichtgehouden, want als het eenmaal de denkhersenen binnendringt, dan komt niet alleen het pijnidee binnen, maar ook de emotie. De scheidingswand tussen onze denkhersenen en verwerkingshersenen is dus gemaakt van ons gevoel. Ons gevoel houdt het bewuste en het onbewuste uit elkaar. Dit is misschien in eerste instantie moeilijk te begrijpen. Daarom ga ik het nog eens anders uitleggen. Probeer je een kartonnen doos voor te stellen. In deze doos kunnen we denken. Het kartonnen wand is de scheiding tussen de inhoud van de doos en de omringende wereld. Zo werkt het ook in ons hoofd. Alleen is onze denkdooswand niet gemaakt van karton maar van gevoel. Alle nog onbekende of heftige ervaringen die via onze zintuigen bij ons naar binnen komen en verwerkt moet worden in ons verwerkingsstelsel gaan door de gevoelswand heen. Deze ervaringen voelen we dus ook allemaal, want het raak de gevoelswand aan. Zie deze als een soort omhulsel van huid i.p.v. karton. Huid heeft poriën en zijn doorlatend. Indrukwekkende ervaringen dringen altijd door deze gevoelswand heen. Na het verwerkingsproces willen nieuwe ideeën en inzichten weer terug de denkdoos in, maar als de ervaringen te heftig waren of het creatief denken nog niet is geactiveerd, is het gevoelsomhulsel vanaf de andere kant afgesloten. De inzichten en ideeën kunnen dus niet terug om via onze denkdoos geuit te worden.

Als inzichten door geestelijke pijnervaringen door de gevoelswand terug willen, dan moeten ze dus door de wand heen dat is een zeer pijnlijk gevoel. Deze pijn voelen we liever niet en daardoor blijven veel van onze pijnideeën vast zitten in onze verwerkingshersenen. Het

kan zelf zo erg worden, dat het zich gaat opstapelen en dan heb je kans dat de boel gaat ontploffen. De enorme verzameling pijnideeën moeten eruit, want ze horen daar niet thuis. Het natuurlijke proces wordt door jezelf geblokkeerd en met veel energie in stand gehouden. Dit kost dagelijks veel energie. Dit blokkadesysteem is door je denkhersenen gecreëerd, want ze merken gelijk als er een verwerkte pijnervaring door de gevoelswand naar binnen wil dringen. Gevoel geeft als het ware informatie pikkels door aan onze denkhersenen en die zetten deze prikkels niet om in denken, maar in emoties. Een inzicht of idee komt altijd de denkdoos binnen met een bepaalde emotie. Het gevoel geeft als het ware kleur aan ons denken. Het is een van onze superkrachten waar we wat vaker bij stil zouden moeten staan, want dankzij dit gevoelsomhulsel van ons bewustzijn zijn wij niets anders dan creërende wezens die ideeën en inzichten tot leven kunnen wekken.

Zonder deze gevoelswand (omhulsel) om ons bewuste denken heen, zouden alle nieuwe inzichten en ideeën slechts levenloze informatie zijn. Door bij elk nieuw idee of inzicht een bepaald gevoel af te geven heeft het kans om echt te gaan leven in de wereld. Het gevoel is de menselijke gave om onze ideeën en inzichten te bezielen. De ware zin van het menszijn is dus alle opbouwende ideeën en inzichten te uiten en tot leven te wekken. Met deze ideeën moeten we experimenteren, spelen en daardoor verder ontwikkelen tot nieuwe ervaringen, zodat het creatief leersysteem een zelfregulerend kringloopsysteem wordt.

Laat deze informatie allemaal rustig tot je inwerken en lees het de volgende dag nog eens rustig door als het nog niet helemaal duidelijk is. Als het eenmaal duidelijk is, dan kun je aan de slag met de uitingsfilter. Tast bijvoorbeeld alle pijnervaringen die je krampachtig hebt verdrongen af en laat de pijnideeën en inzichten voorzichtig binnensijpelen. Doordat deze ideeën vaak genoeg de gevoelswand raken om proberen naar binnen te dringen weten je denkhersenen inmiddels wel dat ze er zijn. Je bent elke dag druk bezig om ze te verdringen. Door deze pijn ideeën binnen te laten ontstaan er dus openingen in de dooswand. Er ontstaat een tweerichtingsverkeer. Er kunnen ervaringen uit richting het verwerkingsysteem en er kunnen ideeën en inzichten naar binnen. Het uiten van pijn ideeën kun je in eerste instantie het beste doen in je dagboek. Daardoor begin je het steeds beter te begrijpen en begrijp je de emoties ook beter die ontstaan tijdens het uiten. De volgende stap is het vertellen aan een vertrouwenspersoon. Daardoor wordt het een aanvallende filter i.p.v. een verdedigingsfilter. We moeten onze omgeving confronteren met onze nieuwe ideeën en inzichten, want daar alle reacties (negatief of positief) worden het voor ons nieuwe ervaringen die we opnieuw kunnen laten verwerken en begint het creatieve denkproces op gang te komen.

Door alle uitingen kun je ook veel weerstand verwachten, want je gedraagt je niet meer “ normaal”. Doordat je minder aangepast gedrag vertoont, zal de omgeving zich ook minder aanpassen aan jou en dat is precies wat je wil. Je wil deze vicieuze cirkel van routine, regelmaat en gewoonten doorbreken om tot nieuwe inzichten en ideeën te komen. Dit brengt ons gelijk bij de volgende aanvallende filter.

De angstfilter

- Onze denkdoos is een echte angsthuis. Logisch (wetenschappelijk) denken heeft z'n voor en z'n nadelen. We kunnen een logisch aangeleerd gevolg bedenken van een bepaalde situatie. Als er een bal naar je geschopt wordt, dan kun je het idee in je hoofd krijgen om hem terug te schoppen, maar je kunt ook denken dat hij tegen je gezicht aankomt en dat je daardoor een

pijnlijke hersenschudding oploopt. Dit zijn beide wetenschappelijke manieren van denken. Door gebrek aan echte bestaanservaringen weten we niet goed met pijn om te gaan. Onze kennis in ons brein is tot stand gekomen door het onthouden van informatie van buiten af. Bij creatief denken genereren wij deze informatie zelf door onze eigen experimenten en opgedane ervaringen. Geestelijke pijn, teleurstellingen, doorzettingsvermogen en ongeduld horen daar nu eenmaal bij. Als het creatieve leerproces een tijdje op gang is, leer je daar steeds flexibeler mee omgaan. Vallen en weer opstaan hoort bij de natuurlijke manier van leren. Dit voelt niet prettig, maar dat is ook juist de bedoeling. Je kop stoten voelt als een blunder, als een fout. Een kostbare fout, want dankzij deze fout kijk je voortaan beter uit je doppen. Deze manier van leren is dus ook een hele creatieve. Door pijn leer je veel meer dan je misschien denkt. Pijn is dus onmisbaar in een creatie proces. Zowel geestelijke als lichamelijke, want die twee liggen heel dicht bij elkaar. Alle angst ontstaat door pijn. Als je niet gewent bent aan pijn, dan zal je er ook niet aan kunnen wennen.

Angst ontstaat door de ervaring van pijn of de kans op pijn. Dit kan lichamelijke of geestelijke pijn zijn. Geestelijke pijn die ontstaat als je gekwetst, verstoten, verlaten, niet meer gewaardeerd wordt of wanneer veiligheid en zekerheid wegvallen in je leven. Lichamelijke pijn door een ongeluk of door het negeren van geestelijke pijn.

Pijn is een afwijking in het hele systeem. Het wil je altijd iets vertellen, dus als je bang bent voor pijn, dan zal de geestelijke pijn die er nu eenmaal zit krampachtig verdrongen worden. Je mist dan de belangrijkste inzichten waardoor je je eigen creatieve ontwikkeling als mens stopt zet. Pijn komt altijd door een ervaring en deze ervaring gaat door je gevoelswand heen. Deze prikkels zijn zo heftig als je geen pijn gewent bent, waardoor je alle inzichten en ideeën die deze pijn kunnen geven, na het verwerken in het onbewuste compleet vast zitten. Ze mogen je denkdoos niet meer in, want de emoties zijn gewoon te heftig voor je brein. Je denkhersenen zijn er te bang voor. Deze angst houdt de mogelijkheid tot creatief denken, leren en leven totaal tegen. Als je dit bovenstaande herkent, dan moet je daar mee aan de slag. Pijn is een essentieel onderdeel van het leven. Het komt als een zwarte negatieve ervaring binnen, maar na verwerking in het onbewuste zal het alle kleuren van de regenboog hebben.

Pijn is de meest indrukwekkende ervaring die wij kunnen hebben als mens en waaruit de meest wonderbaarlijke inzichten en ideeën kunnen ontstaan. Je kunt alleen met deze verwerkte pijn omgaan als alle bijbehorende emoties ook geuit worden. Hoe erger de pijn, hoe heftiger je moet uiten. Totdat alle pijn ideeën en inzichten duidelijk zijn voor jezelf. Tijdens dit hele proces voel je de pijn langzaam afzwakken. Hoe meer je uit, hoe minder pijn het gaat doen. Bij heftige traumatische gevallen zou dit proces jaren kunnen duren natuurlijk. Pijn voelt voor ons ook niet natuurlijk meer en wordt daardoor automatisch snel weggestopt. Pijn is ongemakkelijk en daardoor een sta in de weg. We luisteren er niet meer naar. We stoppen ons vol met pijnstillers of zoeken afleiding zodat we het kunnen wegstoppen. Uiteindelijk wint de pijn wel en vroeg of laat zal het op wat voor manier dan ook eruit komen. Als je het tot zover laat oplopen, dan ben je natuurlijk nog verder weg van huis. Pijn moet eruit. Hoe dan ook. Door angst blijft het in je hoofd zitten. Het kost je brein heel veel energie om dit vol te houden. Het zal je uiteindelijk totaal uitputten.

Balletje balletje

Balletje-balletje is de naam van een goocheltruc waarmee voorbijgangers worden opgelicht. Vroeger was het in Nederland bekend als dopjesspel. Voor het spel gebruikt men drie bekers (of doppen), enkele balletjes en een tafel of vergelijkbaar speeloppervlak. De oplichter beweegt snel met de omgekeerde bekers over de tafel, laat een balletje tussen de bekers rollen en zet vervolgens de bekers stil. Aan de toeschouwers wordt dan gevraagd onder welke beker het balletje zich bevindt, waarbij een bedrag van bijvoorbeeld 50 euro wordt ingezet. De oplichter heeft altijd enkele handlangers die zich als voorbijgangers voordoen. De handlangers winnen geregeld; soms 'verliezen' ze door de verkeerde beker te kiezen terwijl voorbijgangers wel duidelijk konden zien welke beker de juiste was. Zo krijgen veel voorbijgangers het idee dat ze de truc door hebben en dat zij het spel ook kunnen winnen. Dan gebruikt de oplichter echter een goocheltruc waardoor het balletje steeds onder een andere beker ligt dan de speler denkt. Hierbij helpen de handlangers de oplichter op verschillende manieren. Zo omcirkelen ze tijdens het spel het slachtoffer om deze onder druk te zetten door te blijven spelen en om te voorkomen dat omstanders kunnen ingrijpen.

Wat heeft dit spelletje met creatief denken te maken? Ik zal het je uitleggen. Stel je voor dat het balletje datgene is wat je echt wil en wat dus echt bij je past. Het balletje vind je onder één van de drie bekers. Er zijn drie manieren van iets willen. Je hebt een universele (algemene wil). Je hebt een opgelegde (conditioneringen) wil en een pure eigen wil. Als je nog niet hebt geleerd hoe je creatief moet denken, dan blijft het altijd maar gokken. Je wordt dan waarschijnlijk altijd opgelicht door je eigen hoofd en blijf je voor altijd het balletje balletje spel spelen. Je weet dan nooit wanneer het nu echt je eigen wil is of een opgedrongen of universele is.

Voordat ik jullie uitleg hoe je er achter komt waar het balletje verstopt zit, vertel ik jullie eerst meer over de verschillende manieren van willen.

Universele wil

We hebben allemaal dezelfde universele wil, omdat we allemaal mens zijn. Het zijn onze basisbehoeften. Je kent vast wel de piramide van Maslow. Het is een aan Abraham Maslow toegeschreven ordening van behoeftes, op basis van zijn in 1943 gepubliceerde motivatietheorie. Maslow rangschikte de volgens hem universele behoeften van de mens in deze hiërarchie. Volgens zijn theorie zou de mens pas streven naar bevrediging van de behoeften die hoger in de hiërarchie geplaatst werden nadat de lager geplaatste behoeften bevredigd waren.



Ik wil daar verder niet inhoudelijk op ingaan. Het is alleen maar even om duidelijk te maken dat we door deze basisbehoeften allemaal hetzelfde willen. We hebben eten en drinken nodig om te leven. We hebben allemaal liefde nodig. Ook willen we ons veilig voelen. We willen waardering, etc.

Deze manier van willen is de meest duidelijke van allemaal. Als je iets wil wat te maken heeft met een basisbehoefte, dan rinkelen alle alarm bellen in je lichaam. Je voelt heel duidelijk wat je wil. Je krijgt honger of dorst. Je best verdrietig omdat je een geliefde mist. Je voelt je eenzaam als je niemand om je heen hebt. Een universele wil is bijna altijd wel duidelijk en als het hierom gaat is het balletje onder de beker gemakkelijk te vinden. Je gevoel wijst je de weg wel. Dat ligt helaas heel anders bij de opgelegde en eigen wil.

Opgelegde wil

Dit is de wil die niet vanuit onszelf is ontstaan, maar vanuit de omgeving. Nu bedoel ik niet alleen de opgelegde regels en wetten, want die voeren we vaak bewust uit. We weten wat we wel en niet mogen doen in onze samenleving en daar houden we ons bewust aan. Ik bedoel hier vooral de onbewuste wil die wij door de omgeving opgelegd krijgen. Vergelijk het met reclame. Doordat ze op tv of op internet zo vaak een product positief aanprijzen, dan ga je vanzelf ook positief over dat product denken en zal je het waarschijnlijk ook kopen. Je wilt dus eigenlijk iets zonder dat je er zelf over nagedacht hebt. Je neemt het onbewust gewoon aan omdat je er gewend aan geraakt bent geworden. Het product is een stukje routine in je leven geworden. Een gewoonte. Dit werkt niet alleen met producten zo, maar eigenlijk met alles om je heen. Denk maar eens aan opvoeding, scholing, mode, muziek, de tijdgeest, de algemeen aanvaarde opvattingen en dus de cultuur waarin je leeft. Deze beïnvloeden allemaal je manier van denken. We zijn geconditioneerd. Conditionering is in de psychologie een verzamelterm voor leerprocessen waardoor een organisme zich aanpast aan de omgeving. Hier zijn we dus de eerst jaren van ons leven mee bezig om grip te krijgen op de wereld. Doordat je eigenlijk alleen maar bezig bent met het aanpassen aan de omgeving, heb je nog geen idee wat je er eigenlijk zelf van denkt. Je hebt nog geen idee wat je zelf wil in het hele verhaal. Op een gegeven moment word je je daar bewust van en dan begint de zoektocht naar je eigen wil.

Vooraf door het goed en foutstelsel op scholen weten we op een gegeven moment niet meer wat we zelf willen, maar alleen nog wat het antwoordboekje en dus de juf of meester wil. Eigenlijk helpen we de natuurlijke manier van leren daar om zeep. Later vertel ik jullie meer over de natuurlijke manier van leren en de oneindige voordelen daarvan.

Ook je opvoeders doen mee aan deze conditionering. Als kind word je jezelf bewust van je omgeving en krijg je tijdens je opvoeding alle zorg en aandacht als het een beetje meezit. Door dit vertrouwen neem je automatisch dingen aan. Alles wat goed voelt, dat is helemaal oké en alles wat minder goed voelt stoot je af. Maar elke keer komt er weer een lepel met dat vieze eten en je wordt gedwongen om elke hap naar binnen te werken, want je moet goed eten om te kunnen groeien. Je leert kruipen, staan en lopen. Daarna komen de eerste woordjes en al snel leer je wat papa en mama leuk vinden en wat ze niet leuk vinden. Als je iets doet wat ze leuk vinden, dan gaan ze lachen en blij in hun handjes klappen. Als ze iets helemaal niet leuk vinden, dan krijg je straf. Zo krijg je als kind alle gedrag en gevoelsregels voorgeschoteld. Een kind krijgt zo een eigen werkelijkheid opgelegd van zijn directe omgeving. Na een poosje gaat het kind naar school en komt in aanraking met de maatschappij. Daar leert hij of zij ook allemaal algemeen geaccepteerde gedrag en gevoelscodes aan. Het is dan nog steeds de omgeving die aangeeft wanneer je wat moet voelen en wanneer en hoe je wat moet denken. Het staat allemaal voorgeschreven. Je zou er inderdaad veel levens achterelkaar kunnen vullen als je niet beter zou weten. Een kind verweert zich regelmatig tegen al deze regels, maar wordt keurig bijgestuurd door de omgeving. Een kind kan nog helemaal niks beginnen tegen de grote wereld, dus legt zich er snel bij neer.

Als een kind een puber wordt en zich sterker gaat voelen, dan wil een nieuw soort wil zich verder ontwikkelen. Dat is de neiging die we hebben naar een eigen vrije wil waar we het verderop

uitgebreider over gaan hebben. Tot nu toe was er alleen een omgeving die aangaf hoe je jezelf moest gedragen en voelen in alle voorkomende situaties, maar omdat ieder levend wezen ook een unieke eigen wil in zich wil ontwikkelen, komt er een keerpunt in ons leven. Hoe meer deze neiging tot eigen wil is tegengehouden in het verleden, hoe heftiger deze puberperiode. Deze opgekropte eigen wil is het resultaat van alle inzichten die zijn opgelegd en een poging om deze te kneden tot een eigen mening.

Ouders, leraren en de verdere “volwassen” omgeving verzet zich tegen het gedrag van de puber en gaat gewoon verder met het aanleren van algemene regels en wetten. De puber wordt zo heel stelselmatig gevormd en uiteindelijk zal hij of zij buigen voor de grote massa. Er kan vooral in deze periode veel misgaan, waardoor de weg naar creatief denken oneindig ver wordt. Alle creativiteit wordt op deze manier stukgemaakt. De omgeving dwingt de pubers om zich weer aan te passen aan het algemeen geaccepteerde en uit angst doen ze dit dan ook vaak.

De opgelegde wil is in de mens zo enorm aanwezig zonder dat we het beseffen. Daarom gaan we vooral hier straks mee aan de slag.

Eigen wil

Deze wil is voor iedereen de meest lastige om te herkennen. Sommigen denken mensen dat ze precies weten wat ze willen, maar daar ga je dan gelijk al in de fout. Je eigen wil heb je gevormd door al het opgelegde te combineren. Je hebt nog eigenlijk geen idee of het wel je ware wil is. Het zijn allemaal nog maar ideeën. Een eigen idee van wat je wil is nog geen ware wil. Door er achter te komen wat je echt wil, moet je altijd blijven twijfelen aan je eigen wil. Je bent hier nooit klaar mee. Ik weet uit ervaring dat ik vroeger dingen wilde die ik eigenlijk helemaal niet wilde. Vroeger koos ik altijd de weg van de minste weerstand. Dit wordt ons ook aangeleerd, want de meeste uitvindingen die worden gedaan zijn er om ons leven gemakkelijker te maken. We hoeven nu steeds minder te doen en nu weet ik dat mij dat helemaal niet zo gelukkig maakt. Ik weet dat als ik ergens hard voor werk daar veel meer voldoening uit haal. We leven in een wereld vol hapklare brokken, maar dat wil ik eigenlijk helemaal niet. We creëren door deze uitvindingen alleen maar gemakzucht, passiviteit en aangeleerde hulpeloosheid.

Dat weet ik nu door een hele hoop zelfstudie en ervaringen. Ik kwam er pas laat achter dat mijn wil niet mijn echt eigen wil was, maar een opgedrongen wil. Het is dus belangrijk dat je al je overtuigingen en meningen niet al te serieus neemt als je creatief wil leren denken en leven. Je kan pas zeker weten wat je wil als je deze wil hebt onderzocht. Daar heb je veel ervaring, inzicht en begeleiding voor nodig. De eigen wil is namelijk nog niet ontwikkeld, omdat je altijd dacht en deed wat je omgeving van jou verlangde. Dit handboek is een handleiding om deze eigen wil te ontdekken en verder te ontwikkelen. Als je uiteindelijk bij een echte pure eigen wil uitkomt, dan voel je dat net zo duidelijk als een universele wil. Voor jou is een zo'n unieke eigen wil als een eerste levensbehoefte. Je komt erachter wat helemaal perfect bij jou past en dus wat je echt wil. Je kan dan beginnen met een zinvol een doelgericht leven. Je komt er dan ook achter dat je het in het verleden helemaal fout had. Je hield je vast aan overtuigingen die bijvoorbeeld niets met je eigen wil, maar alles met je eigen angsten te maken hadden. Daarover later meer.

Ware wil

Dit handboek is een handleiding om je ware wil te ontdekken, zodat je creatief leert denken. Dit leren we door de negatieve opgelegde wil en de schijn eigen wil te achterhalen. Door de in dit boek aangereikte handvatten kun je het ware wil balletje altijd onder een van de drie bekers vinden. Som

zit een ware wil onder de opgelegde wil. Soms is onder de eigen wil beker, maar soms is het gewoon een universele wil. Door oefening en begeleiding wordt het steeds gemakkelijker om het balletje te vinden. Bij het balletje balletje spelletje wordt je gemakkelijk opgelicht en dat is bij de zoektocht naar de ware wil precies hetzelfde. Als je even niet oplet, weet je al niet meer waar het balletje zich bevindt.

Door deze ware wil te vinden kom je in de wereld van de creativiteit terecht. Door de ware wil steeds maar weer te ontdekken ben je instaat om een eigen visie te op de werkelijkheid vorm te geven. Je hele leven zou een zoektocht moeten zijn naar je ware wil, dus je ware ik.

Als je een ware wil hebt gevonden dan ontstaat:

- Inspiratie
- Creativiteit
- Zingeving
- Avontuur
- Nieuwe ideeën
- Doelgerichtheid
- Verbeeldingskracht
- Passie en magie
- Flexibiliteit
- Originaliteit
- Vindingrijkheid
- Voldoening

Als je eenmaal een ware wil hebt gevonden, dan gaat de creativiteit vanzelf stromen. Het is alsof er een vulkaan uitbarst vol met creativiteit. Overal om je heen zie je nieuwe mogelijkheden en kansen. Er is een nieuw doel in je leven geboren. Een hele nieuwe wereld gaat voor je open. Het kan ook zijn, dat je na een lange tijd ineens tot het besef komt dat dit toch niet helemaal was wat je wilde. Toch ben je dan een hele stap vooruit gegaan, want door deze nieuwe inzichten kun je bijvoorbeeld definitief iets van je twijfellijst wegstrepen. Je bent dan toch weer een stap dichterbij je ware wil gekomen. Je hebt een van de filters gebruikt die nodig zijn om het balletje balletje spelletje helemaal onder de knie te krijgen. Verderop in dit boek leer ik je nog veel meer filters waardoor steeds meer inzicht krijgt in wat je echt wil. Dat gaat je zeker lukken. Als je het maar wil. Want waar een wil is, is een weg!

Hoofdstuk 8: Levensbeginselen en overgangsobjecten

Een levenslang geluksmoment

Als je er over nadenkt is het eigenlijk vreemd dat we onze maatschappij niet met meer aandacht voor het wonder inrichten. Het wonder gaat nu meestal aan de mensen voorbij. Ons enige streven in het leven is om gelukkig te worden en te blijven. Maar tijdens dit steven kijken we niet meer om ons heen. Genieten van het leven is aandachtig het wonder ervaren. Als je geniet is er geen besef van tijd, dus de belangrijkste voorwaarde om meer te genieten in je leven is de tijd stil te laten staan. Door niet te leven met de tijd kom je in het nu terecht. Het nu staat in verbinding met het eeuwige. Voor een gelukkig, zinvol leven zou dit speciale momentje onze eerste levensbeginsel moeten zijn. Zet de tijd stil en ervaar de dingen om je heen.

Als je geniet of getroost wil worden, dan doe je dit altijd via een overgangsobject. Daar zijn er oneindig veel van in de wereld. Kinderen houden van knuffelbeesten, want dit zijn overgangsobjecten. Ze verbinden daarmee hun innerlijke wereld met de buitenwereld. Als een kind bang in bed ligt, dan zorgt het knuffelbeest voor veiligheid en geborgenheid. Muziek is bijvoorbeeld een ontastbaar overgangsobject. Muziek laat de klanken van buiten samensmelten met ons gevoel van binnen. Zo is eten ook een overgangsobject, want het genieten komt tot stand door een samenspel van buiten (eten) en binnen (zintuigen). Elk mens is dus elke dag op zoek naar zoveel mogelijk overgangsobjecten om te kunnen genieten van een aangenaam gevoel. Dit aangename gevoel ervaren we als gelukkig zijn. Dit hoort dus ook als levensbeginsel bij het mens zijn. Er wordt in onze maatschappij veel misbruik gemaakt van overgangsobjecten. Je kunt ze kopen in alle vormen, soorten en maten, want dit is voor vele mensen vaak de enige manier om in het leven een tijdelijk aangenaam gevoel te krijgen.

Van kinds af aan zijn we altijd op zoek naar dat aangename, warme gevoel van geluk. We worden opgevoed in een wereld die heel zwart wit naar de dingen kijkt. We leren wat goed is en wat slecht. We leren wat een fijn gevoel is en wat niet. We blijven daarom steeds zoeken naar overgangsobjecten. Hierdoor ontstaat begeerte. Met geld kun je elk fijne gevoel kopen in de wereld, dus wil iedereen daar steeds meer van. Met geld kun je bijvoorbeeld overgangsobjecten of aandacht kopen. Je kunt de schijn van een zinvol, en gelukkig leven kopen. Je koop dan eigenlijk een toneelstuk om je eigen leven heen waarin je zelf de hoofdrol mag spelen. Het toneelstuk van hard werken, studeren, vakanties, consumeren, geld verdienen, presteren en promoveren. Het moderne jager verzamelaars leven. Deze mensen denken nog steeds dat ze moeten overleven. Ze willen steeds meer en vergeten het leven zelf.

Er is een manier om onszelf te bevrijden van de wereld waar we in terecht zijn gekomen. Je kunt zelf een wereld creëren waar overgangsobjecten niet meer nodig zijn, maar waar je je altijd gelukkig en geborgen voelt. Deze wereld is één groot overgangsobject waar je in kunt leven. Dit tussengebied heet Tussenland. Hier leef je in het gebied waar je innerlijke wereld samenkomt met de wereld om je heen. Je leeft in de wereld van het genieten. Je hebt daar geen hulpmiddelen meer nodig om geluk te ervaren, want je leeft in het geluk zelf. Geluk en genieten is niets anders dan permanent het wonder ervaren. Je kunt daar zelf genieten van pijn, ellende en verdriet, want je leeft in de troost zelf. Als je wel eens melancholie hebt ervaren, dan begrijp je precies wat ik bedoel. Het is een fijn mengsel van verdriet en geluk.

Al onze levensbeginselen zouden in het teken moeten staan om in een eigengemaakte Tussenland te komen. We zijn allemaal elke dag op zoek naar overgangsobjecten om ons Tussenland te bereiken. Dit is ons geniet en geluksland. We komen daar als we een dier aaien, als we beseffen dat we van iemand houden, als we een ijsje eten, een kopje thee drinken, als we een liedje zingen, als we kijken naar een zonsondergang of naar de sterren, als we naar spelende kinderen kijken. Tussenland bestaat en wacht op ons om daar permanent naar binnen te gaan. Tussenland is de reden waarom we het leven zo fijn vinden. Op deze plek kun je jezelf zijn en verder ontwikkelen. Daar vind je de perfecte zingeving voor jouw leven. Sommige mensen kunnen het leven niet meer aan omdat ze zo

afhankelijk zijn van overgangsobjecten. Door het drinken van alcohol of het gebruiken van drugs kom je op een destructieve manier in Tussenland terecht. Omdat je even in Tussenland komt ervaar je een vorm van geluk en troost, maar tegelijkertijd maak je deze wereld stuk. Dit wonderlijke tussengebied kun je alleen opbouwen met een puur bewustzijn en dus zonder hulp van overgangsobjecten. In Tussenland geniet je net zoveel van een grassprietje als van een zonsondergang.

Tussenland bereik je alleen door creativiteit, want je moet deze wereld zelf maken. Het is een wereld gemaakt door eigen innerlijke verbeeldingen en bestaande elementen van buiten. Creativiteit is niets anders dan het doen ontstaan van iets nieuws uit bestaande elementen. Door creativiteit ben je in staat om een eigen uniek leven te creëren. Iedereen heeft een andere creativiteit in zich. Deze staat in dienst van onze ziel, dus onze ware ik. Als we deze superkracht zijn werk laten doen in alle vrijheid en vertrouwen, dan begint het als vanzelf een Tussenland te bouwen. Als we hier eenmaal mee zijn begonnen, dan beginnen we te begrijpen waar we op dit moment staan in ons leven. Ieder mens wil een goed mens worden op zijn eigen manier. Wat deze manier is, is het raadsel van ons leven. In Tussenland is ons laboratorium waar we kunnen gaan experimenteren. Doordat we niet meer op zoek zijn naar overgangsobjecten besparen we oneindig veel energie. We hoeven onszelf niet meer te bewijzen, zijn niet meer opzoek naar aandacht of geld. We hoeven niet meer te presteren of ons best voor anderen te doen. In Tussenland heerst kalmte en rust. Daar bestaat alleen het nu en de eeuwigheid. In deze aangename tegenwoordigheid vergeten wij de tijd.

De perfecte balans vinden tussen de innerlijke wereld en je buitenwereld wordt daar je nieuwe passie. Als mens leef je tussen deze twee uiterste werelden in. Je lichaam zorgt voor het contact met de buitenkant, het tastbare en je geest voor het contact met de binnenkant, het ontastbare. Wij zijn dus hele bijzondere wezens. We zijn gemaakt uit twee halve tegenovergestelde werelden. Doordat we twee wereldhelften met elkaar verbinden is de enige plek waar we thuis horen het gebied daartussen. Onze levensbeginselen moeten dus ook in het teken staan van dit tussengebied. Als je nog steeds opzoek bent naar overgangsobjecten, dus naar middelen om te kunnen genieten of om geborgenheid, veiligheid, zekerheid te voelen of getroost te worden, dan weet je dat je Tussenland nog niet hebt gevonden.

In Tussenland geniet je van het zijn zelf. Door het volledige besef van je bestaan ervaar je het wonder in en om je heen. Het grootste wonder is onze creativiteit. Met deze gave kunnen we twee uiterste werelden met elkaar verbinden. Het is niet de bedoeling dat we dit wonder kunnen begrijpen, maar wel wat we er mee moeten doen. De zin en het doel van ons leven vinden we door onze creativiteit te gebruiken. We staan in dienst van de verbinding tussen de onze binnen en onze buitenwereld. Wij zijn de bemiddelaars om deze twee werelden harmonieus te laten samensmelten. Dat is de taak van elk mens. Deze taak kun je alleen uitvoeren als je eerst een Tussenland maakt. Vanuit daar kun je gaan puzzelen, onderzoeken en spelen. Als je je taak als mens uitvoert, dan ervaar je een ultiem genieten. Dit gevoel van gelukkig zijn is een natuurlijk mechanische waardoor we altijd zoeken naar dit aangename gevoel. Als we oprecht gelukkig zijn, dan weten we dat we goed leven. We zijn op dat moment precies wie wij moeten zijn. Dit geluukmoment hoeft niet een kort moment te zijn, maar kan een leven lang duren. Als kind hebben we al het vermoeden dat er zoiets als een Tussenland bestaat. Ik ben erachter gekomen dat het ook ook zo is. Een mens is gemaakt voor het geluk.

Hoofdstuk 9: Tussen ziel en universum

Daar zitten we dan. De mens. Vast tussen ziel en universum. Ik heb veel nagedacht over het spanningsveld waarin wij leven. In ons diepste binnenste vinden we onze ziel en buiten ons lichaam het universum. De mens bevindt zich in een tussengebied. Voordat ik kon begrijpen en invoelen hoe het precies zat moest ik eerst toegeven dat ik geen idee heb wat deze twee uiterste werelden zijn. Ik weet niet wat mijn ziel is en ook niet wat het universum is. Om te kunnen begrijpen wat een mens is moeten we open staan voor het mysterie. Ik ben hierdoor in één God gaan geloven, maar zover hoeft je niet te gaan om dit verhaal te kunnen begrijpen.

Ik ben er van overtuigt dat de mens een creatuur is om deze twee uiterste werelden met elkaar te verbinden. Onze ziel en het universum, de wereld om ons heen, staan los van ons mens zijn. Via onze hersenen kunnen we communiceren met de innerlijke wereld en buitenwereld. Dankzij onze hersenen, lichaam en zintuigen ervaren wij, door diverse prikkels, een bewustzijn. Met dit bewustzijn ervaren wij de werkelijkheid om ons heen. Een mens is dus als een brug tussen twee werelden waar we ons bewust van zijn. Wij wonen als mens dus ieder in een eigen Tussenland.

Ik koppel onze ziel los van wie wij zijn als mens. Ik koppel zelfs ons bewustzijn los van wie wij in onze diepste kern zijn. Wat wij denken, voelen, waarnemen en ervaren staat los van ons ware ik. Dit denk en voel ik zo, omdat wij de vreselijkste dingen kunnen denken en voelen, maar daar menen we in onze kern, onze ziel helemaal niets van. Onze ziel geeft uiteindelijk aan welke gedachten en bijbehorende gevoelens wel bij ons horen en welke niet. We communiceren met onze ware ik via ons gevoel en maken er vervolgens gedachten bij. Ons gevoel is een dikke laag rondom onze ziel. Daaromheen ligt een dikke ring verstand. Vervolgens uiten wij alles met een bepaalde emotie. Deze emotielaag ligt weer rondom het verstand om gevoel en verstand te laten samensmelten en te uiten.

Mijn ware ik, mijn ziel bevindt zich in een onaantastbaar gebied. Het is daarbinnen net zo geheimzinnig als het universum dat buiten ons ligt. Dankzij ons gevoel kunnen wij prikkels, impulsen en trillingen ervaren vanuit beide kanten. De vraag is wat we hier mee moeten. De kunst is dus om in het midden te blijven van deze twee dimensies, zodat we voor een optimale verbinding kunnen zorgen. Dat is onze taak als mens. Onze innerlijke wereld en de buitenwereld moeten in balans zijn. Gelukkig hebben we een mechanisme in ons systeem dat hier voor kan zorgen. Als we afwijken van dit systeem voelen we dat er iets niet klopt. We krijgen dan signalen van pijn, verdriet, ongeluk binnen en als we deze te lang negeren worden we ziek. Ziekte geeft altijd aan dat er geen balans is tussen de twee uiterste werelden.

Wij horen als mens dus nergens echt bij. Wij leven op een grensgebied. Wij zijn poortwachters die een belangrijke taak hebben gekregen. Pas als je deze taak accepteert kun je het perfecte gevoel van geluk ervaren. Een geluksgevoel is een overduidelijk signaal dat je graag vaker wil ervaren. Door dit gevoel worden we geconditioneerde wezens. We willen pijn vermijden en genot ervaren. Dankzij dit mechanisme moeten we ons houden aan onze taak. We hebben in onze buitenwereld te veel afleiding gecreëerd en voelen deze taak vaak niet meer. We voelen een leegte dat door te consumeren opgevuld wordt en worden dan op oneindig veel manieren ziek. Ons lichaam en geest is niet gemaakt om niet te doen waar je voor geboren bent. We hebben allemaal een taak diep in ons verscholen. Het is belangrijk dat ieder zijn eigen taak ontdekt en uitvoert.

Onze taak ligt omschreven in een persoonlijk wachtwoord dat we moeten ontcijferen. Dit woord is niet gemaakt met letters. Het is een oerwoord dat we niet kunnen lezen. We kunnen dit woord ontcijferen met ons gevoel. Ons gevoel is rechtstreeks verboden met onze ziel, onze ware ik. Dit gevoel communiceert via prikkels, impulsen en trillingen. Het gevoel blijft een mysterie waar je verder niet over hoeft na te denken. Het is er, dus daar moeten we gebruik van maken. Deze gevoelens worden omgezet in onze hersenen en worden gedachten en verbeeldingen. We kunnen ons wachtwoord daar dus vinden, maar hoe krijgen we inzicht in al deze verbeeldingen en gedachten? Een wachtwoord geschreven met een gevoelstaal kunnen we alleen lezen en schrijven met een gevoelsschrift. Deze oertaal bestaat gelukkig en noemen we beeldtaal.

Ons persoonlijke wachtwoord kun je niet vergelijken met een normaal woord. Het is een woord dat elke dag verandert. Het is een levend woord dat je de juiste weg wijst. Door je te verdiepen in de wereld van de beeldtaal en deze taal te leren denken, lezen en schrijven kun je elke dag het nieuwe wachtwoord vinden. Beeldtaal is de taal van de beeldende kunst. Net zoals de mens zelf, bevindt elk kunstwerk zich in het tussengebied. Muziek, dans, zang, toneel etc. brengt ons ook in het tussengebied, maar alleen door te tekenen en schilderen ontstaat beeldtaal. Onze gedachten, gevoel in combinatie met alle invloeden van de buitenwereld worden zichtbaar. Tijdens het tekenen of schilderen kijk je eigenlijk naar een film van jezelf. Door dagelijks of wekelijks te tekenen maak je van deze film een oneindige serie. Deze serie vind je niet op Netflix, maar die maak jezelf.

Door het maken van je eigen serie ontdek je alles over jezelf en leer je wie je in je diepste kern echt bent. Het creatieproces zelf is het kijken naar je eigen serie. Het gaat dus totaal niet om het eindresultaat. Je hoeft dus voor de buitenwereld geen mooie kunstwerken te maken, zolang je maar aan de natuurwetten van de beeldtaal houdt. Als je weet wat de regels en wetten van een creatieproces zijn, dan weet je hoe je jezelf moet creëren.

Onze ziel wil net zoals het universum groeien en bloeien. Een mensenleven staat dus in het teken van deze groei. Ik heb hier veel over nagedacht en ik denk persoonlijk, omdat onze ziel los staat van ons mens zijn, dat we na onze dood terugkeren naar onze ziel en dat door onze levenservaring onze ziel een stukje rijper is geworden. Aangezien alles in de natuur zich gedraagt als een cyclus tussen twee uitersten, denk ik dat leven en doodgaan ook een cyclus is. We keren weer terug als tussenwezen om onze ziel nog meer te ontwikkelen. Misschien niet als mens, maar als een ander creatuur. Het is leuk om zo door te redeneren en in te voelen. Dat zijn allemaal zaken voor na mijn dood, dus daar hoef ik mij niet mee te bemoeien. Daar kan ik alleen over fantaseren.

Ik ontcijfer mijn persoonlijke wachtwoord dagelijks en heb de balans tussen mijn ziel en het universum gevonden. Dit komt omdat ik de beeldtaal beheers. Door te tekenen, schilderen in combinatie met schrijven, lezen, muziek maken en zingen probeer ik steeds maar weer het wachtwoord te vinden. Soms lukt het niet gelijk en moet ik er veel moeite voor doen. Soms komt het woord gewoon ineens binnenvallen. Aangezien het een levend woord dat zich ook steeds ontwikkelt moet ik het steeds weer op een andere manier weten te vangen. Invoelen, denken, waarnemen, ervaren, verwonderen, vertrouwen, volharden, fouten maken, experimenteren, spelen, beleven en altijd blijven openstaan voor het onbekende. Het wachtwoord is elke dag een onbekende, dus door steeds voor het onbekende pad te kiezen kom je verder. De mens is gemaakt voor dit avontuur. Doordat je precies doet wat je moet doen voelt het leven volmaakt zinvol en ervaar je het perfecte geluk.

Hoofdstuk 10: God en religie

Waarom veel mensen niet meer in een God kunnen geloven

Er zijn twee manieren voor een mens om tussen de innerlijke wereld en de buitenwereld terecht te komen. De ene is kunst en de andere is religie, dus het geloof in het wonder. Alleen in dit tussengebied is de mens in staat om te genieten. Genieten is niets anders dan bewust waarnemen, zodat onze gedachten en gevoelens samensmelten met de ervaringen van buiten. Als je bijvoorbeeld iets lekkers eet en daarvan geniet, kom je in de wereld van kunst en geloof terecht. Echt iets proeven is een kunst. Puur genieten is een kunstvorm. Geloof en kunst gaan hand en hand samen, want het zijn allebei verbeeldingen.

Geloven in een God is hetzelfde als puur genieten van het leven zonder dat je afleidingen nodig hebt. Geloven in God is geloven in het wonder. Je laat al het onbelangrijke los en geeft toe dat je een mens bent. Voor een sterk geloof in een God heb je veel verbeeldingskracht nodig. Voor een gezonde religie is dus veel creativiteit, vertrouwen, positief denken, doorzettingsvermogen, nederigheid, liefde, hoop, geloof en wilskracht nodig. Geloven gaat niet vanzelf. Het is vaak hard werken. Dit zijn dezelfde vaardigheden die een kunstenaar nodig heeft om kunst te maken. Als je werkelijk gelooft in een God, dan ervaar je de wereld net zo als een kunstenaar of als een kind. Je ziet de wereld weer als een wonder. Je kiest als mens je eigen realiteit en waarom zou je kiezen voor een onnatuurlijke vorm die niet echt hoopvol is. Als kind had je nog het gevoel dat het leven één prachtig mooi wonder is. Door andere mensen ben je de werkelijkheid anders gaan zien. Als je dat doet in onze maatschappij, dan wordt je steeds oppervlakkiger. Je hebt dan alleen nog lengte en breedte in je leven, maar je mist de onmisbare diepte. Diepte geeft inhoud aan je leven. Deze diepte is altijd onzichtbaar. Als je alleen wil en kan geloven wat je aan de oppervlakte kunt zien en aanraken, dan zul je deze missende diepte willen opvullen op een onnatuurlijke manier. Je zoek afleidingen en blijft op de vlucht.

Een mens heeft een goed/slecht mechanisme in zijn systeem. Alles waar we echt, dus zonder afleidingen, van genieten voelt goed. Het voelt automatisch slecht als het ons geen goed gevoel geeft. Waarom kiezen we niet voor een diepte die ons een super positief gevoel geeft? Een gevoel waar we elk moment van de dag van kunnen genieten. Als je de missende diepte in je leven wil creëren, dan moet je nu eenmaal kiezen voor een onzichtbare werkelijkheid. Je kiest dan of je het dan wil of niet automatisch voor het wonder, dus voor God. Je kunt alleen diepte ervaren als je kunt loslaten, geloven en vertrouwen.

Mensen vinden het daarom niet meer zo gemakkelijk om in een God te geloven. Ze missen de diepte die de verbeeldingskracht ons kan geven. Ze werken, presteren, begeren en consumeren waardoor ze het wonder niet meer zien. Ze vinden God zelfs dom of belachelijk. Het voelt voor hen net als weer geloven in Sinterklaas. God is voor velen een sprookje geworden. We hebben ook een maatschappij gecreëerd waar geen ruimte is voor onze creativiteit en verbeeldingskracht. Alleen wat we zien, kunnen aanraken, bestaat echt en de rest vinden we fantasie. Het moet dus altijd wetenschappelijk bewezen zijn dat het er is. We zijn het kind in ons kwijtgeraakt en dat is het ergste wat er in je leven kan gebeuren. De hoogste graad van volwassenheid is niets anders dan het kind in jezelf kunnen beschermen met het bewustzijn van een volwassene. Als jong en oud tegelijk ga je de wereld door. Als dat kind op de achtergrond verdwijnt ben je overgeleverd aan een oppervlakkige serieuzeheid. Kind zijn geeft diepte in je leven dankzij de verbeeldingskracht. Je kunt het wonder in en om je niet meer toegeven als het kind weg is en kan er geen deel meer van

uitmaken. De diepte is verdwenen. Kinderen willen de diepte in. Ze willen fantaseren en experimenteren. Deze levenslust moet je koesteren of weer opwekken. Van positief geloven of fantaseren word je vitaal.

Als volwassene kunnen we tegenwoordig hoogstens nog geloven in voor ons realistische, voorspelbare dingen. We geloven dat we morgen weer mogen opstaan of dat we het weekend nog mogen meemaken. Daar twijfelen we vaak niet aan, maar ook dat is een geloof. Je kunt alleen maar geloven dat je vrouw en kinderen van je houden. Je kunt het niet concreet bewijzen. Ook voor deze zaken is een sterke verbeeldingskracht nodig. Je stelt je een bepaalde werkelijkheid voor, maar je kunt nooit bewijzen of het echt zo is. Een geloof in een God werkt precies zo, maar dan maak je van dit geloven een ware levenskunst. Een religie is een ambacht dat een positief geloof in het leven produceert. Het is dagelijks hard werken, want levenskunst heeft veel positieve inzet nodig.

Geloven in iets wat je niet kunt zien, ruiken of aanraken is bijzonder, want je creëert en andere dimensie. Door de diepte die ontstaat krijgt je leven inhoud. Daar is veel passie voor nodig. Door te geloven voelt de wereld uit onze verbeelding als werkelijkheid aan. Het is een vorm van positief denken. Je creëert ruimte in je leven. Alles in je en om je heen veranderd weer in een wonder. Je voelt weer dat heerlijke kinderlijke gevoel van vrijheid, thuis en geborgenheid. Daar zijn we uiteindelijk allemaal naar opzoek.

Hoofdstuk 11: Resultaat en prestatie

Resultaat en prestatie doden de creativiteit in de mens

We denken dat we creatief zijn als we iets moois hebben gemaakt of iets wat heel nuttig of praktisch is. Toch heeft dit niets met creativiteit te maken. Waarom? Omdat het een eindresultaat betreft. Zoals de dood het eindresultaat is van ons leven, zo is het eindresultaat van een creatief proces niet meer creatief. Het is een relict of residu van wat ooit creatief is geweest. Je kunt creativiteit dus ook helemaal niet beoordelen. Je kunt je creativiteit alleen laten ontstaan en verder ontwikkelen zonder resultaatgerichtheid of prestatiegerichtheid. Tegen een boom sta je ook niet te schreeuwen: "Groei nou!!! Kom op je kan het!!!" Creativiteit is het natuurbesef in ons. Mensen kunnen net zoals de natuur dingen laten ontstaan. Komt daar dwang of prestatie aan te pas, dan spreek je niet meer van een natuurlijk proces, dus geen creatief proces.

Natuurlijk kun je genieten van een eindresultaat als souvenir van creativiteit, maar de creativiteit zelf vind je en ervaar je alleen tijdens het creatieproces. Op het moment dat je resultaatgericht of prestatiegericht bezig bent, dan spreek je ook niet van een creatieproces. Je bent de natuur in je dan aan het forceren. Zo werkt het niet. Creativiteit is een constante spontane verandering door steeds maar te blijven aanpassen. Creativiteit is een oneindig zoeken met als einde het resultaat. Je kunt een levende in vrijheid groeiende boom goed vergelijken met creativiteit.

Op school en vooral op de basisschool zouden de creatieve vakken dan ook niet beoordeeld moeten worden. Om het creatieve proces verder te ontwikkelen is er wel begeleiding nodig. Als dit proces wel wordt beoordeeld leren kinderen dat hun creatie nuttig moet zijn. Ze moeten presteren om een positieve beoordeling te krijgen. De creatie wordt nuttig, omdat ze er iets mee kunnen bereiken. Een boom vraagt zich ook niet af of hij het puntje van het dak zou kunnen bereiken. Hij groeit gewoon op zijn eigen manier. Kinderen worden al aan alle kanten bijgeschaafd en bewerkt en als volwassene staan we daar niet eens meer bij stil. Alleen in onze creativiteit vinden we nog de ultieme vrijheid. In deze oneindige ruimte kunnen we spelen en ontdekken wie we in onze diepste kern zijn.

Creativiteit is onze gave om natuurlijk te scheppen. Als we deze creaties gaan forceren, dan gaan we verkeerd met deze kostbare gave om. We moeten dus leren hoe we met onze superkracht om moeten gaan. Deze kracht kan anders ook een vernietigende kracht worden. We kunnen ons zelf bijvoorbeeld met onze verbeeldingskracht verlammen van angst. We kunnen onszelf met onze gedachtekracht helemaal gek maken. We kunnen er wapens mee maken die de hele mensheid en planeet kunnen vernietigen. Ook dit is ongecontroleerde creativiteit. Een natuurlijk proces is geen losgeslagen proces. Het is een aftasten en zoeken naar de meest harmonieuze weg. Het is een balans tussen onze gedachten, onze gevoelens en de ervaringen die wij opdoen in de buitenwereld. Het is dus ook belangrijk dat onze omgeving ons bepaalde vaardigheden leert, maar deze moeten voor een creatief proces kunnen samensmelten met onze binnenwereld.

Dit samensmelten gebeurt in het tussengebied. Creativiteit kan dus alleen ontstaan in Tussenland. Je moet er als mens op letten om tijd en ruimte in je hoofd en in je omgeving vrij te maken zodat deze plek kan ontstaan. Scholen en bedrijven die creatieve medewerkers of leerlingen willen zouden hier rekening mee moeten houden. Er moet ruimte zijn voor ieders Tussenland, want anders kan creativiteit niet ontstaan en groeien. Creatieve mensen

hebben een speelruimte nodig waar ze niet hoeven te presteren en nuttig hoeven te zijn. De enige manier waarop je creativiteit kunt sturen is door ze in een bepaalde richting vrijheid te geven. Een boom kan door beton heen groeien door het besef dat hij achter het beton in vrijheid verder kan groeien. Creativiteit kan omgaan met een enorme weerstand als het maar kan vechten voor vrijheid en bestaansrecht. Er moet dan wel vrijheid of hoop op vrijheid in het spel zijn, want anders komt creativiteit niet tevoorschijn. Dat vrijheidsbesef en het oplossen van problemen zijn onmisbare ingrediënten om creativiteit te laten ontstaan. Het is altijd een natuurlijk zoeken naar oplossingen.

Toch kunnen we met eindresultaten ook creatief zijn. We kunnen van een baksteen een huis maken. We kunnen met verf een schilderij maken. Bakstenen en verf zijn ook resultaten van een proces waar we weer creatief mee aan de slag kunnen gaan. Een mens is altijd creatief, omdat ons leven een creatief proces is. Het is juist de kunst om met deze creativiteit positief om te gaan. Doe je dat niet, dan blijf je niet bij jezelf. Het is de bedoeling dat we onze persoonlijke creativiteit, dus onze eigen stijl, ons eigen ik ontdekken. Een talent is tegenwoordig niet wie je bent, want door beoordelingssystemen geven deze talenten alleen aan wat je omgeving goed aan jou vindt. Je echte talent is dat wat jij het leukste en meest zinvolle vindt om te doen. Je hoeft daar juist helemaal niet goed in te zijn, maar omdat het natuurlijk aanvoelt is het waar je echt talent voor hebt. Door creativiteit zonder prestatiedrang kom je hier achter.

Doordat we moeten presteren en een resultaat voor de buitenwereld moeten behalen zitten we niet op ons juiste pad. We geloven in valse aangeprete talenten, omdat we er goed voor de buitenwereld in zijn en hierdoor worden we niet wie wij zouden moeten zijn. Prestatie, resultaat, efficiëntie, functionaliteit, nuttigheid, etc. zijn dus woorden waar creativiteit allergisch voor is. Een boom of een spelend kind kan hier ook niets mee. De natuur kan hier helemaal niets mee. Het zijn bedenkzels van de mens omdat het nog steeds bang is voor zijn bewustzijn. We grijpen ons, uit angst voor het onbekende, vast aan alles wat op ons pad komt. Als je de ware creativiteit wil laten ontstaan moeten we juist alles loslaten. Dan pas kunnen we onze creativiteit samen laten werken met de natuur. Als we dit hebben geleerd zal de wereld er heel anders uitzien. We krijgen dan vertrouwen in de wereld waar we terecht zijn gekomen na onze geboorte. We bouwen, rennen, vliegen en springen als kippen zonder koppen en weten nog niet hoe we met onze creativiteit positief moeten omgaan. Dit inzicht krijg je door te leren begrijpen hoe een puur creatie proces in zijn werk gaat.

Door zelf te beeldend te creëren kun je al je natuurlijke resultaten bestuderen. Deze beelden krijg je alleen op papier als het creatie proces puur is. Als je omgeving dit proces gaat forceren, dan kloppen de beelden niet meer. het is belangrijk voor de begeleiding dat ze problemen creëren die opgelost moeten worden, maar de oplossingen moeten vanuit jezelf komen. Deze moet je niet forceren, maar laten ontstaan. Dan pas spreek je van creativiteit.

Hoofdstuk 12: Alles over het leven in Tussenland

1) Terug naar de diepte

Als kind zat ik veel te tekenen, te dagdromen, muziek te maken, op een keyboard en te spelen op mijn slaapkamer. Deze kamer was niet zo groot en daarom had mijn vader een hoogslaper met daaronder een bureau gemaakt. Dit was mijn grot, waarin ik altijd wegzonk in een fijne diepte. Dit gevoel was een onbeschrijfelijk fijne ervaring en ik zocht het daarom dagelijks op. Ik kon wel vrienden maken en die had ik ook wel, maar deze mysterieuze diepte bleef mij maar roepen.

Als kind begreep ik alleen dat het daar fijn en warm voelde. Ik had geen idee wat dit voor wereld was. Ik was een gevoelskind en als een ervaren acteur kon ik aansluiting vinden bij alle groepen. Ik hoorde een tijd bij de skaters, daarna bij de hiphoppers, vervolgens bij de stoere rockers. Soms bij de populaire klasgenoten, maar ik werd ook lid van een schaakclubje bij de nerds. Ik voelde goed aan wat de karakteristieke gedragseigenschappen van een bepaalde groep waren en deed ze na. Toch voelde dit niet goed en keerde steeds weer terug in mijn eigen diepe wereldje waar ik mezelf kon zijn.

Ik begreep toen al, dat als ik bij een groep wilde horen dat ten koste ging van mijn eigenheid. Al mijn pogingen om bij een groep te horen gingen uiteindelijk de mist in. De mensenwereld gaf mij vaak een eenzaam en leeg gevoel. Gelukkig had ik mijn eigen wereldje waarin ik mezelf kon terugtrekken. Later begreep ik dat we in een oppervlakte maatschappij leven, dat eigenlijk weinig met het leven zelf had te maken.

Tien jaar geleden in 2007 besloot ik het gevoel van toen weer op te zoeken. Ik had mij daarvoor jarenlang aan de algemene normen en waarden van de oppervlakte maatschappij gehouden en de leegte groeide in mij als een gezwel. De bom barstte, omdat ik al jaren mijn eigen wereldje niet had opgezocht. Ik sprong toen in het diepe en ben steeds maar dieper gegaan. Uiteindelijk heb ik de bodem van mijn diepte weten te bereiken en toen maakte het niet uit of ik nog bleef leven of niet. Ik zat daar opgesloten in mijn eigen wereld en wilde niets meer te maken hebben met de mensen om mij heen. Die mensen leefden allemaal aan de oppervlakte.

Vanaf die tijd heb ik deze diepste diepte bestudeerd. Ik heb voor mezelf boeken geschreven en vele tekeningen gemaakt. Ik las vele boeken over filosofie, levenskunst, psychologie en religie. Ook ging ik dagelijks op pad om mijn door al mijn angsten heen te gaan. Ik werd straatmuzikant, deed theater, begeleider op zorgboerderijen, ik ging tatoeëren, werd clown, werd leraar op school, richtte een stichting op voor kinderen met een beperking.

Ik nam mijn eigen gedachten en gevoelens niet meer serieus en koppelde deze los van wie ik in de diepste diepte echt was. Ik kon mezelf belachelijk maken en daar heb ik zelfs mijn geld mee kunnen verdienen. Ik zorgde voor oneindig veel ervaringen waardoor ik steeds meer inzicht kreeg in de diepte waar ik leefde. Ik begreep dat het een tussengebied was. Het was een wereld tussen mijn ware ik en de buitenwereld. Als mens kun je niet fysiek of met je gedachten in je ziel kruipen, maar ook niet in de buitenwereld. Je bewustzijn als mens bevindt zich in het tussengebied.

Door dit te begrijpen kon ik dat heerlijke gevoel van kind zijn weer terughalen. Ik was weer in staat om te spelen in mijn eigen wereldje. Door onze oppervlakte maatschappij zijn veel

kinderen en volwassenen dit tussengebied vergeten. Er wordt op school niet over gesproken. Door mijn ervaringen en bestudering heb ik de weg weer kunnen terugvinden naar mijn diepte zelf. Ik heb altijd getekend en dat heeft mij gered. Door te tekenen krijg je inzicht in je gevoelens, gedachten en de manier waarop je met de omgeving omgaat. Je leert jezelf kennen doordat je ziet en ervaart tijdens het tekenen hoe jij alle informatie van binnen en buiten verwerkt. Beeldtaal is de programmeertaal voor de mens. Als je weet hoe je een computer moet programmeren, dan kun je alle programma's schrijven die je maar wil. Als je beeldtaal beheerst, dan leer je je persoonlijke gevoelstaal kennen. Het is de taal van je verbeeldingen waarmee je een visie op je eigen werkelijkheid creëert. Je kunt dan een eigen oorspronkelijke werkelijkheid maken. Net zoals je op de computer een eigen (beperkte) wereld kunt bouwen, kun je dat ook in de echte wereld. Beeldtaal is een taal waarmee je een eigen werkelijkheid kunt creëren. Je leert creatief te leven. Creativiteit is een voorwaarde voor een authentiek, oorspronkelijk leven. De definitie van creativiteit is het doen ontstaan van iets nieuws uit bestaande elementen. Als het leven niet een constante verandering is, dan leeft het niet, maar wordt het geleefd.

Door deze werkelijkheid hoef ik niet meer de diepte in, maar creëer ik deze aan de oppervlakte. Ik bouw mijn eigen wereldje waar ik thuis hoor tussen de mensen. Ze vinden het misschien vreemd en raar, maar het bestaat, dus wordt het ook voor hen ook een werkelijkheid. Ze worden er mee geconfronteerd en gaan zelf ook nadenken hierover. Ik weet inmiddels door ervaring dat als je niet in staat bent om je eigen unieke wereld te bouwen, je jezelf ziek maakt. Onze oppervlakte maatschappij maakt mensen ziek. Zowel geestelijk als lichamelijk. Zonder eigen gemaakte wereld, zonder een tussengebied, leef je als een zombie. Een zombie leeft aan de oppervlakte zonder eigen gemaakte gedachten, gevoelens en ervaringen. Een zombie leeft in de wereld die gemaakt is door anderen. Je moet de diepte in je naar bovenhalen en samen laten smelten met je omgeving. Als iedereen dat zou doen, dan zou de oppervlakte maatschappij veranderen in een diepte maatschappij. Oppervlakte wordt gemaakt door een lengte en een breedte, maar door hier diepte aan toe te voegen krijgt het pas inhoudt. Zo simpel is het.

Ik heb het geheim van het kind zijn ontdekt. Samen met dit kind bouw ik mijn leven. Hij en ik zijn één geworden. Een vriendschap voor het hele leven!

2)Tekenen is een levenskunst.

Tekenen is het schrift van onze oertaal.

Het geeft je het handvat om het leven en jezelf te begrijpen.

Kinderen stoppen rond hun achtste of twaalfde met tekenen, terwijl ze het zo leuk vinden om te doen. Dit is de leeftijd dat ze eigenlijk niet meer kunnen genieten van het doen zelf. Vanaf dat moment moet alles wat we doen iets worden. We kunnen alleen nog dingen doen als het een bepaald nut heeft. Dit verschijnsel heeft verschillende oorzaken. Tekenen is een belangrijke vaardigheid. Het hoort bij ons mens zijn. We willen onze omgeving en onze gedachten leren begrijpen. We zitten er als mens tussenin. Als peuter tekenen we alles om ons heen. Papa wordt een cirkel. Een auto wordt een cirkel. We begrijpen eerst nog niet dat onze omgeving buiten ons staat. Door te tekenen beginnen we onderscheid te maken en de cirkels krijgen armen en benen (koppoters).

Zo leren we steeds meer vormen en detail kennen. Rond onze achtste jaar krijgen we een geestelijke groeisput. We gaan de wereld anders zien met nog meer details. De wereld wordt zo ingewikkeld en hebben hulp nodig om dit te kunnen begrijpen en tekenen. Dit lukt niet en als er geen begeleiding is, laten we de buitenwereld los. We stoppen met onze beeldtaal ontwikkeling. Zelfredzame kinderen houden het hoogstens vol tot hun twaalfde jaar, maar daarna houden ze het voor gezien. Als je vraagt aan een volwassene om een tekening te maken, dan zie je dat ze vaak zijn blijven hangen rond hun twaalfde jaar. Ze tekenen en zien de wereld nog op een kinderlijke manier.

Op het moment dat we het tekenen loslaten, laten we de wereld los. We zijn iets kwijtgeraakt. Daarnaast is er nog een belangrijke oorzaak waarom wij stoppen met tekenen. Als peuter genieten wij van het bezig zijn. Het hoeft niets te worden. Jonge kinderen zitten nog in het creatie proces zelf, totdat mensen uit de omgeving iets gaan vinden van het eindresultaat. "Oooh, wat een mooie tekening heb jij gemaakt!" Eigenlijk zouden we het kind moeten complimenteren tijdens het bezig zijn en niet daarna. Het kind ervaart anders steeds een bepaalde druk om te moeten presteren.

De school doet er nog een schepje bovenop. Op school leren we dat we moeten presteren. We moeten resultaten halen die volgens de antwoordenboekjes goed zijn. Hierdoor kun je het wel vergeten met de creativiteit. We leren dat we perse iets moeten maken wat een ander mooi vindt. Lukt dit niet, dan hebben we gefaald en denken we dat we er niets van kunnen. We zijn dan allemaal vergeten dat het bij het tekenen niet om het eindresultaat gaat, maar om het doen. Door kinderen en volwassenen weer de juiste begeleiding te geven beginnen ze weer te tekenen. Tekenen is een levenskunst. Je leert alle vaardigheden die je in het leven handvatten geven. Je leert fouten durven maken, je leert je eigen stijl kennen, je wordt vindingrijk, flexibel, slim, krijgt ruimtelijk inzicht, zelfkennis, geduld, verbeeldingskracht, inlevingsgevoel, fijngevoeligheid, ontwikkeling van fijne motoriek, doorzettingsvermogen, op jezelf te vertrouwen, origineel te zijn en zo kan ik wel door blijven gaan.

Tekenen is de basis van alle creativiteit, omdat het heel concreet je innerlijke wereld met de buitenwereld verbindt. Alleen tekenen heeft alle leefaspecten in zich. Het is een ware levenskunst die levenswijsheid ontwikkeld.

3)Hoe maak je een eigen leven?

Om het duidelijk te maken hoe je een eigen unieke leven en wereld om je heen maakt vergelijk ik het voor het gemak even met het maken van een kunstmatige digitale wereld. Deze digitale wereld wordt gemaakt door een bepaalde taal te schrijven. Met deze programmeertaal kun je een eigen programma, dus eigen wereld maken. De maker bepaald alle beelden en mogelijkheden in deze wereld. Als je als gebruiker in deze wereld terecht komt, dan is er nooit sprake van vrijheid. Je kunt hoogstens genieten van de zienswijze en werkwijze van de programmeur. Zoals je naar een schilderij kunt kijken en genieten, kun je dat ook bijvoorbeeld van een computerspel. De beschouwer van een schilderij is op dat moment ook puur een gebruiker. Je wordt even vastgegrepen in een wereld die niet van jou is. Dat is niet erg, maar je moet er natuurlijk niet in blijven hangen.

Kinderen spelen graag spelletjes op de computer, omdat ze graag willen ontsnappen van de echte wereld. Volwassenen vluchten ook graag via werk, studie of andere afleidingen in de wereld die gemaakt is door anderen. In beide gevallen maken we gebruik van de werkelijkheid van anderen. We hebben vaak nog nooit van een unieke eigen gemaakte werkelijkheid gehoord. Een mens vlucht, omdat ze weten dat deze werkelijkheid niet bij hun past. Ze kijken films en series op Tv, lezen boeken, drinken alcohol, etc. omdat ze deze werkelijkheid niet als prettig ervaren. Ze zijn niet in staat om de realiteit te veranderen en voelen zich machteloos.

Er bestaat ook een taal die verbeeldingen, werkelijkheden en realiteiten maakt. Met deze taal creëren we onze verbeeldingen en dus ons bewust zijn. Verbeeldingen worden gemaakt d.m.v. beeldtaal. Helaas stopt onze beeldtaal ontwikkeling, dus de kracht van onze verbeelding rond ons achtste jaar. Ik weet niet waarom onze regering en scholen zo weinig aandacht schenken aan deze krachtige creatietaal. Misschien is het onwetendheid of misschien zijn ze bang dat ze hun macht verliezen over de mensen. Op dit moment leeft onze maatschappij op de automatische piloot. Er zit geen leven in. Als we maar in veiligheid en financiële zekerheid kunnen leven, vinden we alles goed. Alles wat we doen wordt gemeten, opgeslagen en geanalyseerd om maar zo min mogelijk last van het volk te hebben. Door steeds meer controle over het volk te hebben kunnen ze doen met ons wat ze maar willen. De maatschappij bepaald onze cultuur en ethiek en dus onze gedachten en ons gedrag. We zijn producten geworden en de Nederlandse vlag is het logo van ons bedrijf of merk. Dit kunnen wij ook omkeren als we willen. Dat zou ook moeten als we in echte vrijheid zouden willen leven.

Deze maatschappij is niet met gevoel gebouwd, maar met begeerte en hebzucht. We kunnen dus onmogelijk gelukkig worden in deze wereld. Wij zijn geen robots, maar mensen. Mensen moeten in een menselijke wereld leven. Je kunt van de lopende band afstappen met behulp van beeldtaal. Veel mensen herkennen en erkennen de situatie die ik beschrijf, maar weten niet hoe ze hier aan kunnen ontsnappen. Met verbeeldingen scheppen we werkelijkheden. Dus door je beeldtaal ontwikkeling weer op te pakken op het punt waar het is blijven hangen, kun je een nieuwe realiteit creëren.

Beeldtaal begint bij de tekening. Door simpelweg een potlood en papier te pakken gaat de ontwikkeling verder. Natuurlijk is begeleiding nodig om je verder te brengen, maar zelf beginnen met tekenen is een goed begin.

Door beeldtaal leer je niet alleen de wereld zien zoals hij is, maar ook zoals het zou kunnen worden. Door te tekenen maak je een begin met de bouw van deze nieuwe. Als je de natuurwetten van het tekenen begint te begrijpen, dan kun je deze vaardigheden toepassen in de echte wereld om je heen. Als een tovenaars tovenaar laat je een nieuwe wereld ontstaan. Het is een wereld waar jou eigenheid samenkomt met die van anderen. Een wereld waar iedereen zich thuis voelt, gelukkig is en zichzelf kan zijn en ontwikkelen. Dit wordt automatisch een wereld waarin alles en iedereen in harmonie met elkaar leeft, want een kunstwerk waarin je je thuis en geborgen voelt is altijd gemaakt met veel liefde en aandacht.

“Succes!”

Dat hoor je vaak van je omgeving als je op het punt staat een bepaalde prestatie te moeten leveren. Het heeft dan altijd met een eindresultaat te maken. Eigenlijk zou het beter zijn als ze je veel plezier zouden wensen i.p.v. succes. Dit haalt de spanning er af. Als we dat met alles zouden doen, dan gaat het niet meer om de prestatie en om het resultaat, maar om de bezigheid zelf. Op deze manier zouden volop kunnen genieten van examens, testen, toetsen, overhoringen, werk, studies, etc. We hebben toch pas echt succes als we iets met plezier doen. Door succes te linken aan een resultaat, dan doet het tussenliggende gedeelte er niet meer toe. Die tijd moet je dan met veel bloed, zweet en tranen weten zien door te komen. Toch leven we voor het grootste gedeelte in dat tussengebied van het bezig zijn zelf. Het succes ligt, gelinkt aan resultaat, altijd in de toekomst en nooit in het moment zelf. Je kunt dan maar heel even succes hebben als het resultaat bereikt is, want daarna moet je weer iets nieuws presteren. Zo leven we van succes moment naar succes moment en daartussen zijn we alleen maar aan het presteren om dat succes te bereiken.

Het lijkt bijna een komische scene uit een film, maar veel mensen zitten vast in dit eeuwige zoeken naar succes. Het zou beter zijn om plezier en genieten aan succes te linken. Als we onze kinderen dat zouden leren, dan zouden de eindresultaten nog veel succesvoller zijn, dan nu het geval is. Elk resultaat zou dan ontstaan doordat kinderen iets met plezier hebben gedaan. Meesters en juffen zouden het eindresultaat niet moeten beoordelen, maar het bezig zijn zelf. Plezier wordt zo de nieuwe norm voor succes. Ons leven zal dan niet meer een aaneenschakeling van een streven naar succes zijn, maar een constant genieten van het bezig zijn. Als je bezigheden succesvol zijn, dan blijf je gemotiveerd, geïnspireerd en nieuwsgierig. Je vergeet de tijd en is het hele leven een aaneenschakelingen van succesmomenten.

4) Ben jij van betekenis?

Mensen hebben een bewustzijn omdat ze be-teken-is aan de dingen en zichzelf kunnen geven. Dat doen de hele dag niets anders dan dat. We tekenen de beelden die wij zien in ons hoofd en maken daar onze eigen verbeeldingen van in onze gedachten en slaan het op in ons geheugen. We hebben een netwerk in ons hoofd met oneindig veel tekeningen. Ook maken we realistische tekenfilms en plakken alle waargenomen beelden aan elkaar. Dit kunnen beelden zijn, maar ook letters of cijfers. Woorden en getallen krijgen pas betekenis als je er een beeld bij hebt. Woorden en getallen zijn ook tekens.

Veel mensen houden deze beelden en tekens in het hoofd en vaak komen alleen de betekenissen van woorden en getallen naar buiten. Mensen schrijven, praten en rekenen. Dit is slechts een druppeltje uit een oneindige oceaan, waardoor er met het meest essentiële in ons hoofd niets gedaan wordt. Zo komen we er nooit achter hoe onze verbeelding werkt en hoe wij betekenis aan alles geven. Als je weet hoe jij de dingen betekent, geef je betekenis aan jezelf. Je kunt alleen begrijpen wie jij bent als je weet hoe jij alles in en om je verwerkt. Betekenis geven aan iets gebeurt altijd via beeldtaal. Dit is de taal van onze verbeelding. Als we deze verbeeldingen leren op papier te zetten, dan zien we onze betekenissen. We komen er dan achter wie we zijn, hoe we zijn, wat we zijn, waar we zijn en waarom we zijn. We geven betekenis aan onszelf.

Als we onze betekenis niet bestuderen hebben we nog een vertekend beeld van onszelf en de wereld. Onze verbeeldingen dolen rond in ons hoofd en voordat we ze kunnen vangen zijn ze al weer ontsnapt. Als we deze verbeeldingen op papier zetten, dan kunnen we ze rustig leren te begrijpen. Tekenen op papier is een natuurlijk proces van betekenis geven aan jezelf en je omgeving. Een tekening is een stukje van je verbeelding. Ieder mens herordend alle waarnemingen van de wereld om zich heen tot een eigen verbeelding. Iedereen ziet de wereld anders. Door te weten hoe jij de wereld ziet en verwerkt weet je wie je bent.

Alle mensen willen graag iets betekenen en daar hebben ze alles voor over. Ze werken hard, willen aandacht, erkenning, waardering, beroemd worden, respect verdienen, etc. Door beeldtaal ontwikkeling heb je niet meer de omgeving nodig om betekenis aan jezelf te geven, maar begin je de betekenis van jezelf te ontdekken en te ontwikkelen. Dit geeft een hoop rust en veel minder stres. Je hoeft jezelf niet meer te bewijzen, want je laat alle bewijzen op papier naar buiten komen. Elke tekening is weer een stukje meer begrip van je eigen betekenis.

Vraag jezelf elke dag af:

Wanneer voelde ik mij als kind goed?
Wanneer kon ik mezelf vergeten?
Wanneer ging ik helemaal op in het spel?
Wat waren mijn lievelingsplekken?
Wat heb ik daar gedaan?
Wat speelde ik het liefst?
Waar was ik helemaal in mijn element?

Als je deze momenten en situaties creëert en integreert in je volwassen leven, dan leef je zoals het voor jou de bedoeling is en krijgt alles betekenis. Een kind weet intuïtief wat deze betekenis in zijn diepste kern is.

5)Leren los te laten

Wij Nederlanders hebben over het algemeen niet veel geduld. Vandaar dat wij hier een negatief woord voor hebben bedacht. Het woord dulden betekent dat we er tegen bestand moeten zijn. Dit geeft aan dat geduld ons dus veel moeite kost. Wij vinden het zo moeilijk omdat het alles met loslaten en vertrouwen te maken heeft. Loslaten en vertrouwen zijn vaardigheden die tegenwoordig niet meer zo belangrijk worden gevonden. We grijpen ons aan alles vast en we vertrouwen alleen wat we kunnen vastgrijpen. Alleen wat wetenschappelijk bewezen is kunnen we loslaten.

Voor vertrouwen is verbeeldingskracht nodig en dat hebben we haast niet meer. Door alle voorgeschotelde gestandaardiseerde beelden in de media zijn we blind geworden. Door beeldschermen leren we optisch, dus schematisch kijken. Mensen leren niet meer hoe ze een eigen zienswijze kunnen ontwikkelen. Ze kijken dus allemaal op dezelfde neutrale, oppervlakkige manier. Het is daarom onmogelijk geworden om de controle los te laten. De beelden uit onze omgeving zijn nu rechtsstreek verbonden met onze verbeeldingskracht. Er mist een tussengebied, een buffer, waardoor we niet in staat zijn om eigen verbeeldingen te maken. De opgedrongen werkelijkheid wordt automatisch onze eigen werkelijkheid. Dit heeft alles te maken met onze beeldtaal ontwikkeling. We weten niet hoe we met beelden en onze verbeeldingen om moeten gaan.

Je moet de werkelijkheid om je heen leren los te laten, maar deze houdt ons gevangen. We zijn daarom afhankelijk van onze omgeving, want dat is onze werkelijkheid geworden waar we ons aan vast houden. De kunst van het loslaten leer je door de buitenwereld los te koppelen van je innerlijke wereld. Wat je denkt, verbeeld en voelt wordt nu nog bepaald door je omgeving. Voor een eigen zienswijze heb je een filter nodig. Dit filter wordt jouw Tussenland. Je maakt een nieuwe authentieke werkelijkheid die perfect bij jouw past. Deze plek hebben we allemaal nodig voor een eigen identiteit. Deze identiteit wordt nu nog bepaald door de maatschappij en de cultuur waarin je leeft. Je komt er dan nooit achter wie je bent en wat de bedoeling is van jouw leven. Je blijft altijd als een kip zonder kop achter de rest aanlopen en mist de ware zin van je bestaan.

Verbeeldingskracht kan zich alleen ontwikkelen als je de ruimte hebt om eigen verbeeldingen te maken. Veel volwassenen gebruiken hun hersenen nog net zoals kleine kinderen. Hun werkelijkheid wordt gevormd door wat ze weten, maar niet door wat ze zien. Als je zelf leert kijken, dan laat je je niet meer voor de gek houden door je gedachten. Je weet dat je alle beelden door een filter moet laten gaan en de boel moet herordenen op een manier die bij je past. Mensen worden anders kopietjes van elkaar en dat zie je dus ook gebeuren. Niemand wil op elkaar lijken, maar toch blijven we gedwongen vergelijken. Kunnen loslaten en vertrouwen is kunnen leven in de tegenwoordigheid. Je leeft in het moment. Je laat gisteren en morgen los. Verbeeldingskracht is nodig voor alles waar je je niet aan vast kunt grijpen. Je leert te vertrouwen op iets wat niet tastbaar of zichtbaar is.

Er is maar één manier om verbeeldingskracht te ontwikkelen en dat is beeldende vorming. Door te tekenen leer je hoe je eigen verbeeldingen, dus eigen gedachten kunt maken. Met woorden lukt dit niet, want woorden zijn slechts omschrijvingen van beelden. We kunnen de kunst van het loslaten en het vertrouwen dus alleen beheersen als we op een natuurlijke manier leren tekenen. Door te tekenen ontstaat een tussengebied dat als filter en buffer dient. We zorgen dat onze verbeeldingen en de beelden van buiten niet meer rechtstreeks met elkaar in contact komen. Door te tekenen maak je een eigen plek om te wonen. Onze gedachten en invloeden van buiten worden onze burens. We bepalen dan zelf wanneer ze op visite komen.

6)De ondergang van het geweten

We hebben allemaal een speciale ruimte in ons hoofd gekregen waar we een zelfdenkend en voelend wezentje kunnen maken. Dit wezen krijgt de belangrijkste taak in ons leven. Het moet ons namelijk gaan opvoeden en wordt onze gids. We maken ons geweten helemaal

zelf. Dit mannetje of vrouwtje moet los van jezelf komen te staan. Het moet onze wil en keuzes kunnen beïnvloeden. Zonder een gezond geweten kunnen wij ons niet ontwikkelen als gezond denkende en gedragende mensen. Je geweten is het perfecte voorbeeld wat je als mens zou kunnen bereiken. Dit voorbeeld is voor iedereen uniek. Voor een gezond geweten is dus veel verbeeldingskracht nodig. Het grote probleem tegenwoordig is dat wij dit niet meer goed kunnen. Hierdoor wordt ons geweten gevormd door onze omgeving en niet door onszelf. We nemen van de algemene normen en waarden over van de maatschappij waarin wij leven en deze vormen onze gedachten. Door het verwaarlozen van onze creativiteit zijn wij niet in staat een origineel, flexibel, vindingrijk geweten te creëren waardoor wij ons verder kunnen ontwikkelen als mens.

De plek waar ons geweten hoort te zitten blijft leeg en we worden nooit door onszelf gecorrigeerd. We kunnen dan dus nooit de juiste keuzes maken. Ons geweten hoort onze leermeester te worden. Gelovigen hebben bijvoorbeeld Jezus of Boeddha of Mohammed als voorbeeld. Ze respecteren deze voorbeelden en deze functioneren als deel van hun geweten. Tegenwoordig vinden veel mensen het moeilijk om in een God te geloven, dus zijn ze helemaal op zichzelf aangewezen. Je moet dan vanuit het niets een perfect voorbeeld verzinnen. Door gebrek aan creatieve vorming lukt dit niet en de ruimte wordt gevuld met gedragsregels van je omgeving. Je weet ook niet beter dan dat en blijft star in je hoofd.

Onze maatschappij begint hierdoor steeds meer op een bedrijf te lijken. Dit is de enige manier waarop we nog orde kunnen scheppen in de wereld. Alles wordt schematisch en meetbaar gemaakt. Het is een fundamenteel gebrek aan creativiteit. We zijn hierdoor in een aflopende spiraal terecht gekomen. De mensen kunnen niet meer voor zichzelf denken, omdat ze een gezond geweten missen en hierdoor krijgt de maatschappij steeds minder vertrouwen in de mensen. We worden steeds meer gecontroleerd, gecorrigeerd, beoordeeld en gemeten. Hierdoor wordt ons zelfdenkend en corrigerend vermogen steeds minder en zo gaan we langzaam berg afwaarts. Creativiteit heeft niets te maken met innovatie. Creativiteit staat niet in het teken van productiviteit en nuttigheid. Creativiteit gaat over alle dingen die niet te meten zijn. Het gaat over verbeeldingskracht, dus over geloof, hoop en liefde.

Onze kinderen leren op school niet hoe ze zelfstandig een geweten kunnen vormen en ontwikkelen. Ze krijgen hapklare brokken voorgeschoteld waarmee ze het gat opvullen. Het corrigerende stemmetje in hun hoofd is geen geweten, maar de maatschappij die we zelf hebben gevormd met gemakzucht, hebzucht, begeerte, oppervlakkigheid, resultaatgerichtheid, prestatiegerichtheid etc. Ons geweten is dus een robot, een kopie van de maatschappij, geworden.

Een gezond geweten brengt balans tussen je innerlijke wereld en de buitenwereld. Een gezonde maatschappij en een gezond gedrag wordt dus door gezonde gewetens gevormd. Gewetens van mensen die naar zichzelf kunnen kijken en weten wanneer ze de fout in gaan. Door een gezond geweten leer je je eigen fouten zien en kun je ze bijsturen. Het is niet erg om fouten te maken, zolang je er maar iets mee doet. Het is een hele kunst om een perfect, volmaakte vorm van jezelf te kunnen verbeelden in je hoofd. Het vergt alles van onze verbeeldingskracht. Daarom is beeldtaal en beeldende vorming zo ontzettend belangrijk. Het woordje voor-beeld zegt het al. We moeten het beeld voor ons zien. Dit beeld wordt onze gids. Het is geen stilstaand beeld, maar een beeld dat groeit en zich ontwikkelt. Een goede leermeester leert ook van zijn leerlingen. Jij en je geweten lopen als twee dikke vrienden hand in hand door het leven.

Hoe weet je nu of je een gezond geweten hebt?

Je kunt jezelf gemakkelijk voor de gek houden. Dat doen de meeste mensen ook. Ze denken dat ze een geweten hebben die los van zichzelf staan. Ze denken dat ze objectief naar zichzelf kunnen kijken, maar kijken gewoon in een spiegel en keuren alles wat ze doen en denken gelijk goed. Een gezond geweten zorgt altijd voor een balans tussen je buiten en de binnenwereld. Je moet precies zo goed voor je omgeving zorgen als je voor jezelf zorgt. Het begint al met hele kleine dingen. Als je bijvoorbeeld buiten een blikje op de grond ziet liggen kun je doorlopen, maar het ook oprapen en in de vuilnisbak doen. Goed doen voelt altijd goed. De natuur zorgt ervoor dat we onszelf ziek maken als we niet zorgen voor een gezond geweten. Als je teveel voor je omgeving zorgt en niet voor jezelf, dan ben je als mens uit evenwicht. Ook als je teveel met jezelf bezig bent is de balans zoek. Een weegschaal heeft altijd twee kanten. Een gewicht en een tegenwicht. Aan de ene kant sta jij en aan de andere kant staat je geweten. Je weegt dan altijd af wat de juiste keuze is.

Ons geweten wordt gemaakt met onze verbeelding. Als onze beeldtaal nog niet goed is ontwikkeld, dan zijn we niet in staat om een voorbeeld voor onszelf te creëren. We zijn niet eens in staat om in iets te geloven wat er nog niet is. Het enige wat we nog kunnen doen is het vullen met angst. Het gebeurt automatisch als we de lege ruimte zelf niet vullen. Er vormt zich een gedrocht die ook een stemmetje in je hoofd wordt. Dit wezen is geen geweten, maar een gezwel die je allemaal angsten aanpraat. Je leven krimpt hierdoor ineen. Je blijft hierdoor je hele leven op zoek naar een schijn veiligheid en zekerheid die je nergens zult vinden. Je ontwikkeld je niet verder als mens. Helaas blijven veel mensen door onwetendheid in deze situatie hangen. Door een eigen geweten te vormen kom je los van een opdringerige omgeving. Je moet jezelf regelmatig een schop onder je kont kunnen geven. Alleen door een gezonde relatie met je geweten kan en mag dat. Zelfkritiek is alleen mogelijk als hier sprake van is. Je moet om je gedrag, gedachten en acties kunnen lachen. Jezelf belachelijk kunnen maken en de humor er van inzien is een onmisbare vaardigheid. Zo leer je om alles in en om je heen te relativeren.

Het kan veel mensen niet meer zoveel schelen wat goed of fout is. Ze doen wat op het eerste gezicht het beste lijkt en denken er niet meer over na. Er heerst hierdoor een sterk gevoel van machteloosheid. Door gebrek aan verbeeldingskracht, dus aan creativiteit blijven we hier mee door gaan. We voelen vaak wel dat er iets niet klopt en zouden er graag wat aan willen doen, maar we hebben geen idee wat. Je geweten zou een gezonde samensmelting, dus balans moeten zijn tussen je binnen en buitenwereld. Een eenwording met onze gehele natuur. Dit evenwicht is verdwenen net zoals ons unieke geweten die ons de juiste weg kan wijzen. Het is tijd om dit nu te veranderen. Ga weer tekenen, want daar begon het allemaal mee als kind. Begin weer bij het begin. Ontwikkel je verbeelding. Zorg dat je deze kracht terug krijgt. Alleen dan ontstaan nieuwe creatieve verbeeldingen, ideeën, oplossingen, inzichten en antwoorden die de wereld en jezelf kunnen veranderen tot een harmonieus geheel. Dat is uiteindelijk de bedoeling van het hele verhaal.

7) Betekenis

Pak een voorwerp beet en probeer te raden wat het is. Door te voelen krijg je er een bepaald beeld bij en je geeft vervolgens aan dit beeld een bepaalde betekenis. Dit voelen noemen we schetsen. Het is een zoeken naar de juiste vorm om het een bepaalde betekenis te kunnen geven. We maken onze werkelijkheid, onze realiteit met behulp van beelden. Zelfs woorden krijgen pas een betekenis als we er een beeld bij hebben gemaakt. We tekenen elke seconde

van de dag in ons hoofd, maar hoe deze beelden ontstaan weten we niet. We kunnen dus niet spelen met deze beelden en onze eigen visie vormen van de werkelijkheid. We kunnen dan slechts aan alle beelden een beperkte betekenis geven. Dit noemen we kortzichtigheid. We zijn dan afhankelijk van voorbeelden en kunnen niet zelf iets bedenken. We leven dan in de beelden die worden opgedrongen door anderen. Niet alleen in de virtuele wereld op de computer en tv, maar ook om ons heen in de tastbare wereld. Alles wordt vormgegeven op een beperkte neutrale, schematisch, efficiënte manier. Het wordt ons opgedrongen. Kijk maar eens om je heen. We leven in een wereld bedacht door anderen. Onze wereld wordt hierdoor vooral beheerst door kwantiteit en niet door kwaliteit.

We kunnen geen eigen betekenis meer geven aan de beelden, de dingen die door anderen zijn bedacht. Veel mensen leven daardoor in de verbeeldingen, dus de werkelijkheid van anderen en niet van zichzelf. Door beeldende vorming leer je eigen verbeeldingen te creëren en je leven zelf vorm te geven.

8)Grijs

Nederland vergrijs, al jaren. Niet alleen de bevolking, maar ook als het gaat om de kleuren van onze auto's en andere producten. Hier is een logische verklaring voor als je met kritische objectieve ogen naar onze huidige ethiek en maatschappij kijkt. Grijs is een mengsel van de drie primaire hoofdkleuren rood, blauw en geel. In grijs zitten dus alle kleuren verborgen. Iedereen ziet in grijs wat hij of zij graag wil zien. Iedereen ziet grijs anders. De context bepaald hoe het grijs wordt waargenomen. Deze context kan je gedachten zijn, je gevoel of de omgeving. Staat een grijze auto voor een groen decor, dan neigt het grijs naar de complementaire kleur van groen en dat is rood. Rood zit verborgen in het grijs en de kleur groen trekt het rood als het ware uit het grijs. Zo werkt het met alle kleuren. Omdat grijs geen keuze is kies je voor veiligheid en zekerheid. Deze keuze gaat altijd ten koste van je eigenheid. Dus van je identiteit.

Als je rood en groen, dus twee complementaire kleuren naast elkaar plaatst, dan gebeurt er iets magisch. Onze ogen willen van alle kleuren altijd grijs maken. Groen en rood worden samen grijs, dus door ze naast elkaar te plaatsen worden onze ogen enorm geprikkeld. Ze willen het mengen tot grijs, maar het lukt niet. Hierdoor werken onze ogen veel beter en zien het groen en het rood scherper en feller. We zijn dus met onze ogen altijd op zoek naar grijs, maar we willen het nooit vinden. Dat is dus ook juist niet de bedoeling. Een grijze dag zien we en voelen we ook als een sombere dag. Grijs voelt leeg.

Door angst of onwetendheid kunnen of durven mensen geen keuze te maken. Als je dan voor grijs kiest, dan maak je geen keuze. Grijs is een oneindig niets. Het is een mengsel dat alle kleuren vernietigt. Kies je voor grijs, dan zeg je eigenlijk dat je niet durft te kiezen voor de kleur waar je echt van houdt. Misschien weet je nog niet wat deze kleur is of durf je er niet voor te kiezen. Je bent misschien bang over wat je omgeving er van zegt of dat je de auto later niet meer goed kan verkopen. Mensen die kiezen voor grijs hebben geen eigen identiteit ontwikkeld.

Helder wit is kleurloos licht. Dit licht bestaat uit oneindig veel kleuren. Alle pigmenten van de dingen waar het licht op schijnt reflecteren één kleur en adsorberen de rest. Elke kleur geeft een identiteit aan een object. Het is daarom ook belangrijk voor ieder mens om zijn of haar eigen kleur te ontdekken in het grijs. Het is voor een kunstschilder het belangrijkste uitdrukkingsmiddel dat er bestaat. Zwart, grijs en wit komen in zuivere vorm niet voor in de natuur. Het zijn abstracties van kleur. Wit is de kleur van puur licht. Deze is kleurloos. Een

schaduw kan zwarter zijn, dan zwarte verf, maar heeft altijd een bepaalde kleur. Het leven begint blanco, dus wit en wij moeten de kleuren zelf zien te maken. Onze huidige maatschappij zorgt ervoor dat kinderen geen kleuren ontwikkelen, maar dat ze troebel worden. Uiteindelijk worden we allemaal grijs gemaakt. Als we ons hier van bewust zijn, dan kunnen we er ook iets tegen doen.

Het is niet de bedoeling om grijs te worden. Je kunt gevoelens vergelijken met kleuren. Soms ben je rood, drukkend, aanwezig, opdringerig. Soms ben je oranje, agressief en opwekkend. Soms ben je geel, rustig, en vrolijk. Soms ben je groen, neutraal. Soms ben je blauw, serieus en zakelijk. Soms ben je paars, dromerig, afwezig. Grijs ben je alleen als je geen kleur durft te bekennen. Iedereen heeft een kleur waar je het meest naar toe trekt, maar je mag de anderen nooit vergeten. Er bestaat geen grijs mens. Alle huizen, auto's, kleding en dingen zouden ook moeten bestaan uit verschillende kleuren en vormen. Ik ben zelf een mens die balans heeft gevonden tussen alle kleuren. In een eerlijke wereld zou niet het grijs, maar de kleuren oranje, paars en groen moeten overheersen. Deze kleuren brengen balans en harmonie.

9)Verstopte zintuigen

Door gebrek aan beeldende vorming leren wij niet meer goed waar te nemen. Wij zien het wezen der dingen niet meer. Kinderen worden (onbewust) ziende blind gemaakt en horend doof. Volwassenen leven zonder de werkelijkheid, het bestaan, concreet te ervaren. Op school en in onze maatschappij leren we alleen kijken naar het nuttigheidsaspect van alle dingen of ontwikkelen een begrippensysteem als waarneming van de werkelijkheid. We leven wetenschappelijk. Wetenschap is slechts een secundaire werkelijkheid. Door alles alleen te willen begrijpen door het te verklaren missen we de essentie van ons bestaan en alle dingen. Een verklaring is slechts een omschrijving van het omschrevene zelf. De dingen worden zo alleen nog begrippen en omschrijvingen in ons geheugen. Het waarnemen kan zoveel rijker worden. Zij kan de werkelijkheid openbaren in haar oerqualiteiten. We moeten dan stoppen met de woorden en verklaringen die wij er als etiketten opplakken.

Een boom, straat, landschap of wolkenhemel zijn te zien, maar het zijn geen beelden. Wij leren het te zien, maar niet in beelden. Beelden is een vaardigheid, een werkwoord. Door beeldende vorming leer je hoe beelden tot stand komen en hoe je leert beelden op je eigen manier. Het beeld is een resultaat van beelden.

Als we kinderen weer leren beelden en een zijn met de dingen, dieren en mensen, dan zorgt dit automatisch voor een harmonieuze relatie met de wereld. Het wonder van het bestaan wordt zichtbaar en er zal liefdevol en respectvol mee worden omgegaan. Zolang we het wonder niet kunnen ervaren zullen we nooit in harmonie met de natuur en elkaar kunnen leven.

Om weer goed te leren waarnemen is veel oefening, innerlijk leeg worden, volharding en geduld nodig. Je moet weer worden als een kind die de dingen voor het eerst ziet. Leren waarnemen is zich leren openen tot verwondering. Dit is inmiddels een vergeten vaardigheid waardoor veel mensen vervreemden van het echte leven en leven in een secundaire werkelijkheid. Wie zich verwondert over de dingen zal het niet beschadigen. We worden weer een met onze natuur.

Door beeldende vorming leren we hoe we onze zintuigen kunnen openen. We leren waar te nemen en weer echt bij de dingen te zijn. We worden één met het andere of de ander. Een mens kan zichzelf niet gelukkig maken. Het geluk wordt geschonken door de ander of het andere. Ontvangen vraagt naar openheid. Het openen van onze zintuigen. Als we onze vensters van onze geest kunnen openen kunnen we het echte geluk ontvangen.

Leren om bij de dingen te zijn is hetzelfde als het rusten in de dingen. Verwondering is de basis van al het kennen, van het werkelijke kennen. Wetenschappelijk kunnen we de dingen verklaren, maar leren we ze nooit echt kennen. We kunnen het bestaan pas echt ervaren als we weten hoe we één kunnen worden met de dingen in en om ons heen. Dan pas bestaan we echt en kunnen we ons bestaan begrijpen.

10) Steeds minder intelligent

In het onderwijs overheerst het cognitieve leren. Er heerst nog steeds een ouderwetse gedachten dat kennis het middel bij uitstek is om de mens te vormen. Natuurlijk is het cognitieve aspect belangrijk, maar het is slechts een beperkte vorm van kennis. Het is de zogenaamde intellectuele kennis. Kinderen worden vanaf de basisschool intellectueel geschoold. Bijna alle kennis wordt verkregen door het intellect. Dit gebeurt vooral door onze linker hersenhelft. Dit is een groot tekort in ons onderwijs. Op sommige scholen proberen ze dit tekort op te vangen door het leren van metacognitieve vaardigheden. Metacognitie gaat over gedachten over gedachten, over iemands kennis van zijn eigen kennis en over reflecteren op het handelen en op affectieve ervaringen. Zij gaat over de vraag hoe je onbewust gedrag bewust kan maken en op die manier het eigen leerproces kan reguleren. Helaas blijven mensen door deze aanpak hangen in een vicieuze cirkel van het cognitieve leren.

Men maakt de grote fout om intellect met intelligentie te verwarren. Mensen worden intellectueel, maar steeds minder intelligent. Het intellectuele kennen gaat over abstraheren (middel om het algemene in iets te ontdekken), over het combineren (samen zien van gegevens), het synthetiseren (samenvoegen, categoriseren van gegevens), het induceren (waargenomen gegevens samenvoegen tot een algemeen geldende wetmatigheid), het deduceren (Uit het algemene het bijzondere filteren), het intuïtief handelen (zonder redeneren de eenheid aanschouwen)

Op school leren we deze vaardigheden afzonderlijk toe te passen. Bij intelligentie gaat het over het gehele samenspel van alle vaardigheden van het intellect. We worden pas intelligent als deze vaardigheden harmonieus kunnen samenwerken, elkaar beïnvloeden en tot elkaar kunnen doordringen. Voor intelligentie is creativiteit nodig.

Ons verstand, dus onze totale intelligentie, weerspiegelt onze persoonlijkheid, dus onze identiteit. Door onze intelligentie te ontwikkelen vorm je een genuanceerd karakter, temperament, driftleven, gevoelsleven, gewetenfunctie, wilskracht en onbewust leven. Je krijgt een authentieke persoonlijkheid. Intelligentie en gevoelsleven beïnvloeden elkaar en er ontstaat een functionele verbondenheid. Zonder deze verbondenheid kun je nooit een eigen persoonlijkheid ontwikkelen. Daar is intelligentie, dus creativiteit voor nodig. Hoe intelligenter je bent, hoe sterker, consistenten en genuanceerde je persoonlijkheid.

Door ons huidige leersysteem worden kinderen star in hun hoofd. Ze leren denken op een

reproductieve manier, dus het resultaat van het denken blijft steeds het zelfde, dus geen vernieuwing of verandering.

Intelligente mensen zijn creatieve mensen, waarbij de persoonlijkheid, de identiteit volledig doorstraalt bij iedere uiting of handeling. De directe omgeving van deze persoon zal dan een verlengstuk zijn van de unieke persoonlijkheid.

Intellectuele mensen missen een rijke nuancering van alle gevoelens. Een sprankelende intelligentie wordt niet bepaald door het verstand alleen. Het gaat altijd om de dynamiek van de emoties. Als deze dynamiek ontbreekt, dan ontbreekt de intelligentie, de creativiteit en de levendigheid. Je bent dan slechts een schim van de persoon die je werkelijk bent. De samenhang tussen de cognitieve vaardigheden ontbreekt. Scholen moeten er voor zorgen dat onze linker hersenhelft leert samen te werken met onze rechter. Door de plasticiteit van onze hersenen zullen we hierdoor steeds meer verbindingen aanleggen. We kunnen dit alleen door kunsteducatie bereiken. Beeldende vorming zorgt voor deze verbindingen.

Door beeldende vorming leer je de dingen concreet te begrijpen. Je leert hoe je een beeld van het geheel kunt maken. Je leert hoe je al je kennis kunt samenvoegen, combineren, samensmelten tot een nieuw geheel. Je leert hoe de buitenwereld en je innerlijke wereld kunnen samenspelen.

Een intelligent mens is een authentiek mens die zijn eigen omgeving en eigen identiteit creëert.

Helaas hebben wij een maatschappij gecreëerd die alleen nog intellectuelen, dus specialisten kan gebruiken. Alles wordt gestandaardiseerd, geschematiseerd en vereenvoudigd.

Intelligente mensen staan los van ons huidige maatschappelijke systeem. Het is daarom tijd voor een ommekeer, een revolutie. Je kunt pas spreken van echte vrije wereld als onze maatschappij in het teken staat van de ontwikkeling tot authentieke persoonlijkheden. Dat is nu zeker niet het geval. Kunsteducatie is daarom broodnodig om alle kortzichtigheid in de wereld te laten verdwijnen. Als we in harmonie met de wereld en elkaar willen samenleven, dan hebben wij meer intelligente, creatieve mensen nodig.

Voor veel mensen staat er een hele nieuwe werkelijkheid te wachten. Deze werkelijkheid is net zo echt als de wetenschappelijke werkelijkheid. Nu wordt het vaak nog gezien als fictie, droom, fantasie, schijn, spel of gevoeligheid. Maar al deze onzichtbare vaardigheden zullen de cognitieve aspecten samenbrengen tot een harmonieus geheel. Hierdoor ervaren we een ongekende superkracht. Deze kracht wordt gemaakt door pure intelligentie, door onze creativiteit.

11) Je begrijpt er niets van

Waarschijnlijk begrijp ook jij dit verhaal op de verkeerde manier, want er zijn verschillende gradaties van iets begrijpen. De meeste mensen hebben een manier om dingen te begrijpen aangeleerd die het echte begrijpen in de weg staat. Als je de wereld, jezelf en elkaar op de juiste manier leert te begrijpen, dan zal ons gedrag en ons denken weer in het teken staan van het geheel. We leren op school en maatschappij alles te begrijpen door de dingen te verklaren. We lopen hierdoor verklarend door het leven. Door deze eenzijdige manier van begrijpen wordt de wereld steeds meer uit elkaar gerukt. We kunnen uit deze vicieuze cirkel ontsnappen. Er bestaat gelukkig een veel hogere manier van begrijpen. In plaats van steeds maar alles te verklaren kun je een groter inzicht krijgen, door het leren te verstaan. Verstaan

staat boven het verklaren. Voordat je iets kunt verklaren, moet je het eerst leren te verstaan. Verstaan heeft niet alleen iets met luisteren te maken, maar met waarnemen in het algemeen.

Verklaren is het verkrijgen van inzicht door opbouw van verschillende elementen. Verstaan is inzicht krijgen door uiteenzetting van het geheel zonder hulp van deze elementen. Als je iets verklaart, dan is dat altijd een omschrijving, maar iets verstaan is concreet.

Mensen leren alle zintuigen nu vooral te gebruiken om de werkelijkheid, alle ervaringen en waarnemingen, te verklaren. Een dieper begrijpen kan worden bereikt als we het leren te verstaan. Als men een boom ziet, dan is het een verklaring van een boom, maar niet de boom zelf. Als je de boom leert te verstaan, dan spreek je van ware communicatie. Er ontstaat een relatie met de werkelijkheid. Je leeft niet meer alleen vanuit jezelf maar er ontstaat een gelijkwaardige wederkerigheid met je omgeving.

Stel dat je verdrietig bent en je wil graag je verhaal kwijt bij een vriend. Terwijl hij naar je verhaal luistert probeert hij alles te verklaren. Hij geeft goedbedoeld advies, maar daar zit je helemaal niet op te wachten. Je kunt hierdoor je verhaal niet kwijt. Als je vriend echt zou luisteren, dan zou hij je verstaan en met je meeleven. De werkelijkheid om ons heen heeft ook een verhaal, maar door het verhaal te verklaren zullen we het nooit echt begrijpen.

Uit angst, begeerte, willen we maar alles blijven verklaren. We willen niets liever dan een bevestiging, een bewijs, dat onze verklaringen juist zijn. We houden ons krampachtig vast aan deze verklaringen en maken hier meningen en overtuigingen van. De wereld is op dit moment zeer verdeeld en dat zal alleen maar erger worden als we hier nu niets aan veranderen. Als we ons meer zouden richten op de pure vorm van begrijpen, dan zouden we niet zo koppig zijn en open staan voor de ander en het andere.

Iemand spreekt een taal. Als je met deze persoon wil communiceren, dan moet je niet willen verklaren wat iemand zegt, maar het leren te verstaan. Dit werkt ook zo als je contact wil maken met de werkelijkheid. Niemand begrijpt de werkelijkheid, de wereld, het leven echt omdat we vast zitten in het verklaren van alles. Als je iemand of iets wil verstaan, dan moet je één worden. Je moet het aandacht geven en dus bewust waarnemen. Op het moment dat je je eigen mening of overtuiging in het geheel mengt, kun je het niet meer verstaan. Door goed te leren waar te nemen, leer je de dingen echt te begrijpen. De mensheid heeft zichzelf gek en bang gemaakt en we zijn hierdoor in het verklaren doorgeslagen. We willen alles zeker weten. Hierdoor heeft de wetenschappelijke, verklarende wereld het gewonnen van de wereld van het verstaan, het echte begrijpen.

Het zit in de mens om vanuit speelse nieuwsgierigheid nieuwe dingen te ontdekken, maar het is omgeslagen tot een vaste manier van denken en begrijpen. De mensheid is er van overtuigt dat wij dingen kunnen verklaren, en daar zijn we verslaafd aan geraakt. Het geeft ons een gevoel van controle en macht over de wereld en ons leven. We vormen hierdoor een schijnwerkelijkheid gebaseerd op verklaringen.

Het is een kunst om de werkelijkheid waar te nemen zonder het gelijk te willen verklaren. Hier is oefening, geduld en innerlijk leeg worden voor nodig. Door ons school en maatschappelijk systeem is er een verklaringsmechanisme in ons hoofd gestopt waardoor het echte begrijpen haast onmogelijk is geworden. We lopen rond en verklaren elke seconde van de dag. Onze werkelijkheid waarin we leven is een verklaring geworden. De

werkelijkheid wil zijn verhaal vertellen, maar wij kunnen het niet meer verstaan. Met onze meningen en overtuigingen walsen wij over de werkelijkheid heen. Er is geen sprak meer van pure communicatie met het ander en de ander. Als wij de wereld, onszelf en elkaar weer leren te verstaan, dan staat alles en iedereen weer in het teken van de eenwording van het geheel. Maar door steeds maar door te razen luisteren wij, zien wij en voelen wij niets meer. We begrijpen er niets van.

Woorden verstaan wij door te luisteren, maar de werkelijkheid verstaan wij door te leren beelden. Zonder beeldende vorming zullen mensen de werkelijkheid nooit verstaan en begrijpen.

Veel mensen zien alle beelden om zich heen en alle verbeeldingen in hun hoofd en hun werkelijkheid als een grote bundel verklaringen. Ze zien geen boom, maar een verklaring van die boom. Door de werkelijkheid steeds te verklaren zijn alle dingen kunstmatig aan elkaar geplakt. Als je de werkelijkheid echt wil begrijpen, moet je het leren te verstaan. Dit kan alleen met beeldtaal. Als je de taal van beelden en verbeeldingen leert te verstaan, dan hoef je het geheel, de werkelijkheid niet meer te ontleden om het te kunnen begrijpen.

Door te blijven hangen in je beeldtaal ontwikkeling ervaar je de werkelijkheid in en om je heen als een kind. Een kind heeft nog niet leren waar te nemen. Door beeldende vorming krijg je contact, een echte relatie, met de werkelijkheid. Doordat deze zich aan jou openbaart begint het echte spelen, het echte leven en beleven. De werkelijkheid is vormbaar, maar dan moet eerst de natuurlijke eigenschappen van deze echte werkelijkheid leren kennen. De mensenwereld is nu gevormd in een schijnwerkelijkheid. Niemand zal zich daarin thuis voelen. Het hoogste wat je in deze schijnwerkelijkheid kunt bereiken is genoeg afleiding om het ongeluk maar niet te hoeven voelen. Door afleidingen of verdoovingsmiddelen kun je met verbeeldingskracht gelukservaringen veinzen.

Veel mensen blijven hier in hangen, omdat ze niet weten hoe ze hieruit moeten ontsnappen. Beeldtaal is de sleutel die het slot van de gevangenisdeur kan openen. Beeldtaal is de taal waarmee je de werkelijkheid kunt verstaan en kunt vervormen. Deze magische gave hebben wij allemaal in ons. Stop daarom met het verklaren en beredeneren. Pak een potlood en papier en laat de werkelijkheid in en om je heen zijn verhaal vertellen. Teken wat je ziet, hoort, ervaart en voelt. De werkelijkheid wil je graag alle geheimen van het leven vertellen en door waar te nemen en deze bewust te ervaren begint het echte begrijpen. Alle antwoorden, inzichten en ideeën worden duidelijk. Het leven kan pas echt beginnen als je het begint te begrijpen.

12)Wat denk je wel?

Als wij denken scheppen wij een afstand tussen onszelf en de dingen die wij waarnemen. We leren hierdoor ons denken te verheffen boven de onmiddellijke ervaring om overzicht en inzicht te krijgen. We proberen de ervaring te verklaren met ons denken.

Het denken gaat dus ten koste van de ervaring van het waarnemen. Het denken abstraheert de waarneming. We filteren bepaalde eigenschappen uit de waarneming en hangen er conclusies aan. Je trekt tijdens het denken veel unieke eigenschappen van de werkelijkheid af. De echte werkelijkheid wordt pas zichtbaar als je waarneemt zonder denken. Deze vaardigheid kun je ontwikkelen door te tekenen en te schilderen. Je ervaart de werkelijkheid zonder te abstraheren. Dat is voor vele mensen een totaal nieuwe ervaring. Het voelt als de

overtreffende trap van meditatie. Je neemt de werkelijkheid volledig waar en kan deze volmaakt ervaren. Door de ervaring of waarneming te schilderen of te tekenen doe je iets anders dan denken. Je plaatst jezelf in de werkelijkheid om je heen en rust hierin. Door te blijven schilderen en tekenen blokkeer je het denken. Je bent één met de werkelijkheid. Dat kun je natuurlijk ook met je eigen verbeeldingen doen en laat je het denken even tussenbeide komen. Door niet meer over je denkbeelden na te denken, maar ze te concreet te voelen en te zien in je verbeelding worden het ook beelden die je buiten het denken kunt plaatsen. Zo kun je een totale nieuwe werkelijkheid creëren. Hier is veel oefening voor nodig.

Veel mensen verwarren het denken met het denken aan iets of iemand. Als je denkt aan iets ben je iets aan het voorstellen of aan het herinneren. Het denken zelf is altijd het vervormen van de werkelijkheid die je waarneemt, verbeeld of ervaart tot een bepaalde conclusie of verklaring. Door dit te beseffen kun je ook bewust afstand nemen van het denken, van het doordenken. Als je blijft doordenken, dan kan er nooit een werkelijkheid ontstaan. Het beeld blijft dan troebel en is niet duidelijk waarneembaar en ervaarbaar.

Bij het denken gaat het er altijd om wat iets is. Dat hebben we zo geleerd. Bij het waarnemen gaat het altijd over hoe iets is. In dit verschil schuilt het geheim van het beeldend kunnen vormen.

Als je een ding ziet op vier wielen, een stuur, een uitlaat en een bepaalde vorm, dan zorgt ons denken ervoor dat we er een auto van maken. Ons denken laat heel veel specifieke eigenschappen van deze bepaalde auto weg. Al deze details hoeven we niet te zien om te weten dat het een auto is. Zo doen we dat met alles en daarom nemen we de werkelijkheid niet meer concreet waar. We zien slechts een klein deel van het geheel. Dat is een gemiste kans, want er valt veel meer waar te nemen en te ervaren dan wat we nu doen.

Door beeldende vorming leren we deze manier van waarnemen en ervaren kennen. Deze pure vorm van beleven is vergeleken met onze denkervaringen een enorme verrijking. Alles wat je ervaart door verklaringen, redeneren, dus door denken en doordenken staan een grotere ervaring in de weg. Door beeldende vorming verdwijnt de grijze sluier waarmee de meeste mensen de werkelijkheid nog ervaren. Het gaat er niet om dat je de allermooiste kunstwerken maakt, maar het gaat om de ervaring van het bewuste waarnemen. Je kunt het wonder pas echt ervaren als je de werkelijkheid kunt voelen. Je kunt het pas voelen als je het omarmt met je hele bewustzijn.

Ik zie veel mensen langs de werkelijkheid van hun eigen leven lopen. Ze blijven vasthouden aan hun denken, doordenken, verklaren, conclusies trekken, redeneringen en ga zo maar door. De mensenwereld is gemaakt met denkwerk. Het staat daarom ver van de ware werkelijkheid af. We kunnen pas zinvol denken als we de werkelijkheid kunnen ervaren zonder na te denken. Na deze ervaring kunnen we gaan nadenken over wat we eigenlijk hebben ervaren. Maar wat we ook proberen. We kunnen nooit met ons denken de echte werkelijkheid ervaren. Als we deze willen ervaren dan moeten we er gewoon zijn zonder gedachten. Elke gedachten, hoe klein dan ook, trekt een heleboel eigenschappen van de echte werkelijkheid af. Het enige wat we kunnen doen is er in verdrinken door het te tekenen en te schilderen. Dit zorgt ervoor dat we zonder gedachten kunnen waarnemen. Ware kunst wordt gemaakt door de werkelijkheid of een eigen verbeeldingen over te nemen zonder bewuste gedachten.

13) Loslaten en vertrouwen

Omdat mensen altijd denken, verklaren en de controle willen houden zijn de vaardigheden loslaten en vertrouwen extra moeilijk. Leren loslaten is ook geen vak op school. Toch wordt dit tijdens het leven de allerbelangrijkste vaardigheid, omdat het leven nu eenmaal nooit zo gaat als je verwacht. Het leven is een creatie proces. Je kunt het misschien een beetje sturen, maar de rest ontstaat door het leven zelf. Als er dan een moment komt in je leven dat de grond onder je voeten verdwijnt, dan weten we niet hoe we hier mee om moeten gaan. We kunnen ons voor een groot gedeelte op zo'n levensfase voorbereiden. Als we als kind al een tussengebied hebben aangelegd, dan hebben we een filter, een buffer om deze situaties te kunnen relativeren.

We door ons huidige schoolsysteem hebben we een schematische eenzijdige manier van denken geleerd. Alles wat wij waarnemen en ervaren stoppen wij in vakjes. Wij verdelen alles in vakjes waardoor er verdeeldheid ontstaat. Doordat onze maatschappij op dezelfde manier werkt, worden al deze vakjes gestandaardiseerd. Door vakjes ontstaan er groepen. Doordat wij nog geen Tussenland hebben gemaakt kunnen we deze vakjes niet leeggooien en onderzoeken wat er nou allemaal precies in zit. Alles wat in deze vakjes terecht is gekomen worden vastgeroeste meningen en overtuigingen.

Ons denken zit, zonder tussengebied, rechtstreeks vast aan onze buitenwereld, de maatschappij. Hierdoor wordt ons gedrag en denken bepaald door onze omgeving. Onze cultuur bepaald hierdoor je identiteit. Zonder tussengebied denk je dat je denkt met eigen gedachten, maar deze zijn gevormd door de maatschappij en cultuur. Er is sprake van een groot collectief bewustzijn. Dit merk je door de steeds weer terugkerende golfbewegingen van een massagedrag. Kijk bijvoorbeeld naar de mode, trends, jaarlijkse tradities, muziek, vaste gewoonten en routines, etc. Alle mensen die dagelijks beïnvloed worden door de maatschappij doen allemaal steeds hetzelfde. Ze gedragen zich als één groot brein en lichaam. Ze hebben niet geleerd om een eigen wereld te creëren waar ze een eigen identiteit kunnen ontwikkelen. Ze kunnen niet voor zichzelf denken en doen.

Om je eigen gedachten en wereld te kunnen vormen moet je de werkelijkheid zoals je het nu kent leren los te laten. Dat is moeilijk omdat je moet vertrouwen op iets dat niet tastbaar of zichtbaar is. Je hebt altijd geloofd in een schijnwerkelijkheid want je bent daar in opgegroeid. Je weet niet beter en dat maakt het loslaten extra eng. Je kunt pas iets loslaten als je iets anders hebt waar je je aan vast kunt houden. Ik heb mezelf in het diepe laten vallen zonder een handvat en heb dit boek geschreven zodat niemand het meer op deze extreme manier hoeft te doen. Ik heb dit handvat gevonden en deze vind je in de ware werkelijkheid en dat is Tussenland. Je laat je oude bekende planeetje los en er komt een nieuwe grote voor in de plaats. Een planeet waar je echt thuis hoort. Dat voelt in het begin nog niet helemaal zo, maar door er steeds weer naar terug te keren wil je straks niet meer anders. Deze planeet staat in verbinding met alle andere planeten in en om je heen. Hier heb je de ruimte en de mogelijkheid om het leven echt te ervaren en waar te nemen.

Deze ware werkelijkheid wordt pas zichtbaar als je het oude kunt loslaten. Je hoeft niet in het diepe te springen zoals ik dat deed, maar hier stapje voor stapje mee beginnen. Je moet je leren vast te houden aan iets wat alleen waarneembaar is en te ervaren zonder na te denken. Hierdoor kom je in het absolute nu terecht. De tegenwoordigheid, het eeuwige. Je kunt in deze wereld op vele manieren terecht komen. We doen allemaal dagelijks ons best om hier ook steeds even terecht te komen. We leven allemaal van genietmoment naar

genietmoment. Dit genietmoment speelt zich altijd af in Tussenland. Het is de plek waar we allemaal thuis horen. Er is een manier om hier permanent te wonen en te leven. Je komt in Tussenland terecht als je iets eet, muziek maakt of luistert, danst, zingt, geniet, lacht, huilt. Het is een zintuiglijke emotie wereld. Je kunt er komen als je geroerd bent door een bepaalde waarneming of ervaring. Op de momenten dat de ervaring, de waarneming, zo overweldigend is dat je jezelf, je denken, je ego, vergeet, dan kom je in de ware werkelijkheid, Tussenland terecht. Er is slechts één manier om inzicht te krijgen in deze wereld. Door beeldende vorming, dus door inzicht te krijgen in het uitbeelden van deze werkelijkheid leer je deze wereld steeds beter kennen. Door gewenning kun je er uiteindelijk in leven. Door te tekenen en te schilderen bestudeer je de ware werkelijkheid die normaal onzichtbaar blijft. De eerste stap is het zichtbaar maken van deze wereld. De volgende stap is het tastbaar maken. Je komt er langzaam achter dat deze magische wereld altijd in en om ons heen aanwezig is. Eerst leer je het zien op papier of schildersdoek, maar daarna ook in het echt. Deze ware werkelijkheid is zo moeilijk waar te nemen en te ervaren omdat ons denken er als een betonnen muur omheen zit. Doordat we niet achter deze muur kunnen kijken ervaren we slechts een schijnwerkelijkheid gemaakt door ons verstand. Achter de muur ligt de ware werkelijkheid gemaakt door onze zintuigen, ons gevoel en onze emoties.

We overschatten ons denken behoorlijk, waardoor we het verkeerd gebruiken. Ons denken is niets meer dan een hulpmiddel, een stuk gereedschap. Meer niet. Het staat los van wie wij zijn. Door ons denken te verwarren met onze persoonlijkheid is er geen ruimte voor een tussengebied. Door alles in vakjes te verdelen trekken we steeds meer grenzen. Bij de kunst van het loslaten moeten wij deze grenzen laten verdwijnen. We zijn zo gewend geraakt aan de verdeeldheid in de wereld en denken dat hier niets aan te doen is. Deze verdeeldheid begint in ons hoofd en als één mens dit kan veranderen, dan kan de hele wereld dat ook. Als we allemaal zorgen dat we in ons eigen Tussenland terechtkomen, dan kunnen we over onszelf vanuit daar regeren. We laten ons dan niet meer gek maken door onze gedachten en door onze omgeving. Als we de grote muur steen voor steen durven af te breken, dan komt de ware werkelijkheid te voorschijn. Je stapt uit een kleine cel en komt in de vrije wereld terecht waar je thuis hoort. Deze wereld noem ik Tussenland, want daar leef en regeer jij over je gedachten, je gevoel en je omgeving. Op deze plek kun jij jezelf ontwikkelen en ontdekken wat de zin is van jouw bestaan.

14)Mensen zijn data

Een paradigma is een groep mensen met een dwingend geheel van overtuigingen. Eerst had ik nog geen idee wat dit woord betekende, maar nu is de betekenis van dit woord actueler dan ooit. Het bepaald namelijk het handelen en het denken van die groep en de sociale verhoudingen. Iedereen die anders denkt wordt geweerd. De meeste mensen binnen deze groep ervaren alle overtuigingen als realiteit en een andere visie wordt dus nooit toegelaten. Er heerst een paradigma in onze maatschappij. De groep wordt vooral door social media en internet steeds groter. Vooral onze kinderen groeien in deze bubbel op en zien dit als enige werkelijkheid. Onze kinderen worden zo de meest voorspelbare wezens ooit. Bedrijven weten het gedrag van mensen steeds beter te voorspellen. Ze weten door slimme algoritmen precies wat jij gaat doen. Het doel van een algoritme kan van alles zijn met een duidelijk resultaat. Door je klik en surfgedrag op internet weten bedrijven waar je interesses bewust en onbewust liggen. Ze passen psychologische trucs uit waar je geen weerstand tegen kan bieden. Op deze manier kunnen ze heel gemakkelijk je gedrag beïnvloeden.

Het paradigma in onze maatschappij wordt dus kunstmatig gecreëerd door slimme mensen die winst willen maken. Grote bedrijven spelen het grote wereldspel en wij zijn de pionnen. Het is daarom logisch dat kinderen op school niet veel kunsteducatie krijgen. De bedrijven, dus onze regering wil voorspelbare, meetbare, burgers die allemaal in het teken staan van de opbouw van de economie. Mensen zijn onderdeel van een groot wetenschappelijk experiment geworden. Mensen zijn daarom ook wetenschappelijk gaan denken. In de wetenschap draait het om het herhaalbare, alles wat experimenteel bevestigd is, het meetbare, het bewerkbare, het kwantitatieve, het voorspelbare of het selecteerbare. Steeds meer mensen behoren tot deze wetenschappelijke groep. Bedrijven besmetten ons dagelijks met de meest besmettelijke ziekte ooit. Deze ziekte heet hebzucht. Het is een onzichtbare ziekte die uitgegroeid is tot ontelbare verschillende vormen van begeerte. Onze kinderen worden met deze ziekte opgevoed.

Alleen door kunsteducatie kunnen we dit virus uitroeien. Bij beeldende vorming gaat het vooral om het individuele, het wisselende, het eenmalige, het totaal gegeven en de kwaliteit. Kunst staat precies tegenover de wetenschappelijke werkelijkheid. Het zorgt voor een tegenwicht waardoor de maatschappij weer tot leven komt. Als we hier niet snel iets aan doen, dan worden mensen niets anders meer dan producten en data. De mens is dan alleen nog nuttig en zinvol als er geld aan verdient kan worden. Er zijn veel mensen die onbewust al in deze wereld leven. Doordat het hun realiteit is geworden zullen ze dit altijd ontkennen. Zo gevaarlijk is deze ziekte. Veel mensen zijn al besmet zonder dat ze het weten. We moeten beseffen wat er aan de hand is en vooral onze kinderen redden. Dit klinkt misschien overdreven en je denk misschien dat we goed hebben in onze wereld, maar wij hebben totaal geen vrijheid meer. We zitten vast in een wetenschappelijke wereld. We zijn dan geen robots, maar ons individuele en groepsgedrag is minstens zo voorspelbaar geworden.

Ons gedrag wordt steeds gemakkelijker omgezet in data. Er worden achter de schermen oneindige dikke boeken over ons geschreven en binnen een seconde wordt van al deze informatie misbruik gemaakt. Computer kennen het ons gedrag beter dan dat we onszelf kennen. Zo ver is al. Deze ziekte zorgt ervoor dat wij ons nooit een eigen identiteit kunnen ontwikkelen. Bedrijven en regeringen bepalen de ethiek en dus het groepsgedrag in de maatschappij. We worden steeds banger gemaakt en hierdoor wordt verdeeldheid gecreëerd. Doordat wij alleen nog consumenten denken en gedragen wij ons precies zoals zij het willen. We kunnen genezen van deze ziekte. We kunnen de natuur wetten van de

beeldende vorming gaan volgen om de werkelijkheid te veranderen. We moeten een werkelijkheid, een realiteit creëren die in het teken staat van ons geluk en niet van ons consumeer gedrag.

Mensen denken niet meer artistiek, dus creatief. Ze denken wetenschappelijk en doen nu vaak lacherig over tekenen en schilderen. Dat wordt als een hobby gezien, maar ik weet dat het een geneesmiddel is voor deze sluipende moordenaar. Mensen kunnen niet anders meer dan wetenschappelijk kijken, praten, denken en voelen. Doordat wij vast zitten in onze begeerte en denken dat alleen het beste goed genoeg is, is ons leven een wedstrijd geworden. Kinderen moeten krijgen al vroeg met een beloningssysteem te maken. Een beloonsysteem maakt mensen meetbaar en voorspelbaar. Vanaf dat moment worden het wetenschappelijke wezens. Door beeldende vorming kunnen ze ontsnappen uit dit systeem. Door te leren tekenen op de natuurlijke manier kunnen ze door de onzichtbare muur heen breken en een eigen nieuwe werkelijkheid creëren. Zie een blanco papier als de betonnen muur waar we niet achter kunnen komen. Deze muur houdt ons vast in onze schijnwerkelijkheid. Als je begint te tekenen, dan wordt de muur doorzichtig en verdwijnen er steeds meer stenen. Door een creatie proces in gang te zetten kun je achter je realiteit kijken. Hierdoor ontdek je een nieuwe werkelijkheid. Deze kun je verder uitbouwen tot nieuwe realiteit. Door structureel te blijven tekenen kom je los van het wetenschappelijk denken. Je ontdekt je eigen wetmatigheden.

Als je vast zit in een paradigma dan ga je niet af op het waarheidsgehalte. Door angst of zelfvoldaanheid blijf je geloven in datgene wat in je straatje past. Je blijft dan kiezen voor het gemak, het veilige, het bekende, voor zekerheid, voor het nuttige of voor het genot. Je bent dan een product en een brok voorspelbare data van de maatschappij geworden. Het is echt letterlijk van levensbelang om je te verdiepen in beeldtaal en beeldende vorming. Hierdoor wordt de ziekte zichtbaar en kun je het bestrijden. Je neemt afstand van de onbewuste manipulerende trukendoos. Door beeldtaal maak je een eigen wereld en bepaal je je eigen gedrag en gedachten.

Betekenis van tekeningen

Een tekening kan niet liegen, want het is gemaakt in beeldtaal. Het is onze universele gevoelstaal. Een absolute waarheidstaal. Een tekening is altijd mooi, omdat het de waarheid verteld over jou en hoe jij de werkelijkheid ervaart. Je kunt de waarheid in tekeningen ontdekken op verschillende manieren. De uiteindelijke resultaat, geeft een bepaald inzicht. De manier waarop het is getekend laat een bepaalde emotie zien. Dit maakt de relatie tussen het getekende en het gevoel daarbij zichtbaar. Door je eigen stijl van tekenen komt je karakter naar voren. Ook je temperament wordt duidelijk door ritme en dynamiek. Door kleur en tinten te gebruiken wordt je smaak duidelijk. Een tekening geeft precies aan hoe jij in het leven staat. Het laat zien wat wel en niet belangrijk is voor jou op dat moment. Er zijn vele manieren om een tekening te lezen. Als je deze beeldtaal kunt verstaan, dan kun je het ook leren toe te passen. Beeldtaal is een creatietaal en beperkt zich niet alleen tot papier. Werkelijkheden en realiteit worden gemaakt door ieders verbeelding. Dankzij je verbeeldingskracht vorm je een innerlijke wereld en een buitenwereld. Je verbeeldingskracht is als een grote onzichtbare ballon gevuld met jouw werkelijkheid. Het houdt alle gedachten, gevoelens, ervaringen, herinneringen, inzichten en waarnemingen bij elkaar en geeft er een bepaalde vorm aan. Als iets voor jou logisch is, dus als je het vorm hebt gegeven, dan neem je het aan als werkelijkheid, de waarheid. Door beeldtaal ontwikkeling wordt je steeds intelligenter. Je ervaart hierdoor nieuwe kennis en wat eerst

logisch leek komt voor jezelf steeds dommer over. Door wijsheid, nieuwe inzichten en ervaringen verandert je werkelijkheid elke dag. Dit noemen we een creatief leven. Kunst is het product van creatieve menselijke uitingen. Je kunt dus ook zelf een product van je eigen creatie zijn. Een mens met een eigen identiteit is de maker van zichzelf, dus een kunstenaar. Door veel te tekenen en te schilderen maak je uiteindelijk geen kunst meer, maar leer je hoe je zelf kunst wordt. Ieder mens zou zichzelf moeten zien als een kunstenaar en als een kunstwerk waar je elke dag aan werkt.

Bij kinderen zijn ziel en ego nog meer met elkaar verbonden, dan bij volwassenen. We worden als het ware abstract geboren. Vandaar dat ze ook meer fantasie hebben, want ze halen deze werelden nog door elkaar. Hun werkelijkheid is een samensmelting tussen deze twee werelden. Als we volwassenen worden komen deze werelden los van elkaar te staan. In ons bewustzijn ervaren we ons ego. Deze werkt meer aan de oppervlakte. Doordat we een oppervlakkige samenleving, maatschappij hebben gecreëerd gaan ego en buitenwereld vaak hand in hand door het leven. Onze ziel, dus onze ware ik, is veel moeilijker te ervaren en heeft in deze buitenwereld haast geen kans. Door een tussengebied, dus Tussenland te maken hebben ziel en ego weer de kans om bij elkaar te komen. In dit Tussengebied kun je alles laten samenkomen en daar rustig mee spelen, bestuderen, onderzoeken en experimenteren. Als we dat niet doen, blijven we onze werkelijkheid als een abstract kunstwerk ervaren. Door onwetendheid kunnen we dan alleen kiezen voor een oppervlakkig leven. De echte vormen, composities, contouren en kleuren ontbreken.

We hebben allemaal als het ware een onzichtbare muur om ons heen waardoor we niet in Tussenland kunnen komen. Een blanco vel papier maakt deze muur zichtbaar. Je kunt niet door het witte vel heen kijken. Door er op te tekenen lukt dat ineens wel. Wat je tekent bevindt zich niet op het papier, maar daar achter. Tussenland wordt zichtbaar. Probeer dus ook zoveel mogelijk wit van het papier weg te werken. Dit is de wereld waar ziel, ego, gevoel, verstand, het leven, het wonder en de wereld samenkomen. Tussenland is een ervaring die oneindig veel groter is dan ons "ikje" zelf. Alles wordt daar weer een groot wonder waardoor er een oneindige stroom van inspiratie en verwondering door ons heen gaat. We ervaren hier de essentie van ons bestaan. Daar ervaren we het absolute dat ons omgeeft en doorspoelt. Iedereen is dagelijks opzoek naar deze plek waar je helemaal thuis hoort.

Doordat elke tekening zich in Tussenland bevindt, zegt dit kunstwerk alles over jezelf. Als kinderen prinsessen, eenhoorns, elfjes of andere magische wezens tekenen, dan willen ze graag bijzonder gevonden worden. Ze voelen zich bijzonder en door deze tekeningen willen ze dat laten zien aan de wereld en vragen onbewust om een bevestiging. Alles wat je tekent ben jezelf. Het is een uitleg in beeldtaal van wie je bent, waar je staat, hoe je iets ervaart en wat je graag wil zijn. Het verteld alles over jou. Daarom is tekenen jezelf toveren. Kinderen die graag dinosaurussen of andere grote wezens tekenen, die willen graag een bevestiging dat ze belangrijk, sterk en groot zijn. Als je graag gezichten tekent die je aankijken, dan wil je graag meer gezien worden. Een tekening is een spiegel van je ziel en ego. Het geeft een totaal beeld van jezelf. Er zijn ook kinderen die graag oorlog en geweld tekenen. Deze vorm van agressie geeft aan dat ze zelf de controle willen hebben. Deze kinderen voelen zich opgesloten en hebben meer vrijheid nodig. Andere kinderen tekenen lieve dieren en geven aan dat ze getroost willen worden. Een dier aaien geeft troost. Ze associëren zichzelf met het getekende dier. Eigenlijk teken je altijd een bepaalde vorm van een tekort, overvloed, genieten, wens of realiteit van iets. Je laat altijd een totaalbeeld van jezelf zien. Kinderen die enge monsters of dieren tekenen, zijn vaak heel gevoelig en zijn onbewust op zoek naar

bescherming. Ze willen net zo eng zijn zodat hun omgevingswereld op afstand blijft. Ze hebben behoefte aan een eigen veilige plek en willen even geen bemoeienissen van buitenaf. Elke tekening is een momentopname. Tijdelijke emoties worden dus ook zichtbaar. Als bepaalde thema's steeds weer terugkeren, dan weet je dat er iets moet veranderen om nieuwe balans te vinden in het leven. Kinderen die geen geduld of tijd hebben om te tekenen hebben eigenlijk nergens geduld en tijd voor. Mensen die denken dat ze niet kunnen tekenen zeggen eigenlijk dat ze zelf niet iets durven te laten bestaan. Ze staan zichzelf in de weg. Tekenend is een vaardigheid die bij ieder mens hoort. Deze universele taal hebben we cadeau gekregen om het bestaan concreet te leren begrijpen. Zoals het schrift, dus woorden en zinnen, de werkelijkheid omschrijven, zo beelden tekeningen de werkelijkheid concreet uit. Door woorden ontstaan beelden in je hoofd. Pas als je deze beelden zichtbaar maakt in je eigen handschrift, dus in een tekening, kun je ze leren te begrijpen.

Als je bijvoorbeeld graag landschappen, de zee, bomen, bloemen of vergezichten schildert of tekent, dan geeft dit je kalmte en rust. Dit gevoel heb je dan ook echt even nodig. Taferelen met mensen, gezinnen en vrienden geven aan dat je behoefte hebt aan sociale contacten. Kinderen tekenen vaak mensen die elkaar elkaars hand vasthouden of in een kring. Ze hebben extra behoefte aan contact en geborgenheid. Als het chaotisch in je hoofd is en je bent op zoek naar orde, dan ben je geneigd om meer versieringen, ornamenten en patronen te tekenen. Deze bieden houvast en geven rust. Je verlangt dan meer naar zekerheid, routine en regelmaat in je leven. Door repeterende handelingen kun je gedachten en gevoelens resetten, ordenen en verwijderen. Kinderen die veel buiten spelen tekenen huizen met ondoorzichtig muren, ramen en buitendeuren. Kinderen die veel binnen spelen tekenen vaak doorzichtige muren met het interieur. Kinderen die veel computerspelletjes spelen, kunnen moeilijker zelf beelden verzinnen. Ze zijn door internetgebruik of computerspelletjes afhankelijk geworden van de beelden die gemaakt zijn door anderen. Als ze een tekening maken, dan tekenen ze altijd verbeeldingen of beelden na.

Maar we hebben nog een interessante groep waarbij het moeilijk is om de gemaakte tekening te lezen. Tot deze groep behoren de meeste mensen. Dit komt omdat ze niet bij zichzelf blijven tijdens het tekenen. Ze tekenen onbewust niet voor zichzelf, maar voor een ander. Het is een frustrerende manier van tekenen. Veel kinderen en volwassenen tekenen op deze wijze. Doordat ze voor anderen tekenen volgt er altijd een (denkbeeldige) beoordeling van die ander. Deze toekomstige mogelijke beoordeling beïnvloedt het hele creatie proces. Je ziet deze angst terug in de vorm van perfectionisme. Doordat ze tijdens het tekenen volop bezig zijn met het eindresultaat gaat dit ten koste van de eigenheid, spontaniteit, vrijheidsgevoel, originaliteit, flexibiliteit en vindingrijkheid. Er is geen sprake meer van creativiteit. Als je een tekening voor iemand anders maakt, dan vraagt het om een bevestiging. Op scholen en in de maatschappij hanteren we een beoordeling, dus prestatiesysteem. Deze angst zien we terug in de tekening. Kinderen en volwassenen zijn dan gefixeerd op een mooi en goed eindresultaat waardoor ze hun eigenheid totaal verliezen. Dit worden schematische wetenschappelijke tekeningen. Door wetenschappelijk te tekenen voldoen ze aan alle eisen van de omgeving voor een positieve beoordeling. Deze kinderen weten bijvoorbeeld dat ze door een hartje, regenboog of vlinder te tekenen een positieve beoordeling krijgen van hun ouders. Je ziet deze thema's daarom vaak terug bij kindertekeningen. Ze tekenen alleen nog de dingen die algemeen geaccepteerd en gewaardeerd worden. Zo werkt het ook bij de meeste volwassenen. Als je kinderen een compliment wil geven doe dit dan tijdens het tekenen en niet daarna. Zeg dat je het zo mooi vond hoe ze bezig waren en dat het eindresultaat dan niet zo belangrijk is. Zo leren ze dat ze

dat succes niets met een prestatie te maken heeft, maar alles met het plezier van het bezig zijn zelf.

De meeste mensen zijn rond hun achtste of twaalfde jaar van hun leven blijven hangen in hun beeldtaal ontwikkeling. Meestal stoppen kinderen met tekenen omdat ze door prestatiegericht denken zijn vergeten waar het bij het tekenen om gaat. Ze kunnen niet meer voor zichzelf tekenen. Op dat moment gaat het in hun leven precies het zelfde. De omgeving beïnvloed hun manier van denken en andersom. Ze zitten gevangen en weten niet meer hoe ze moeten ontsnappen. Door weer te gaan tekenen maak je openingen waardoor je jezelf tijdelijk en uiteindelijk definitief kunt bevrijden. Volwassenen zijn nog niet persoonlijk, omdat ze nog abstract denken. Ze hebben nog geen eigen visie op de werkelijkheid. Vandaar dat de meeste mensen ook abstracte moderne kunst het meest kunnen waarderen. Ze hangen deze kunstwerken boven de bank in de woonkamer, omdat ze een echte persoonlijkheid missen. Hun persoonlijkheid is nog geabstraheerd. Ze hebben voor zichzelf nog geen concrete werkelijkheid gecreëerd. Zoals iedereen uit de kleur grijs onbewust alle kleuren haalt die ze mooi vinden, maar nog niet beseffen dat ze deze mooi vinden, zo halen mensen uit het abstracte alle dingen waar ze zichzelf mee kunnen identificeren. Ze weten alleen nog niet wat die dingen zijn. Onze persoonlijkheid is vanaf onze geboorte nog abstract. We hebben nog geen idee wie of wat we zijn. Het is belangrijk om ons abstracte ik te deduceren tot een eigen identiteit. Zo krijgt je bestaan een duidelijke betekenis.

Door te tekenen of te schilderen kun je abstracte beelden deduceren tot duidelijke overzichtelijke beelden die een concrete betekenis krijgen. Doordat je jezelf zichtbaar maakt begin je steeds meer te bestaan. Bij de meeste mensen zijn alleen de fundamentele structuren van het mens zijn zichtbaar. Ons zelfbeeld is dan nog troebel en abstract. Door beeldende vorming krijgen alle beeldaspecten meer zeggingskracht. Je vormt en kleurt jezelf waardoor er een overzichtelijk, duidelijk, helder en concreet beeld ontstaat. Wij zijn vanaf onze geboorte een algemeen abstract wezen en het is onze taak dat wij dit abstracte ik door deductie moeten ontleden zodat wij er achter komen wie wij eigenlijk zijn. Er bestaat geen betere concrete manier dan beeldtaal om ons wezen te kunnen begrijpen. Als wij eenmaal weten wie wij zijn, waar we oprecht van houden, wat onze passies en levensdoelen zijn, dan begrijpen we ook de zin van ons bestaan.

16) Een nieuw begin?

Ik ben een optimist en daarom zoek ik naar middelen om de wereld weer op het juiste spoor te zetten. Ik geloof er nog in. We leven in een wereld waarin de meeste mensen schimmen van zichzelf zijn geworden. Het aantal mensen met depressies, angststoornissen, doorgedreven controledwang, hyperperfectionisme, competitief individualisme, faalangst, eenzaamheid zijn verdubbeld. We zijn in een samenlevingssysteem terecht gekomen waardoor we onbewust of bewust elkaar concurrenten en beoordelaars zijn geworden. Zelfs op Facebook kun je onder elk bericht aangeven wat je er van vindt. We beoordelen elkaar aan alle kanten. Of het nu goed of slecht is bedoeld, we worden er wel enorm door beïnvloed.

Beoordelingssystemen zijn slecht voor ons zelfvertrouwen. Het ergste wat je kan overkomen is een slecht zelfvertrouwen. We doen er dan ook alles aan om deze kijk op jezelf positief te houden. Dit gaat ten koste van de waarheid. In onze samenleving leggen we de nadruk op productiviteit, evaluatie, competitie, kostenreductie, flexibiliteit, snelheid, efficiëntie,

resultaatgerichtheid en mondigheid (jezelf verkopen). We voelen ons hierdoor allemaal verantwoordelijk voor ons eigen succes. Als we falen, dan worden we buitengesloten en hoor je er niet meer bij. Zolang je maar in het plaatje past doe je mee en anders lig je eruit.

Door het huidige leefsysteem zitten de mensen die hieraan meedoen gevangen in een depressief genot. Genieten heeft tegenwoordig te maken met consumeren en producten. We willen de juiste vakantiebestemming, de juiste fiets, het juiste mobieltje, laptop of kledij. De hypes worden alleen maar dwingender en onbewuster. Door psychologische reclamestrucs hebben consumenten niet eens meer door dat ze gemanipuleerd worden. Doordat we in een oppervlakkige wereld hebben gemaakt zijn alle inwoners ook oppervlakkig, voorspelbaar en gemakkelijk beïnvloedbaar geworden. Bedrijven met geld en macht hoeven je maar een klein duwtje te geven en je verandert van richting.

Bescheidenheid van vroeger een deugd, maar nu is het een afwijking geworden. Internet en social media heeft dit alleen maar erger gemaakt. We willen allemaal ten koste van alles laten zien dat we een succes zijn. Succes is het criterium geworden van de nieuwe normale identiteit. Falen is het symptoom van een loser. Er bestaan hierdoor ook nog maar twee soorten kinderen. De hoogbegaafde en beperkte. De normale middelmaat van vroeger is nu taboe. Het zijn kinderen met succes en mee kunnen komen met de nieuwe normen en waarden, of kinderen met een stempel zoals ADHD, CD (gedragsstoornis), ASS (autisme spectrumstoornis), ODD (oppositieel opstandige gedragsstoornis), faalangst, etc.

Ik wil even benadrukken dat al deze afwijkingen op de nieuwe succesnorm te maken hebben met de problemen die de omgeving hebben met dat kind. Daarom krijgt het een stempel. Het zijn alle kinderen die niet kunnen en willen meedoen in dit belachelijke systeem. Van deze kinderen kunnen we juist iets leren. Door ons systeem staan we meer van elkaar af dan ooit. Eenzaamheid is de meest frequente stoornis van onze tijd. Dat zegt genoeg.

We moeten leren dat iemand door zijn anders-zijn dichter bij de waarheid staat, dan iemand die aan onze nieuwe succesnorm voldoet. Mensen die anders zijn krijgen een stempel en hebben zogenaamd een beperking. Ze zijn gestoord en gevaarlijk voor de maatschappij. Het is geen beperking, maar een verrijking. De maatschappij zou zich aan moeten passen aan deze mensen. We leven in een omgekeerde wereld. Er is hoop als we ons niet zo machteloos en hulpeloos blijven voelen. Wij maken met z'n allen de wereld. Angst en depressie houden machteloosheid en hulpeloosheid in stand en andersom. Dit zijn de meest ziekmakende emoties. We zitten vast in een systeem dat ontstaan is door hebzucht en begeerte. We verlangen allemaal naar een vroegere beheersingstechniek. We moeten ons zelf leren te beheersen om uit dit successysteem te ontsnappen.

Hou daarom meer rekening met de ander, dan met jezelf. Mededogen is een ervaring die groter is dan jezelf. We moeten ons persoonlijke "ikje" niet meer op een voetstuk plaatsen. Wij zijn zonder de ander helemaal niets. Daar moeten we ons bewust van worden. Als pas bevrijde spermacellen proberen we nog steeds allemaal de eerste, de beste te zijn. Deze strijd hebben we tijdens de bevruchting al gewonnen. Wij zijn de eerste en de beste. Na de bevruchting hoeven we niet meer te strijden. Het enige wat we allemaal begeren is liefde, vreugde, rust en vrede. Dat kunnen we als we ons huidige successysteem volgen nooit bereiken. Het lukt alleen door uit het systeem te stappen en niet meer de beste te willen en hoeven te zijn. Door niet meer bang te zijn om te falen. Door eerlijk te zijn. Door mededogen. Door bescheidenheid. Door liefde. Door jezelf en je ware behoeften echt leren

te begrijpen. Ieder mens heeft een extreme behoefte in zijn of haar systeem om van betekenis te zijn. Dat is wat we willen. Door elkaar opzij te drukken om meer van betekenis te zijn, dan een ander, worden wij nooit van enkele betekenis.

Je kunt de wereld alleen veranderen als je bij jezelf begint. Je moet niet je hoop vestigen op je kinderen of iemand anders. Een verandering in de wereld begint bij jezelf. Je moet hard zijn voor jezelf en niet steeds kiezen voor het gemak en het genot. Het ware geluk vind je als je leven in het teken staat van eenwording met de wereld en elkaar. Laten we daar nu met z'n allen mee beginnen.

17)Ontsporen

Steeds meer mensen en vooral kinderen begrijpen dat we een wereld hebben gecreëerd waar we niet onszelf kunnen en mogen zijn. We krijgen geen adem meer en worden kunstmatig in leven gehouden. De enige oplossing is om lekker te ontsporen. Deze ontsporingen worden inmiddels door onze natuur in gang gezet. We zijn de disciplinerende zat om te voldoen aan de normen en waarden van het huidige prestatie systeem. Het leven staat in onze maatschappij niet in het teken van het leven, maar in het teken van de prestatie.

Mensen, vooral kinderen, willen ontsporen en dat merk je aan alles. Ons systeem drukt steeds meer stempels op mensen en er komt een moment dat de bom barst. Ons systeem is niet meer serieus te nemen en het duurt hopelijk niet lang meer voordat het kwartje valt bij de grote massa. We zijn druk op zoek naar een eigen identiteit in ons systeem en beginnen te ontdekken dat het ons steeds maar niet lukt. Hoe komt dat toch dat we steeds weer meer willen en deze begeerte maar nooit ophoudt? Juist! Omdat het systeem niet klopt. Het is een onrechtvaardige gevangenis die niet in het teken staat van harmonie en eenheid. Het rukt mensen uit elkaar. Onder de oppervlakte vechten we met elkaar. We schreeuwen daar om waardering, respect, liefde, aandacht, vriendschap en begrip. Als je denkt dat het allemaal wel meevalt, dan hoor je nog blij de blinden. Kijk naar onze kinderen. Ze zijn het zat en eisen het echte leven op. Kom op mensen. Sta op, wees een voorbeeld, bevrijdt jezelf en ontspoor!

Een ontsporing is een afwijking van het gewone. Net zoals durven fouten maken, moet je durven gek te doen en te zijn om creativiteit te activeren. Je bent pas creatief als je afwijkende dingen kunt bedenken, doen en maken. Fouten maken en gekte zijn dus het toppunt van creativiteit. Genieën en gestoorden gaan daarom hand in hand. Het is belachelijk wat iemand doet, maakt of denkt totdat de massa het ook gaat begrijpen en wordt het ineens een genie. Wees dus niet bang om gek en anders te zijn. Dit is juist een voorwaarde om een eigen identiteit en leven te ontwikkelen.

18)Grenzen bestaan niet

Mensen zijn gek op grenzen. Het geeft ze een houvast. Elke grens is altijd gemaakt vanuit een bepaalde angst. Maar bedenk wel dat we bij het trekken van een grens altijd een nieuwe tegenstelling creëren. Persoonlijk denk ik dat we daarin behoorlijk zijn doorgeschooten. De wortel van het probleem is dat we de tegenstellingen als onvereenigbaar, als totaal van elkaar gescheiden zien. Dit is een groot misverstand want op het moment dat je de grens trekt ontstaan er twee tegenpolen tegelijk. Binnen kan niet zonder een buiten. Kopen kan niet

zonder verkopen. Geluk kan niet zonder ongeluk. Lang kan niet zonder kort. Dik niet zonder dun. Leven niet zonder dood. Etc.

Op het moment dat we gaan begrenzen ontstaat er een strijd op de grenslijn. We moeten daar dus behoorlijk mee oppassen. Doordat we de grenslijn tussen de tegenpolen als echt accepteren staan we niet meer open voor het geheel. Je hebt tegenstellingen nodig om alle variaties tussen deze twee mogelijk te maken. Er kan alleen iets bestaan tussen twee uitersten. Om het hele plaatje te kunnen zien moet je dus ook openstaan voor alle twee kanten. Je kunt niet gelukkig zijn als je niet weet wat ongelukkig zijn is. Iets kan pas iets zijn als er ook een niets bestaat. Dik bestaat alleen als er ook een dun is. Zo gaat het maar door.

Het is belangrijk om hier bij stil te staan, want we streven allemaal naar het geluk, maar dit zul je nooit vinden als je niet weet wat ongeluk is. Als je weet wat pijn en verdriet is, dan weet je ook wat het ware geluk is. Je kunt pas echt leven als je beseft dat je dood gaat. Tegenwoordig trekken we grenzen en blijven hangen aan de positieve kant van grenslijn. als iets fijn voelt, dan zijn we geneigd om het andere gelijk te negeren. Zo vluchten we gemakkelijk in hebzucht, gemakzucht en genotszucht. Het is belangrijk dat we onszelf dwingen om ook de andere kant te ervaren zodat we uiteindelijk alles uit het leven kunnen halen. We moeten stoppen onszelf te forceren en steeds maar voor de gemakkelijke weg te kiezen. Als we minder grenzen zouden trekken, dan komen we er steeds meer achter wie we zijn en wat het leven eigenlijk inhoudt.

De natuur helpt ons gelukkig een handje en we maken daarom veel mee tijdens ons leven. De keerzijde van gezondheid is bijvoorbeeld ziekte en door deze negatieve ervaringen ook gewoon te accepteren ga je er niet meer zo krampachtig mee om. Het positieve kan alleen ontstaan dankzij het negatieve, dus ze horen alle twee een rol in je leven te spelen om te begrijpen waar het in het leven om gaat. Het is belangrijk dat je in het leven beide kanten van de medaille leert kennen. Probeer daarom minder grenzen te trekken in je leven. Geef de andere, minder aantrekkelijke kant, dezelfde kansen. Negatief is niet zo negatief als je denkt. Door tegenstellingen van elkaar te willen scheiden en ons vast te klampen aan de delen die we als positief beschouwen, zoals genot zonder pijn, leven zonder dood, goed zonder slecht, jagen we spookbeelden na die geen enkele realiteit hebben.

Een golf heeft een top en een dal en deze horen bij elkaar. Ze vormen een geheel. Negatief en positief horen bij elkaar. Alle tegenpolen, en daar bestaat het hele bestaan uit, horen bij elkaar. Het ene kan niet bestaan zonder het andere. We kunnen deze grenslijnen alleen laten verdwijnen als we op deze plek een tussengebied creëren. In plaats van een strakke grenslijn te trekken komt er nu een stuk ruimte voor in de plaats waar beide tegenpolen samen kunnen komen. Dit Tussenland is een land zonder grenzen. Zo kunnen we alle tegenstellingen die we in ons leven ervaren op een rustgevende manier onderzoeken. Als je een eigen Tussenland hebt aangemaakt, dan ga je niet meer krampachtig met ongelukkige momenten om, maar je leert ze te relativiseren. Grenzen zijn verzinsels van de mens. De natuur gaat hier heel anders mee om. Alle tegenstellingen, alle uitersten en tegenpolen gaan op een harmonieuze manier met elkaar om. Ze accepteren elkaar. Als een kat voelt dat het einde is gekomen, dan zoekt hij een rustig plekje op en wacht rustig op zijn dood. Leven en doodgaan is normaal.

Grenzen bestaan niet en dat wordt nog het meest duidelijk als wij onze waarnemingen gaan bestuderen. Als we tekenen, dan beginnen we met de contourlijnen die we waarnemen, maar deze bestaan in werkelijkheid helemaal niet. De contourlijn geeft het verschil aan

tussen bijvoorbeeld wat rotsen zijn en geen rotsen zijn, maar lucht. Dit is geen echte grens, maar een verschil in contrast. Elke lijn die we tekenen is abstrahering van de contourlijn. Deze denkbeeldige grens is in feite een tussengebied. Als mens hebben we dit tussengebied ook nodig om te begrijpen hoe we met alle tegenstellingen in het leven en in de wereld moeten om gaan. Vandaar dat Tussenland voor iedereen onmisbaar is in het leven.

19)De echte werkelijkheid

Rekenen, lezen en schrijven vinden we de belangrijkste vaardigheden. Op de basisschool leggen ze de nadruk op deze vakken. Langzaam maar zeker veranderen onze gedachten en verbeeldingen daardoor meteen in woorden en getallen. We hebben een automatisch mechanisme in ons hoofd gemaakt waardoor we de werkelijkheid indelen, begrenzen, classificeren, meten, optellen, vervormen, etc. We plukken de werkelijkheid kaal en we stoppen alles in vakjes en hokjes. Als we dan nadenken dan halen we onze informatie uit een paar vakjes en noemen de uitkomst van ons denken dan realistisch en logisch. Maar in werkelijkheid heeft de mens de natuur zo leren te beheersen door zichzelf er radicaal van te vervreemden.

Wij leren denken op de basisschool en opvoeding door afstand te nemen van de werkelijkheid, het geheel. In deze vorm van denken wordt door veel mensen ook hun eigen identiteit gezocht. Ze denken dat ze met woorden, getallen en metingen hun eigen ik kunnen vinden. Ook onze identiteit is een concrete werkelijkheid en door het te omschrijven, verdelen en te begrenzen missen we altijd het totaal beeld. Het enige wat woorden en getallen kunnen doen is een omschrijving geven van een paar onsamenhangende puzzelstukjes van wie jij bent. Je komt nooit tot de kern.

Bij rekenen en tellen gaat het echt helemaal de abstracte kant op met ons denken. We verdelen en classificeren niet alleen maar we verdelen de groepjes ook nog eens in groepjes. We begrenzen de grenzen dus ook nog een keer. Meten is een verfijnde vorm van tellen. Tegenwoordig willen we alles meten en weten. We zijn alles aan het analyseren en denken dat we steeds dichterbij de waarheid komen. Het tegendeel is waar. Doordat we de werkelijkheid extreem uit elkaar hebben gerukt, zijn we steeds verder van huis.

De gevolgen zijn overal merkbaar. Mensen zien een eenzijdige begrensde werkelijkheid. Ze zien alles los van elkaar en niet als een geheel. We voelen ons hierdoor steeds meer alleen op de wereld. Het individualisme groeit sterk en dat wordt alleen maar meer als we hier niets aan doen. Door onze abstracte manier van denken zijn we ver gekomen in de wetenschap. We hebben nu zelfs een virtuele wereld gemaakt. Ik bedoel natuurlijk het internet. Toch is deze vooruitgang maar een schijnvoortgang. In werkelijkheid staan we steeds verder van de realiteit af. Door onze eenzijdige manier van denken kunnen we ook niet met deze grens op een grens op een grens op een grens omgaan. We vervreemden van de natuur en wie wij zijn. Het is belangrijk dat we kinderen weer leren dat woorden en getallen maar stukjes gereedschap zijn. Je kunt hier dankbaar gebruik van maken als je er goed mee om gaat. Je moet alle bedenksels altijd weer terug herleiden naar de absolute werkelijkheid en dat is het geheel. Je moet de concrete werkelijkheid nooit uit het oog verliezen en dat gebeurt nu wel.

Namen en woorden kunnen op magische wijze dingen en verbeeldingen vertegenwoordigen en nummers staan nog eens daarboven. We denken, piekeren, fantaseren, wensen, dromen,

bedenken er de hele dag flink op los. Ons hoofd staat eigenlijk nooit stil. We zijn hier behoorlijk onder de indruk van en verwarren deze bedenkensels met de werkelijkheid. Door woorden is communicatie mogelijk, maar deze is slechts beperkt. Mede dankzij onze gezichtsuitdrukkingen en handgebaren begrijpen we elkaar beter. De woorden zijn eigenlijk maar bijzaak. Ze dienen ter ondersteuning. Iedereen interpreteert een woord weer anders. Als iemand zegt: "hond", dan verbeelden wij ons allemaal een andere hond.

Er is slechts één taal waarmee onze gedachten, onze beelden en verbeeldingen concreet, dus zonder de werkelijkheid kaal te plukken, naar buiten kunnen komen. Dat is door ze te tekenen of door ze te schilderen. Bij het tekenen verdwijnen alle verdelingen en alle grenzen die wij met woorden en getallen maken in ons hoofd. Beeldtaal staat boven alle andere talen. Het is de enige taal die de heelheid van de natuur, van het universum behoudt. Het versnipperd de werkelijkheid niet en daarom is het tekenen zo'n ontzettende belangrijke vaardigheid om alles over de wereld en jezelf te weten te komen. Rekenen, schrijven en lezen zijn belangrijk, maar daarboven staat de beeldtaal. Deze universele taal hoort bij het mens zijn. Als we deze taal niet ontwikkelen, dan komen we nooit dicht bij onze werkelijkheid terecht. Uiteindelijk worden we naast denken in woorden en getallen ook beelddenkers en deze we krijgen pas inzicht in deze beelden als we ze gaan tekenen. Niet het resultaat van deze tekeningen geeft je inzicht, maar dat doet het creatie proces zelf. Door alle beeldaspecten te begrijpen, leer je de werkelijkheid te begrijpen.

Door beelden proef je, zie je, ruik je, voel je, hoor je en ervaar je een bewustzijn. Al je zintuigen werken mee aan al je verbeeldingen. De kunst is om de ware werkelijkheid, dus het geheel, ook te ontdekken. Dit zorg ervoor dat je een relatie krijgt met de ander en de ander. Je staat dan niet meer naast de werkelijkheid, maar staat er midden in. Alle verstopte zintuigen gaan open en hierdoor ervaar je het leven pas echt.

Er wordt misschien anderhalf tot twee uur getekend per week. Op sommige scholen al helemaal niet meer vanaf een bepaalde groep. Ook ouders kunnen het tekenen stimuleren. Het bepaald hoe de kinderen in de wereld staan. Hoe meer je tekent, hoe meer betrokken je bent bij de wereld. Kinderen die veel tekenen voelen dat de maatschappij, het schoolsysteem, onze samenleving niet klopt. Ze staan los van dit alles, omdat ze ook het hele plaatje zien. Ze kunnen dit alleen nog niet benoemen en begrijpen. Ik was ook zo'n kind. Ik hoorde nooit ergens bij en zat altijd achter mijn bureautje te tekenen. In deze zelfgemaakte wereld voelde ik mij goed. Ik had toen nog geen idee dat ik hierdoor steeds meer inzicht kreeg in de werkelijkheid. Het gaat niet om wat je tekent, maar dat je tekent en het verder ontwikkeld. Bij tekenen gelden dezelfde universele wetten als de natuur. Grenzen en tegenstellingen verdwijnen, omdat je met contrasten en complementaire kleuren moet werken. Je leert te begrijpen dat echte grenzen niet bestaan. Dat alle kleuren, lijnen, vormen bij elkaar horen en één geheel vormen. Dit geheel is de uiteindelijke tekening. Hoe meer je van de concrete werkelijkheid begrijpt hoe beter je de dingen voor jezelf op papier krijgt en andersom.

Door veel te tekenen begrijp je wat menswording inhoudt. Je leert jezelf, het andere en de ander te begrijpen. Je wordt één met het geheel.

20)Mensen zijn tussenwezens

Om in Tussenland te komen moeten we onze binnenwereld en onze buitenwereld met elkaar laten samensmelten. Daar vormen ze een geheel. We hebben met ons denken heel

veel grenzen getrokken in ons leven en om een Tussenland te vormen moeten we van al deze grenzen af zien te komen. Dit lijkt een hele klus, maar er is een eenvoudige manier om dit voor elkaar te krijgen. Van alle grenzen die wij hebben gecreëerd was er één als eerste. Dit is de primaire grens. Het is de grens tussen onze innerlijke wereld en de wereld om ons heen, dus de grens tussen ons zijn en ons niet zijn. Als we deze grens laten verdwijnen, dan zullen ook andere grenzen voorgoed verdwijnen. Dit is een voorwaarde om Tussenland te laten groeien en bloeien. We weten inmiddels dat grenzen niet bestaan, dus we hoeven er niet veel voor te doen. Wat we moeten doen is simpel en dat maakt het juist zo moeilijk.

Als we tekenen, dan is het creatie proces niets anders dan een samensmelting tussen ons zelf en het niet zelf. Onze gedachten, gevoelens en ervaringen, waarnemingen in de buitenwereld komen samen. Het eindresultaat is een stukje van je ware ik, het ware zelf. Mensen zijn tussenwezens. Onze plek is de ruimte tussen onze ziel en het universum. In Tussenland kunnen deze twee samenkomen om in harmonie ons leven te kunnen leven. Door deze verbinding ontdekken we wie wij in onze kern zijn en door onze taak te begrijpen krijgt ons leven betekenis. Als mens ervaren wij de innerlijke wereld, dus ons zelf en de buitenwereld, dus ons niet zelf op dezelfde manier. Deze twee tegenovergestelde gewaarwordingen geven één en hetzelfde gevoel. Als je dit begint te beseffen, dan kun je de denkbeeldige grens tussen binnen en buiten leren los te laten. Er is maar één plek waar je dit kunt doen en dat is in Tussenland.

Door te tekenen ontdek je deze gewaarwording. Alles smelt samen tot één geheel. In dit tussengebied ontstaat je ware identiteit. Uiteindelijk is Tussenland het enige leefgebied dat overblijft. Je ontdekt uiteindelijk dat mensen niets meer zijn dan pure ervaringen. Je bent de ervaring en de wereld die op jouw manier ervaren wordt. Je bent de waarneming en de wereld die op jouw manier waargenomen wordt. Jij bent degene die betekenis geeft aan alles. De samensmelting van je innerlijke en buitenwereld vormen samen een spiegel waardoor je je ware zelf ontdekt. Een gemaakte tekening is als een spiegelbeeld van je diepste ik. Dit spiegelbeeld, deze tekening, kan alleen gemaakt worden door tegenstellingen. Deze accepteer je automatisch als je aan het tekenen bent. Daar hoeft je niets voor te doen.

Door het leven te accepteren zoals het is en gaat, laat je alle grenzen los. Alles is goed. Je begrijpt dan dat je ware ik tot stand komt door de samensmelting van je zelf en je niet zelf. Er ontstaat een nieuw bewustzijn. Menswording ontstaat door het samenkomen en accepteren van tegenstellingen. Door alles wat binnen in je zit en wat buiten zit te verenigen tot één geheel, begin je heel te worden.

Als er geen grenzen bestaan, dan is dus alles met elkaar verbonden. Alles is één. Als je jezelf, het andere en de ander als één ervaart, dan ontstaat er een universeel begrijpen. Alles krijgt betekenis en je echte ware leven begint.

21)Tijd bestaat niet

Het heeft een tijd geduurd voordat ik begreep dat tijd slechts een verzinsel, een bedachte grens, van de mensheid is. Tijd bestaat helemaal niet en is uit angst ontstaan. We leven in een oneindig heden en het verleden en de toekomst bestaan dus helemaal niet. Wij hebben deze grens tussen het verleden en de toekomst zelf bedacht. Ik begrijp waarom we denken dat er tijd bestaat, want het heeft er ook alle schijn van. Doordat alles beweegt en verandert denken we dat de tijd dit ook doet. Alles is vergankelijk, maar dat doet de tijd niet. Dat doet het leven zelf. Er bestaat echter maar één moment en dat is het eeuwig nu. Als we denken

aan ons verleden doen we alsof dit in een andere tijd was. Toch is dit niet waar. Onze herinneringen houden ons voor de gek. Als we ons iets herinneren, dan ervaren we een bepaalde gebeurtenis steeds opnieuw. Deze gebeurtenis is geen tijd lang geleden, maar gewoon in onze tegenwoordigheid. Wij veranderen, de wereld verandert, maar de tijd blijft altijd stil staan. Hij bestaat dus niet. Als je in de eeuwigheid wil leven, hoef je alleen te accepteren dat tijd niet bestaat en dat er alleen een nu is.

Tijd is bedacht om de toekomst en ons verleden van ons af te kunnen duwen. Iedereen met een beetje levenservaring weet dat dat helemaal niet kan. Tijd heelt niet alle wonden, dat doen veranderingen, dus het leven zelf. We voelen allemaal dat het verleden en onze toekomst altijd in het nu worden ervaren. Alles hoeft niet op het zelfde moment te gebeuren, omdat het moment voor altijd bestaat. Zo krijgen altijd gebeurtenissen de kans om te gebeuren. Een tijdlijn bestaat dus helemaal niet. Het eeuwige nu ziet er meer uit als een oneindig groot universum. Het groeit niet, maar het is er gewoon overal in en om ons heen. We hebben seconden, minuten, uren, dagen, weken, maanden, jaren en eeuwen bedacht en de tijd lijkt dus voorbij te gaan. We zijn gaan tellen en meten, omdat we controle willen hebben over ons leven. Door de beweging van de aarde, de zon en planeten denken we dat de tijd ook meebeweegt. Alles verandert behalve de tijd.

Door in de eeuwige tijd te gaan leven, staan het verleden en de toekomst niet meer ver van je af. Verleden, heden en toekomst bestaan dan samen in het nu. Je bent dus nu geboren en je bent dus nu ook dood. Tijd is vooral bedacht omdat we bang zijn voor de dood. Hier willen we niet mee geconfronteerd worden en daarom hoort de dood nu bij de toekomst. Door deze angst weg te drukken leef je onbewust in een toekomst die niet bestaat. Er bestaat alleen een volgende stap in het nu, maar dat is geen andere tijd. Onze verzonnen tijd is een handig stukje gereedschap om afspraken met elkaar te maken. Deze tijd geeft de steeds weer terugkomende universele gebeurtenissen van de dag aan. Dit is geen voortbewegende tijd, maar een voortbewegende aarde en alles wat daar bijhoort.

In Tussenland bestaat geen tijd. We gaan daar heel anders met de verzonnen tijd om. We beseffen dat de tijd verzonnen is en zien ons verleden en onze toekomst dan ook heel anders. Deze gebeurtenissen die voorbij zijn of nog moeten komen in het eeuwige nu, horen er gewoon bij en we stoten ze niet af. We maken ons er ook helemaal niet druk meer om. Het leven is een aaneenschakeling van gebeurtenissen en ervaringen. Tijd heeft hier niets mee te maken. Ook wij leven en beleven dankzij alle tegenstrijdigheden. Als je met al deze tegenpolen op hetzelfde moment kunt leven, dan geef je betekenis aan je leven. Door tijd te zien als iets dat bestaat, leeft en beweegt, dan laat je de rest eigenlijk allemaal stil staan. Je leeft dan in de omgekeerde wereld. Tijd bestaat niet, maar jij wel. Jij leeft en gaat weer dood. Dit gebeurt in het zelfde oneindige moment. Na je dood blijft dit moment ook gewoon bestaan. Het stopt nooit.

Deze gedachten geeft je uiteindelijk rust, vrede en kalmte in je leven. Je hoeft je tijd niet meer te verdoen met stress en haast. Je hebt alle tijd van de wereld, want tijd bestaat helemaal niet.

22) De kracht van stilte

Een tekening of schilderij is letterlijk afgebeelde stilte. Stilte heeft een bestaansvorm gekregen. In de stilte kun je dieper gaan en in deze diepte vind je de kern van je bestaan. Deze kern ligt precies op de plek waar je innerlijke wereld samen komt met de buitenwereld.

Deze kern is het zaadje dat kan uitbloeien en uitgroeien tot een groot vruchtbaar gebied. Het kan voor jou de hele werkelijkheid bevatten. Er zijn veel manieren om de stilte in je uit te beelden. Elke kunstvorm doet eigenlijk niets anders dan dat. Je kunt dansen, zingen, muziek maken, beeldhouwen, schrijven, etc. Met stilte bedoel ik ook niet dat er geen geluid is. Met stilte bedoel ik dat alles samenvalt tot een harmonieus geheel. Kunst is uitgebeelde of afgebeelde stilte. De enige manier om de stilte, dus de kern in jezelf te vangen in beelden is door het te tekenen of te schilderen.

Mensen zijn als levende vangnetten. Wij vangen geen haringen, maar ervaringen. In onze diepste diepte, midden in de stilte, daar kan onze kern zich ontwikkelen door zich te voeden met deze ervaringen. Het is de plek waar al onze innerlijke gewaarwordingen samenkomen met de gewaarwordingen van buiten. Alleen in onze kern kunnen ze samensmelten en dat is het voedsel waardoor onze ziel kan groeien.

Als je met liefde schildert of tekent, dan maak je eigenlijk altijd een stilleven. De stilte wordt zichtbaar en komt tot leven in de afbeelding. Door beeldtaal kun je met je stilte communiceren. Veel mensen voelen zich ongemakkelijk bij stilte. Stilte is ook lastig te doorbreken. Stilte is magisch. Dat voelen en weten we allemaal. Kunst is stilte en door kunst te leren te begrijpen leer je stilte te ervaren vanuit verschillende perspectieven. Als je stilte ervaart, dan kom je in een andere werkelijkheid terecht. In stilte kun je pas echt genieten, want je kunt pas bewust waarnemen als alle afleidingen zijn verdwenen. Door te tekenen dring je door de diepte heen tot de kern. Je ware ik komt tevoorschijn.

Je kern heeft oneindig veel liefde nodig. En dan bedoel ik geen zachtaardige liefde, maar eerlijke liefde. Deze liefde ontstaat door de waarheid te accepteren. Deze waarheid is behoorlijk hard voor mensen die niet gewent zijn om zichzelf regelmatig een schop onder de kont te geven. Liefde is niet gemakzuchtig of genotzuchtig. Liefde is keihard. Liefde heeft alle tegenstellingen in het leven nodig om gevoelt en ervaart te kunnen worden. Pijn, verdriet en ellende hoort evenveel bij de liefde als geluk, plezier en genieten.

In de stilte komt de waarheid naar boven. Afgebeelde stilte zit boordevol boodschappen over jezelf als je beeldtaal goed kunt verstaan. De kunst van het maken van kunst. Stilte is de ervaring zelf en als je deze ervaring kunt uitbeelden, dan kun je de stilte leren te begrijpen. Het is ook heerlijk om naar afgebeelde stilte te kijken. Kunst hoort bij de mens, omdat het altijd de kern bevat van ons bestaan. Een foto kan nooit deze kern bevatten, want het is niet vanuit onze kern naar buiten gekomen. Een foto is een mooi beeld van buiten, maar geen samensmelting met onze innerlijke wereld. Om stilte af te beelden moet het tot een samensmelting komen.

De stilte in je vind je in jezelf door eerst de stilte om je heen te verdragen. Als je daar aan gewent bent, dan dringt de stilte langzaam naar **binnen**. Daar duikt het de diepte in om uiteindelijk de kern in jezelf te vinden. Deze kern staat los van al je gedachten, gevoelens en alle ervaringen. Het groeit door een samensmelting van alle gewaarwordingen om zich heen. Daar ontstaat de geboorte van Tussenland. Daar begint de werkelijke geboorte van jezelf. Je wordt een tussenwezen. Daar kun je pas echt mens worden.

23) De schaduwkant accepteren

In Tussenland verdwijnen alle grenzen, dus ontdek je ook je eigen schaduwkanten. Wij hebben allemaal onze blinde vlekken. Iedereen heeft wel bepaalde eigenschappen van zichzelf diep weggestopt. Doordat we deze eigenschappen zelf niet meer zien en verbinden met onszelf, projecteren we deze nare trekjes op onze omgeving. Er zijn veel mensen die hun eigen schaduwkanten niet accepteren. Ieder mens heeft goede en slechte kanten en alleen door de slechte ook te accepteren kun je deze bijschaven.

Je hebt een eerlijk geweten nodig om jezelf verder te ontwikkelen. Een gezond geweten kent al je valkuilen. Het moet jou gedrag en gedachten op elk moment van de dag kunnen corrigeren. Als je geweten niet goed ontwikkeld is, dan spreekt het je niet duidelijk toe. Het blijft dan een vaag, bang en onzeker stemmetje op de achtergrond. Als je geweten niet goed werkt, dan kun je daar behoorlijk ziek van worden. Door een sterk geweten ontstaat een sterkte wilskracht. Een onderdanig geweten heeft niet veel te zeggen. Ons ego kiest dan altijd voor gemakzucht, hebzucht en genotszucht, maar ergens weten we dat dit helemaal niet goed is en dat het ons niet gelukkig maakt. We voelen allemaal een dadendrang in ons, maar kunnen het vaak niet waarmaken. Ons geweten en dus onze wilskracht is nog te slap.

Mensen met een ongezond geweten hebben geen wilskracht. Ze negeren hun dadendrang en overtollige energie om iets aan te pakken. Deze mensen zitten vast in een slachtofferrol en klagen veel over hun leven. Ze hebben oogkleppen op en proppen hun leven vol met afleiding en vermaak. Diep in hun hart willen ze helemaal niet zo zijn. Als ze hun schaduwkant zouden accepteren zouden het hele andere mensen zijn.

De gevolgen van een slap geweten zijn vreselijk. Je weet dat je geen goed mens bent voor jezelf en barst onbewust van de schuldgevoelens, angst en schaamte. Je zit je ontwikkeling als mens gigantisch in de weg.

Je kunt het zelf uittesten hoe steekt die van jou is, want als je je ergert aan mensen of zelfs bepaalde mensen haat, dan weet je dat het eigenlijk de negatieve eigenschappen van jezelf zijn die je niet durft te zien. Doordat je ze wegduwt lijkt het alsof de schaduwkant niet bij je hoort. Het moet dan wel bij iemand anders horen en onbewust geef je dan die mensen de schuld waar je je aan ergert of die je haat. Als je de grenzen in je hoofd laat verdwijnen, dan wordt dit duidelijk. De complete waarheid komt boven water drijven. Ook deze waarheid kan hard zijn. Daarom vinden veel mensen het moeilijk om de schaduwkant van zichzelf te accepteren. Het is een kant die wij slecht vinden en het daarom ook niet als een stuk van onszelf erkennen.

Een mens is in alles een tussenwezen. We balanceren tussen goed en kwaad. Dankzij onze schaduwkanten kunnen we onszelf ontwikkelen tot een completer mens. We moeten veel fouten maken om iets nieuws te ontdekken en te kunnen leren. Als we ons alleen maar richten op wat we goed doen, dan staat onze ontwikkeling als mens stil. Door veel te tekenen leer je de schaduwkanten van jezelf te zien. Tekenen is een waarheidstaal. Op het moment dat je deze beeldtaal leert te begrijpen, ontdek je ook de dingen van jezelf kennen waar je moeite mee hebt. Vooral tijdens het creatieproces kom je jezelf tegen. Tekenen heeft in alles dezelfde eigenschappen en kenmerken in zich als een creatief leven zelf. Alles wat je bij het tekenen tegenkomt, kom je ook in het leven tegen. Om levenskunst goed te beheersen is beeldtaal ontwikkeling nodig. Je leert ook je schaduwkant goed kennen en als

je deze eenmaal heb geaccepteerd, dan kun je pas echt gemotiveerd, zonder weerstand, aan jezelf werken.

24) Verkeerde beeldvorming

Als onze beeldvorming niet klopt, dan hebben we een totaal verkeerd zelfbeeld, wereldbeeld, toekomstbeeld, totaalbeeld en levensbeeld. Kortom een vervormd beeld van alles. Voor juiste beeldvorming moet je beeldtaal kunnen begrijpen en toepassen. Helaas hebben daarom veel mensen onbewust een beeld gevormd van de wereld die totaal niet klopt. Je komt hier pas achter als je je gaat verdiepen in beeldtaal. Door beeldtaal krijg je meer inzicht en kun je door al je verzonnen grenzen heen kijken.

Wat is beeldvorming precies? Wij hebben het dan over het beeld dat wij hebben gevormd over een onderwerp, een persoon of een groep mensen door informatie die wij hebben gekregen van televisie, internet, kranten en andere media. Daarnaast krijg je ook informatie van school, van je ouders, van je vrienden of via de sportvereniging. Alle stukjes informatie die je om je heen ziet, sla je op in je hersenen en vormen bij jou een bepaald beeld over een onderwerp, een persoon of een groep mensen. Het is dus heel belangrijk voor jezelf en de wereld om voorzichtig met dit beeld om te gaan. Je moet je er altijd van bewust zijn dat dit beeld in eerste instantie niet compleet is. Het is slechts een impressie van de werkelijkheid. Pas als je weet hoe beelden worden gevormd en wat er allemaal bij komt kijken, dan begrijp je dat een mening of overtuiging meestal niet klopt. Pas als je zelf beeldend kun vormen, dan kun je pas eerlijke meningen vormen. Je kunt alle beelden dan vanuit alle perspectieven bekijken. Beelden vormen is een kunst.

Peuters en kleuters hebben de natuurlijke drang in zich om beelden te vormen. Ze willen allemaal tekenen en kleuren. Ze proberen te begrijpen in wat voor wereld ze terecht zijn gekomen en hoe ze deze zelf ervaren. Dit is het begin van de ontwikkeling van beeldvorming. Helaas wordt het belang hier in onze maatschappij steeds minder van ingezien. In plaats van dagelijks structureel met beeldvorming, dus tekenen bezig te zijn, organiseren scholen vaak tijdelijke kunstprojecten. Kinderen krijgen op basisscholen hooguit anderhalf tot twee uurtjes tekenen per week. Vaak hebben deze lessen totaal niets met beeldtaal ontwikkeling te maken.

Bij de meeste mensen is hun beeldtaal daarom nog niet goed ontwikkeld en het gevormde beeld van iets of iemand is dan zeer eenzijdig en beperkt. Op de eerste plaats komt dit door een verkeerd zelfbeeld. Veel mensen kennen alleen van zichzelf wat ze willen kennen en doordat ze hun schaduwkanten niet willen of durven te zien zitten ze vast in een heel klein "ikje". Dit kleine persoontje maakt hele kleine beelden. Hij projecteert al zijn blinde vlekken op de buitenwereld waardoor een totaal vervormd beeld ontstaat. Dit is de belangrijkste reden waarom het fout gaat met onze beeldvorming. In ons ego vinden we al de eerste grens die we moeten zien kwijt te raken. Door ook onze slechte kanten te accepteren kunnen we een totaal beeld van onszelf krijgen. Daar kunnen we mee verder. Vervolgens stuiten we weer op een nieuwe grens. De grens tussen onze geest en ons lichaam. Hierdoor zijn we niet meer in staat om goed naar ons lichaam te luisteren. Als we deze grens uiteindelijk hebben laten verdwijnen, dan komen we bij de scheiding tussen ons totale organisme en de buitenwereld. De laatste grens is voor de meeste mensen nog moeilijk te bevatten, maar toch is het er een. De grens tussen onze buitenwereld en het universum. Pas als je alle grenzen hebt kunnen laten oplossen, dan spreek je van een totaalbewustzijn en

ben je in staat om alle beelden van alle kanten te bekijken.

Door je schaduwkant te verdedigen projecteer je deze op iets of iemand in de buitenwereld. Dit vormt dan een bedreiging voor jou en je krijgt er een afkeer van. Je creëert dus zelf je eigen vijanden en tegenstanders. Door je schaduwkant te accepteren en te bestrijden verlos je jezelf van de eerste grens.

Voor een gezonde beeldvorming moeten we onze verbeeldingskracht, dus onze creativiteit ontwikkelen. beeldvorming is zeer krachtig, dus het kan ook een wapen worden als je het verkeerd gebruikt.

We weten allemaal wat Adolf Hitler heeft gedaan. Hij schilderde en tekende veel (zonder goede begeleiding) en wilde kunstenaar worden. Hij werd niet toegelaten op de kunstacademie en raakte verbitterd en kwaad. Zijn beeldtaal was nog onderontwikkeld en vormde een verkeerd beeld van de wereld. Hij kon zijn eigen schaduwkant niet meer zien en projecteerde deze op de joden. Als hij wel was aangenomen op de kunstschool, dan was dit nooit gebeurd. Door kunsteducatie leer je hoe je met beelden om moet gaan. Hierdoor krijg je een completer en eerlijke beeld van jezelf en alles om je heen.

Tekenen is dus een onmisbare vaardigheid om steeds weer tot een gezonde beeldvorming te komen. Als we deze vaardigheid weer net zo belangrijk gaan vinden als rekenen, schrijven en lezen dan zouden mensen op een andere manier naar de wereld en elkaar kijken. Mededogen, compassie ontstaat doordat je een eerlijk beeld van de ander kunt vormen.

25) Eenheidsbewustzijn

Als je een eigen Tussenland hebt weten te creëren, dan ben je een volledig mens geworden en kan je echte leven beginnen. Daar word je ook herenigt met het kind in je. Als kind was je nog één met je ziel. Door het kind terug te vinden, vind je ook de weg naar je ziel terug. We worden niet als totaal mens geboren, maar moeten zelf aan de slag om deze status te bereiken. Je bent pas een mens als je als tussenwezen in Tussenland leeft. Een tussenmens heeft contact met alle werelden en dimensies in en om zich heen. Het is de taak van de mens om deze verschillende werelden met elkaar te verbinden tot één geheel.

De oorspronkelijke betekenis van het Latijnse woord 'mens' is: geest. Veel mensen leven niet vanuit deze geest, maar daar buiten. Ze kiezen voor een leven in één van de werelden in en om zich heen, maar niet voor het tussengebied. De verleiding is groot om dat te doen, omdat je dan de verantwoordelijkheid niet hoeft te nemen. Als je ervoor kiest om mens te worden, dan kies je voor het middelpunt van het bestaan en dat is Tussenland. Mensen denken vaak dat wij de taak hebben om de controle over te nemen van één van deze buiten of binnenwerelden. Dit is helemaal niet onze taak. Als we een stapje terug zouden doen en van een afstandje naar onszelf zouden kijken, dan wordt het duidelijk. Helaas is dat stapje terug haast onmogelijk omdat we leren liever een stapje extra naar voren te doen. We willen juist de controle hebben over alles.

Wij hebben de taak als mens om het geheel te overzien. Als wij dat niet doen, dan doet niks of niemand het. We weten diep in onszelf dat het waar is wat ik hier schrijf. We moeten allemaal streven naar een eenheidsbewustzijn en pas als we die hebben bereikt, kunnen beginnen met onze taak. Dan zul je een volmaakte zingeving ervaren. Als we open staan voor alles en iedereen, dan is dat een goed begin. Eenheidsbewustzijn is een voorwaarde om de

leegte in ons te doen verdwijnen. Het is een voorwaarde om ons werkelijk gelukkig te voelen.

Ik zie zoveel mensen lijden zonder dat ze het weten. Ze leven in een maatschappij gemaakt in de buitenwereld door anderen. Ze weten niet dat ze een hele eigen wereld kunnen creëren waarin alles klopt en goed is. Ze hebben niet in de gaten dat ze voor één van de werelden hebben gekozen. Een compleet mens kiest niet voor één van de werelden die in of om hem of haar heen bestaan. Je beseft pas wat het is om mens te zijn als je er tussenin gaat staan. Je bent niet je gedachten, je bent niet je gevoel, je bent niet de buitenwereld, je bent niet volwassen, je bent niet het kind in je, je bent niet de ander, maar je bent het allemaal. Als mens mag en kun je ook geen keuze maken. Het enige wat we kunnen doen is bemiddelen. We leven al tussen de werelden en dimensies in en als we dit nog niet willen inzien, dan zijn we nog geen mens, maar een schaduw daarvan. In dit tussengebied hebben we geen handvat meer nodig, want alles wordt en is daar duidelijk.

Als je als kind veel getekend hebt of een beelddenker bent, dan begrijp je Tussenland heel goed. Misschien heb je wel afstand genomen van deze wereld, omdat de buitenwereld of binnenwereld te veel invloed op je had. Een mens heeft zijn verbeeldingskracht gekregen om alles en iedereen met elkaar te verbinden. Dat is wat we diep in ons hart allemaal willen en kunnen. Ons hele organisme is gemaakt voor deze speciale taak. We willen allemaal bijzonder gevonden worden, omdat we dat zijn. Als we van de hele wereld een Tussenland zouden maken en kinderen zouden leren dat wij tussenwezens zijn, dan wordt het een paradijs. Alles en iedereen zou dan in het teken staan van eenheid. Wat zou het dan een andere wereld zijn. We zouden samen dansen, feesten, genieten en de natuur en elkaar helpen met alles. We zouden oplossingen bedenken die niets of niemand zou schaden. Iedereen zou in overvloed leven zonder hebzucht. Dat is de bedoeling van het hele bestaan. Wij bestaan met z'n allen en dat moeten we ons maar eens gaan beseffen.

We komen elkaar niet tegen in de buitenwereld of in onze binnenwereld. We komen elkaar tegen in Tussenland. In dit tussengebied staan we open voor elkaar. Alles Tussenlanden samen maken één groot Tussenland. Daar ervaren we het wonder waar we in terecht zijn gekomen. Daar zijn we dankbaar voor onze taak en alle ervaringen. Door onze taak te kunnen uitvoeren ervaren we het ultieme geluksgevoel. Het toppunt van mens zijn wordt dan bereikt. Dat willen we allemaal, want we vermoeden allemaal het ultieme geluk, want we streven er allemaal naar. We doen dit nu nog op de verkeerde manier en er zal heel veel moeten veranderen voordat we onze verantwoordelijkheid nemen. Als we dit niet doen, dan weet het bestaan wel een andere optie. Plan B is dat we onszelf van de kaart vegen en als de mensheid dan voorgoed is verdwenen, dan komt er wel een ander wezen voor in de plaats die deze taak van ons kan overnemen. Een nieuwe versie van de mens of hoe het tussenwezen dan ook gaat heten. Het bestaan wil maar één ding en dat is bestaan.

Wij bestaan en beseffen dat we bestaan. Laten we het bestaan een handje helpen en niet proberen uit te roeien. Is dat nu echt zo moeilijk? Stop met alleen aan jezelf te denken en doe net zoveel voor de wereld, voor de natuur, voor de mensen als voor jezelf. Zoek deze balans op. Begin te tekenen, zodat je begint te begrijpen wat een creatieproces inhoudt. Iets kan alleen maar bestaan als iets of iemand het heeft laten ontstaan of heeft gemaakt. Alles wat wij laten ontstaan of maken, moet altijd in het teken staan van het geheel. Dus het moet altijd voor alles en iedereen, dus ook voor jezelf zijn. Door te tekenen vind je de juiste afstelling in je hoofd om een Tussenland te kunnen creëren. Je neemt afstand van alle werelden waar je je aan vasthield en gaat aan de slag om het enige echte juiste te doen als

mens. We draaien er nu nog met z'n allen om heen, maar als we een stap terug doen, dan staan we in het centrum van ons bestaan. Maak deze stap en je zult et ook ervaren. Een beter bestaan dan daar bestaat niet, omdat we daar allemaal samenkomen en één geheel kunnen vormen.

26)Mensen als nieuwe kunstvorm

Als je eenmaal weet hoe een creatieproces werkt, dan ben je niet alleen in staat om kunst te maken, maar ook om kunst te zijn. Vroeger dachten we dat kunst alleen iets was voor de kunstenaar. Nu weet ik dat er een synoniem voor het woord kunstenaar bestaat en dat is het woord mens. Als je als levend wezen zelf kunst wordt, dan ben je een mens geworden. Een levend kunstwerk staat in het tekenen van het hele bestaan. Het geniet zelf van het bestaan en zorgt ervoor dat al het andere ook kan genieten van het bestaan. Zo zorgt kunst ervoor dat iedereen graag wil bestaan. Nieuwe kunst zijn geen kunstwerken die anderen kunnen bewonderen, maar waar anderen of het andere deel van uit maken. Nieuwe kunst zijn de creaties die alles en iedereen met elkaar verbindt.

Mensen horen dus kunst te zijn, want dan voelen ze zich volmaakt zinvol en ultiem gelukkig. Om kunst te worden, moet je het in eerste instantie kunnen maken. Kunsteducatie is daarom broodnodig. Door veel te oefenen en kunst te bestuderen, begin je te begrijpen hoe je iets kunt laten ontstaan, vernieuwen, veranderen, vervormen en bedenken. Al deze technieken en vaardigheden kun je ook op jezelf toepassen. Door zelf levende kunst te worden zie je de wereld met andere ogen. Je ziet de wereld niet alleen zoals hij is, maar je ziet ook wat je er van kunt maken. Samen kunnen we van de aarde een prachtig kunstwerk maken waarin alles en iedereen harmonieus kan samenleven. Kunst bevindt zich in het tussengebied. Het ontstaat tussen de buitenwereld en onze innerlijke wereld. Als je zelf kunst bent, dan leef je in dit stukje niemandsland. Je leeft daar als een kunstenaar die met alles wat daar binnenkomt speelt. Je schud alle ervaringen, inzichten, gedachten, gevoelens, verbeeldingen, fantasieën door elkaar en maakt er iets nieuws van. Op een gegeven moment weet je niet beter dan dat, want het voelt zo natuurlijk aan. Het is ook de bedoelen dat we ons allemaal gaan gedragen en denken als kunst.

De kunst van de toekomst hangt ook niet meer aan de muur. Kunst wordt dan gezien als een manier van leven. Als je weet hoe een creatieproces ontstaat en het zelf kunt toepassen, dan hoef je ook geen kunst meer te maken, want je bent het al. Je wordt kunst als je kunt leven in het geheel van het bestaan. Je staat totaal open voor alles wat zich aandient. Alles staat dan in het teken van onze creativiteit. We worden vindingrijk, sociaal, liefdevol, flexibel, levenslustig, begripvol, dankbaar, origineel, gelukkig en zinvol. Het hele universum is een kunstwerk en het wordt dus tijd dat wij ons ook gaan gedragen als kunst.

27)Ze durven niet te tekenen

Je hoort het zo vaak: "Ik kan niet tekenen", "Tekenen is niets voor mij", "Ik vind tekenen niet leuk". Toch hebben al deze mensen als klein kind heel veel getekend. Ze zijn daar uiteindelijk mee gestopt uit angst. We tekenen niet meer omdat het te confronterend is, want wat je tekent is wie je bent. Ik heb alle kunstvormen onderzocht en ervaren, maar bij tekenen en schilderen wordt alles wat je op dat moment bent zichtbaar en ervaarbaar. Onze leegte, onze depressiviteit, bezorgdheid, kwetsbaarheid, verveling, angsten, minderwaardigheidsgevoel, schaamte, schuldgevoelens komen allemaal naar buiten. Als je zegt dat je niet kunt of wil tekenen, dan zeg je eigenlijk dat je niet naar jezelf kan en durft te

kijken. Tekenen is werken met beeldtaal. Met deze taal kun je alles wat bestaat en niet bestaat uitbeelden. Het is een allesomvattende universele taal. Je kunt er werkelijkheden mee creëren, manipuleren, vervormen, vernietigen, aanpassen, etc. Het is een tovenaars taal. Het geeft je super toverkracht. Door veel te tekenen leer je de kunst van het creëren. Vanuit beeldtaal wordt muziek gecomponeerd of de choreografie van een dans bedacht. Bewegingen komen door beeldtaal tot stand. Alles wordt bedacht of verbeeld door beeldtaal. Beeldtaal zijn de bouwstenen van de mens om iets te kunnen laten bestaan. We tekenen elk moment van de dag onze werkelijkheid in ons hoofd. De beelden of verbeeldingen die wij waarnemen zijn allemaal herordeningen van de werkelijkheid. Wij zien en ervaren nooit de echte werkelijkheid, maar altijd onze versie daarvan. We kunnen door oefening wel steeds dichterbij de echte werkelijkheid komen. Hierdoor zijn we ook zelf meer in staat om te begrijpen hoe wij onze eigen versie van de werkelijkheid vormen.

Als je tekent dan stel je je kwetsbaar op en dat is voor vele mensen doodeng, want je geeft jezelf helemaal bloot. Een tekening is geen spiegelbeeld van jezelf, maar een concreet zelfbeeld. Het is daarom logisch dat veel kinderen het tekenen opgeven als ze beginnen te begrijpen hoe ons huidige maatschappelijke systeem werkt. Door te stoppen met tekenen gooien ze een steen op hun zwakke plekken. De schaduwkanten worden onzichtbaar, omdat ze voelen dat ze niet zwak mogen zijn van hun omgeving. Ze moeten presteren en als de omgeving door heeft dat ze niet in het plaatje passen, dan horen ze er niet meer bij. Het is niet toevallig dat kinderen stoppen met tekenen op een leeftijd dat ze meer bewust worden van hun omgeving. Ze durven zichzelf niet meer te laten zien en worden een oppervlakkig plaatje. Hun identiteit wordt in ons huidige systeem bepaald door de maatschappij en niet andersom. Alles wat te maken heeft met je ware zelf en je eigenheid wordt weggestopt. Deze eigenheid kun je weer terug vinden door dagelijks structureel te gaan tekenen.

Doordat we een steen op onze schaduwkanten hebben gegooid staan deze ver van onszelf af. We ervaren niet meer dat deze eigenschappen bij ons horen. Hierdoor projecteer je ze onbewust op je omgeving. Als je tekent, dan projecteer je deze schaduwkanten op het papier. Ze worden dus zichtbaar en dat is voor veel mensen een confrontatie. Vandaar dat ze zich ergeren, schamen, faalangstig worden als ze tekenen. Daarom wordt er zo lacherig over gedaan. Ze zijn er doods bang voor.

Als je je schaduwkanten leert kennen, dan verdwijnt de schaduw. Deze negatieve eigenschappen die je ontwikkeling als compleet mens in de weg staan worden duidelijk zichtbaar. Je kunt deze eigenschappen aanwijzen en benoemen. Je kunt ze als een ziekte bestempelen en daarvan te genezen. Pas als je weet wat deze ziekten zijn, dan weet je hoe je ze moet bestrijden. Voor zelfkennis is beeldtaal nodig. Tijdens het tekenen komen alle emoties vrij en die zijn allemaal terug te vinden. Hoe dieper je ervaring is tijdens het tekenen, hoe duidelijker de boodschappen en antwoorden over jezelf op het papier.

Tekenen is de belangrijkste vaardigheid voor onze menswording. Zonder beeldtaal wordt onze schaduwkant nooit zichtbaar. Pas als je deze blinde vlekken met eigen ogen kunt zien, kun je accepteren dat ze van jou zijn. Tot die tijd heb je hoe dan ook een verkeerd beeld van je hele bestaan.

28) Een nieuwe start

Om je dromen waar te maken heb je een heldere beeldvorming nodig. Een goed zelfbeeld, wereldbeeld, levensbeeld en toekomstbeeld zijn onmisbaar om van elke droom

werkelijkheid te kunnen maken. Met beeldtaal maak je dromen waar, want onze realiteit is gemaakt met beelden. Beeldtaal is tekentaal, dus tekenen helpt je om al je doelen te bereiken. Teken en is een creatietaal. Niet alleen op papier, maar ook in de echte wereld. We tekenen alles in ons hoofd en als je weet hoe je dit doet, dan weet je hoe je nieuwe werkelijkheden kan creëren. Teken en staat aan de basis van alle wensen die echt uit kunnen komen. Om wensen uit te laten komen moet je kunnen verbeelden en daarna uitbeelden. Je leert tijdens de tekenlessen stap voor stap je dromen waar te maken.

Stap 1) Weet wie je bent

Door de teken en schilderlessen te volgen, begin je een eigen stijl te ontdekken. Je gaat jezelf hierdoor steeds meer waarderen. Je talenten worden duidelijk en het besef groeit dat je al compleet bent. precies zoals je moet zijn. Je ervaart dat al je emoties, eigenaardigheden, talenten en passies allemaal kloppen. Je ontdekt je ware ik. Jij wordt de basis van de verandering, dus van de nieuwe start in je leven.

Stap 2) Weet wat je droom is

Durf te dromen en laat deze wensen uitkomen! Je ontdekt tijdens het creatie proces waar je echt blij van wordt. Stel dat alles, maar dan ook alles mogelijk was? Je droom wordt tot in de kleine detail duidelijk. Zonder obstakels en zo groot als je het zelf wil. Je visualiseert hoe het leven eruit zal zien als dromen werkelijkheid worden. Door te tekenen kom je in de wereld terecht waar al je wensen uitkomen. Je dromen worden steeds duidelijker en je krijgt inzicht hoe je dit in de echte wereld voor elkaar moet krijgen.

Stap 3) Je droom wordt een project

Je leert door te tekenen al je blinde vlekken kennen. Ieder mens heeft een schaduwkant en hier wordt je mee geconfronteerd. Door deze te accepteren kun je jezelf verder ontwikkelen. Teken en is een creatietaal en staat dus vooral ook in het teken van de zelfcreatie. Je verzamelt op deze manier de missende elementen in de echte wereld om je droom uit te laten komen.

Stap 4) Zelfvertrouwen en volharding

Door de beeldtaal ontwikkeling die je doormaakt tijdens de tekenlessen krijg je steeds meer zelfvertrouwen. Je begint te geloven in je dromen en in jezelf. Je komt erachter dat niemand iets met je droom te maken heeft. Je leert om te gaan met fouten, falen, mislukkingen, uitstelgedrag, zelfhaat, zelfverwijt, begeerte, schuldgevoelens en schaamte. Door de lessen leer je alles wat niet bij je hoort los te laten.

Stap 5) Leef en deel je dromen

Door alles wat je hebt gemaakt op papier en de bijbehorende nieuwe inzichten te durven delen kom je in een volgende fase terecht. Mensen die echt in je leven en bij je dromen passen zullen je toejuichen. Door alles te uiten ontstaat een natuurlijke selectie van mensen in je leven. Je laat duidelijk zien wie je bent en sommige mensen hebben moeite met je nieuwe start. Doordat je je eigen stijl en jezelf goed hebt leren kennen kun je hier goed mee omgaan.

Stap 6) Geloof in je droom

Kijk niet te ver naar voren. Door de creatieve lessen leer je te genieten van de weg naar je dromen toe. Als je kan genieten van het creatieve proces, dan is het eindresultaat, dus het realiseren van je dromen, eigenlijk bijzaak. Dat al je wensen uitkomen is een logisch gevolg

van een plezierig creatief proces. Hoe meer aandacht en plezier je hebt ervaren, hoe mooier het eindresultaat.

29) Waarom we onszelf niet snel vinden

De mensen hebben van de aarde, van de werkelijkheid waarin wij leven, een buitenaardse wereld gemaakt. Deze wereld staat oneindig ver van onszelf af. De mens weet door deze wereld ook helemaal niet wat het voor wezen is. Hierdoor veroorzaken we enorm veel schade aan de buitenwereld, aan elkaar en onze innerlijke wereld. Veel meer dan we kunnen beseffen. In deze gemaakte mensenwerelden (binnen en buiten) kunnen we ons hier onmogelijk thuis voelen. Leven in deze werelden zorgt ervoor dat je nooit bij jezelf kunt komen. We moeten hier los van komen en ik denk dat begrijp hoe we dat moeten doen. Ieder mens gaat vroeg of laat beginnen aan de zoektocht naar zichzelf. Iedereen doet dat op zijn eigen manier. Voor mij heeft deze zoektocht de allerhoogste prioriteit en dit heeft mij steeds weer nieuwe inzichten gegeven.

Ik ben er achter gekomen dat bijvoorbeeld taal heel belangrijk wordt gevonden om de wereld te maken, als middel om jezelf te vinden en de wereld te begrijpen. We zijn enorm onder de indruk van het eeuwige gebrabbel. Ik weet ook dat we juist door taal altijd de plank mis slaan. Omdat onze mensentaal nog in de kinderschoenen staat en dus nog onderontwikkeld is, ontstaan er enkel misvormingen als we ons hier door laten leiden. In elke taal bevindt zich namelijk een heel groot gat. Elke keer als je tot de kern van jezelf of het leven wil komen door opgedane kennis door taal, val je er door heen. De mens communiceert voornamelijk met behulp van taal. We voelen ons als mens hierdoor ook verheven boven al het andere leven op aarde. Het maakt de mens speciaal en we kletsen daarom wat af in onszelf en met andere soortgenoten. Je kunt zeggen wat het huidige mensenpark op aarde vooral gemaakt is door taal.

Toch is het vrijwel onmogelijk om je innerlijke wereld concreet te uiten met woorden. Het is altijd een omschrijving van wat je eigenlijk diep in je hart bedoeld. "Als een zin of bewering niet verwijst naar iets buiten ons, is het niets zeggend", zei de filosoof Ludwig Wittgenstein al. Hij heeft helemaal gelijk.

We hebben een wereld gemaakt met onze kennis. Die kennis is vooral door taal tot stand gekomen en overgebracht. Op school vinden we taal ook één van de belangrijkste vakken. We blijven hier dus gewoon mee doorgaan. Dit is de grote blinde vlek van de mensheid. Hierdoor hebben we een wereld gecreëerd die totaal niet bij ons past. Echt gelukkig zullen we nooit worden als we hierin vast blijven zitten. In deze wereld zoeken we telkens het gat weer op en vinden nooit waar we diep in ons hart allemaal naar opzoek zijn. Door ons denken in taal draaien we altijd om het middelpunt heen, maar komen er nooit in terecht. Onze kennis, waar we onze wereld mee hebben gemaakt, hebben we gekregen door logisch na te denken in onze taal. We meten, en denken het hierdoor te weten. Zo is bijvoorbeeld het idee van geld ontstaan. Geld is typisch een bedenkfel van onze nog onderontwikkelde taal, want het is totaal niet creatief. Het is een middel dat leidt tot verdeeldheid en onrechtvaardigheid en niet tot harmonie. Door dit middel blijven we altijd in het grote gat vallen. Geld is slechts een voorbeeld van de misvormde wereld die we hebben gecreëerd. Wat kunnen we hieraan doen?

Het antwoord op deze vraag vinden we op het grensgebied tussen onszelf en de wereld. Dit gebied vind je niet door taal te gebruiken. Taal bevindt zich altijd buiten dit gebied. Taal

bevindt zich buiten jezelf. Als je denkt in woorden, praat je ook eigenlijk tegen jezelf, maar om bij dat zelf te komen hebben we andere middelen nodig. We moeten precies op de grens terecht komen om het leven, het eigen ik en de wereld te kunnen ontdekken en begrijpen wat wij eigenlijk voor wezens zijn. Alleen vanuit deze plek kunnen we een mensenwereld creëren die helemaal bij ons past. Daar kunnen we allemaal nu mee beginnen in het klein. Uiteindelijk kunnen we deze kleine landjes met elkaar verbinden en zo een harmonische wereld scheppen waar we thuis horen.

Door dit geheimzinnige tussengebied te zien als een grens, maak je al een denkfout. Je denkt dan dat er alleen een buitenwereld en een binnenwereld is die is gescheiden door een grens. Er bestaat nog een derde dimensie en dat is deze grens zelf. We hebben van de grens, in onze huidige wereld, een lijn gemaakt. De grens is hierdoor een heel klein gebiedje geworden. Om de mensenwereld weer gezond te maken moeten we juist dit tussengebied ontwikkelen en vergroten. De buitenwereld en binnenwereld zullen moeten inkrimpen en uiteindelijk helemaal verdwijnen. Dan pas leven we in een wereld zoals het voor ons bedoeld is. Daar voelen we ons helemaal thuis en kunnen we zonder bijbedoelingen met elkaar samenleven.

Ik noem deze wereld Tussenland en we weten allemaal van het bestaan af. Als we genieten op wat voor manier dan ook, dan komen we even in deze wereld terecht. De buitenwereld en binnenwereld smelten dan tijdelijk samen. Het geeft een heerlijk tijdloos geluksgevoel. Deze wereld bestaat gewoon en we kunnen hier een permanente werkelijkheid van maken. Er zijn oneindig veel manieren om te ontsnappen aan het denken in taal. Iedereen die wel eens een leegte in zichzelf voelt weet bewust of onbewust dat er meer moet zijn. Er zijn veel verschillende manieren om een werkelijkheid te creëren. De mensheid heeft helaas voor de meest onderontwikkelde manier gekozen. We hebben op deze manier een hele wereld gebouwd en kunnen onze levens dus niet optimaal benutten. Deze misvormde wereld heeft ons allemaal opgeslokt en bepaalt nu voor het grootste deel onze manier van zijn. Het is tijd voor een herstart, want als we zo door blijven gaan raken blijft er niets over. Zonder uitdrukking van ons gevoel, voelen we in het geheel niets. Zolang we de leegte in ons blijven durven voelen, blijft er een verlangen, blijft er een hoop op verandering. Deze leegte zegt dat er iets moet gebeuren. Toch voelen veel mensen deze leegte niet, omdat de huidige mensenwereld zorgt voor heel veel afleiding. Op deze manier voel je niet eens meer dat je niets meer voelt.

30)De oplossing

Er is een manier om te beginnen aan een ommekeer in je eigen leven. Je begint met het maken van een eigen Tussenland. Je moet weer bij je gevoel terecht zien te komen en deze kunnen bestuderen en verder ontwikkelen. De meest simpele en concrete manier is nog altijd door te tekenen met potlood op papier. Mensen zijn vooral visueel ingesteld en het oog is daarom het meest ontwikkelde zintuig. Om de taal te omzeilen moeten we onze uitvlucht zoeken in de beeldtaal. Beeldtaal is een oertaal en kan niet liegen. Een tekening zegt alles over jezelf en hoe jij de werkelijkheid ervaart. Een tekening brengt de buitenwereld en je binnenwereld bij elkaar. Elke tekening bevindt zich dus in Tussenland. Daarom geef ik teken en schilderles, omdat het mensen helpt het leven en hun mens zijn te begrijpen. Kunst en beeldende vorming is de meest concrete vorm van communicatie. Het laat je niet in kringetjes lopen om het zelf, maar het ontstaat altijd vanuit het zelf zelf. Als we vanuit deze plek een wereld opbouwen, dan begint alles ineens te kloppen. We worden weer op het juiste pad gezet en hoeven niet meer bang te zijn of we het wel goed doen. We

beginnen te leven zoals het voor ons de bedoeling is. Alleen op deze manier creëren we een wereld waarin we ons allemaal thuis en gelukkig voelen.

Door de tekening ontstaat er een heel klein Tussenlandje in de werkelijkheid. Door dit verder te ontwikkelen leer je ook hoe je deze werkelijkheid steeds groter kunt maken. Uiteindelijk leer je hoe je van je directe omgeving een Tussenland kunt maken. Je ziet het leven als één groot kunstwerk. Je leeft dan in een zelfgemaakte omgeving die helemaal aansluit op wie jij bent. Geest en werkelijkheid zijn daar een samenwerkende éénheid. Daar heeft je leven pas echt zin. Zo zorg je dat je leeft met een voldaan gevoel. Als we de wereld op deze manier gaan vormgeven, dan komen voelen we ons niet meer buitenaards en alleen. Dan verdwijnt alle leegte, want we vullen het grote gat op door een pure samensmelting van uitersten. Alleen door deze samensmelting kan echte ware liefde ontstaan voor het geheel. Deze ware liefde is nu nog ver te zoeken in de wereld, maar als we met z'n allen nu gaan emigreren naar Tussenland, dan kunnen we een hele nieuwe start maken. Ik weet dat deze wereld bestaat, want ik leef er zelf in met mijn vrouw Wanda. Onze omgeving is een verlengstuk van wie wij diep in ons hart zijn. Daarom is ons Kunstkot ook niet te omschrijven in woorden. Je moet het zelf meemaken om het te begrijpen. Alle kinderen begrijpen ons Tussenland gelijk. Ouders komen er na een paar uurtjes ook vaak achter. Het is een wereld waar je de vrijheid, de ruimte, het vertrouwen en de mogelijkheid krijgt om alles van het leven, de wereld en jezelf te ontdekken. Wij leren de volwassenen om een eigen Tussenland te maken en de kinderen om het te behouden. Dat is onze missie, omdat we van het leven en de mensen houden. Dat kan ook niet anders in Tussenland. Ik nodig je uit om het zelf ook te proberen. Het loslaten van het oude is niet gemakkelijk, maar je krijgt er alles voor terug. Uiteindelijk komt het leven, de wereld en jezelf bij elkaar en vormen een onafscheidelijk team. Dat is de meest ultieme vorm van teambuilding. Eén worden met het geheel!

31) Dankbaarheid geeft vrijheid

Het is niet altijd gemakkelijk om dankbaar te zijn. Vaak zijn we alleen dankbaar als we genieten, succes of geluk hebben. Het is juist de kunst om in moeilijke tijden toch dankbaarheid te voelen. Hierdoor blijft het verlangen, de levenslust, de vechtlust, de hoop en het vertrouwen als een lichtpuntje bestaan in je leven. Door dankbaarheid blijf je een vrij mens. Raak je verbitterd, in een depressie of in een angst, dan heeft de dood de macht over je gekregen. Je leven is dan even gestopt. Het leven is in zijn geheel positief, omdat alles in het teken staat van het bestaan. Als je dit bestaan, met alle ups en downs niet aan kan, dan staat je bestaan stil en is er sprake van een tijdelijke dood. Alles wat is, bestaat altijd tussen twee uitersten en in het spanningsveld daartussen moet de mens een balans weten te vinden. Dankbaarheid is het beste gereedschap om je te wapenen tegen alle tegenslagen in het leven.

Natuurlijk mogen we verdrietig zijn, rouwen, huilen en het even niet meer zien zitten. Af en toe dood gaan in het leven is juist heel belangrijk om te leren hoe je daarin dankbaar kunt zijn. Als je even dood bent tijdens je leven, dan kun je in deze diepste diepte dankbaarheid opwekken. Als je in een uiterste, dus in de dood leeft, dan leer je het spanningsveld van het leven kennen. Je hebt dan het diepste verdriet meegemaakt en dat is een groot cadeau. Hierdoor is de spanwijdte van je belevingswereld oneindig groot geworden. Je beleving reikt van het hoogste geluk tot het diepste verdriet. Door dankbaarheid leer je met deze enorme tegenstrijdigheden omgaan. Alles kan alleen maar bestaan tussen twee uitersten. Zwart en wit, licht en donker, alles en niets, jij en ik, boven en onder, links en recht, voor en achteruit,

blij en verdrietig, leven en dood en ga zo maar door. Het hele leven bestaat tussen oneindig veel uitersten.

Dankbaar zijn als het ons goed gaat en krijgen wat we willen is nooit een probleem. Dat gaat vanzelf. Als we pijn of verdriet voelen, willen we daar zo snel mogelijk vanaf. We geven het niet de tijd. Deze gevoelens mogen er niet meer zijn en we hebben niet geleerd hoe we dankbaar moeten zijn voor deze gevoelens. Tegenwoordig zijn er steeds meer manieren om maar geen pijn en verdriet te hoeven voelen. Dat was altijd de hoogste prioriteit van de mens, dus daar hebben we heel wat tijdelijke oplossingen voor gevonden. We kunnen pillen slikken voor geestelijk en lichamelijke pijnen. We kunnen heel gemakkelijk vluchten in werk, opvoeding van kinderen, feesten, consumeren, gamen, internetten, tv kijken, drank, drugs, etc. Pijn is onze grootste vijand geworden die we gelijk moeten vernietigen als het tevoorschijn komt.

Hoe kun je dankbaar voor pijn zijn?

Door jezelf niet meer als het middelpunt van je bestaan te beschouwen, kun je altijd dankbaarheid blijven voelen. Dit is een ware kunstvorm en het heeft dus veel training en oefening nodig om dit te kunnen blijven doen. Vroeger was dit een stuk gemakkelijker voor de mensen, want ze geloofden nog in een God. Ze leefden voor God en niet voor zichzelf. Tegenwoordig moeten veel mensen het helemaal zelf uitzoeken. Ze zijn het middelpunt van hun bestaan geworden en alle ellende valt dus op hun dak en moeten het zelf zien op te lossen. Hierdoor krijg je een maatschappij vol met enorme ego's die alleen aan zichzelf denken. Ze moeten zien te overleven. Je krijgt in het leven een veel te grote portie op je bord en deze kun je nooit in je eentje verwerken. Als je jong bent, dan denk je vaak alles nog aan te kunnen, maar er komt een dag dat je wakker wordt en weet dat het allemaal te veel voor één mens is om te dragen. Onze huidige maatschappij is één grote ego fabriek geworden. We kunnen onszelf niet anders meer zien dan het middelpunt van ons bestaan.

Het is zo jammer dat we hier niet op school worden voorbereid. Er zou ons heel veel leed bespaart kunnen worden als we levenskunstles zouden krijgen. Dit zou heel gemakkelijk kunnen door beeldende vorming (tekenen, schilderen), creatief denken en beeldtaal ontwikkeling. Als je de regels leert van het creatieproces, dan leer je automatisch de regels van het leven. Het leven is het grootste creatieproces waar we mee te maken hebben.

Door te tekenen leer je het middelpunt van je bestaan te verschuiven buiten jezelf. Door jezelf niet meer als middelpunt te ervaren ontstaat er kalmte. De druk van je hele bestaan valt van je af. Door inzicht te krijgen in hoe een creatieproces tot stand komt, leer een hele andere manier van bestaan kennen. We hebben het hier natuurlijk weer over de vorming van je eigen Tussenland. Het maakt niet uit welk onderwerp ik behandel, want het leidt allemaal uiteindelijk tot dit tussengebied. Het is vreemd om er achter te komen dat de kern van mijzelf helemaal niet het middelpunt is van mijn bestaan. Mijn diepste ik staat eigenlijk totaal los van wie ik denk dat ik ben. Door veel te tekenen kom je hier onbewust of bewust achter.

Kinderen kennen dit gevoel al van zichzelf. Ze staan totaal los van zichzelf. In onze maatschappij leren ze dat ze hun eigen middelpunt zijn en gaan uiteindelijk op deze denkbeeldige stip staan. Heel veel mensen blijven daar hun hele leven hangen. Ze nemen dit standpunt in en komen er nooit meer van af. Terwijl hun echte leven rond zweeft in een oneindige ruimte blijven zij krampachtig vasthouden. Soms worden ze door een heftige gebeurtenis van deze middenstip afgeduwd en worden gedwongen om echt te leven. Dit is

voor mij het doel van pijn, ellende en verdriet. Deze gevoelens dwingen ons om ons leven te verruimen en verder te ontwikkelen. Hier kunnen we alleen maar dankbaar voor zijn. Het leven doet zijn uiterste best om ons te laten leven. Door het leven tegen te werken vindt je nooit ware zingeving.

Door te leren hoe je altijd weer de dankbaarheid kunt vinden, creëer je ruimte, vrijheid, vertrouwen, inspiratie, verwondering, hoop, liefde en heel veel creativiteit in je leven. Ik kom er steeds meer achter hoe belangrijk algemene creatieve vorming eigenlijk wel niet is. Het is mijn redding geweest, want tijdens de moeilijkste momenten in mijn leven kon ik toch altijd de dankbaarheid vinden. En ook daar ben ik oneindig dankbaar voor.

32) Het wonder van het creatieproces

Als je het woord creatieproces opzoekt op Google, dan word je overladen met schema's en grafieken. Creatie betekent schepping of is iets nieuws maken, een nieuw object of entiteit, of een nieuwe verschijningsvorm van een bestaand object. Doordat de maatschappij vooral gefocust is op resultaat, nuttigheid, productie, winst en prestatie hebben we het creatieproces behoorlijk onpersoonlijk en daarom levenloos gemaakt. We verwarren het creatieproces met innovatie. Bij innovatie gaat het erom producten en diensten op een betere en effectievere manier aan te pakken. Innovatie is slechts een minuscuul deeltje van het oneindig grote creatieproces. Inventiviteit mist dus echte creativiteit.

Je spreekt van creatieve mensen als ze inzicht hebben in het creatieproces zelf en niet in het eindresultaat daarvan. Het creatieproces kun je zien als een levend organisme. Het verandert en ontwikkelt zich elke seconde van de dag. Als je het als een levend organisme ziet, dan begin je ook gemakkelijker alle eigenschappen te herkennen en te begrijpen, omdat je zelf een levend organisme bent. Je kunt het creatieproces leren te begrijpen door vooral jezelf te bestuderen. De meest concrete, overzichtelijke en dus beste manier is door te leren tekenen. Dat klikt misschien wat te eenvoudig, maar door te tekenen kom je alle aspecten van het creatieproces tegen. Het mooie van een tekening is dat het creatieproces zichtbaar wordt. Je kunt het dus van begin tot eind analyseren en bestuderen. Het is alleen de kunst om tussen de vormen, lijnen en kleuren te kunnen kijken. Het gaat hierbij niet zozeer om wat je tekent, maar hoe je het tekent. We streven uiteindelijk naar een optimaal creatieproces en als je dat lukt, dan begrijp je ook de werking daarvan. Je kunt een creatieproces niet uitleggen in woorden. Je moet het doen om het te begrijpen. Het mooie van een tekening is dat je ziet wat je doet. Je ziet en voelt iets ontstaan. Dat ontstaan van iets is een levend proces en niet mechanisch. Het gaat bij een creatieproces dus ook niet om je bepaalde technieken aan te leren. Het gaat om het vinden van je eigen stijl van inzicht. Je streeft naar een harmonie tussen de buitenwereld en jezelf. Er is pas sprake van een creatieproces als er een fijne balans is gevonden. Een goed eindresultaat is dan slechts een bijproduct van het hele proces.

Er zijn maar weinig werksituaties (bedrijven) die echt gebruikmaken van een creatieproces. Wat dat aangaat kan er aan effectiviteit nog heel wat verbeterd worden. Als we het hele manier van werken gaan vergelijken met een levend wezen, dan krijg je de ultieme groepsdynamiek, want de groep maakt dan deel uit van het organisme. Dit kun je alleen realiseren als iedereen van de groep weet wat een creatieproces eigenlijk is.

Tekenen is het beste middel om inzicht te krijgen in het creatieproces. Een tekening laat altijd het geheel van de gemaakte creatie zien. Kleine kinderen weten dit onbewust en

beginnen al op zeer jonge leeftijd te krassen op papier. Ze willen weten waar ze terecht zijn gekomen na hun geboorte. Ze ervaren een wereld om hun heen en een wereld in zichzelf. Deze twee werelden komen samen op het papier door te krassen. Na een tijdje krijgen de krassen een betekenis en beginnen ze meer bewust te vormen en te creëren. Ze beginnen de basiswetten van het creatieproces te begrijpen: Als ik niets doe, dan komt er ook niets op papier. Ik kan mijn eigen vormen en kleuren zelf bepalen. Ik maak mijn eigen veilige wereldje.

Het is daarom van groot belang dat kinderen op de basisschool heel veel tekenen, want als ze weten hoe een creatieproces werkt in het klein, dan kunnen ze het ook bewust toepassen in het groot. Ze kunnen hun bevindingen niet alleen toepassen in hun werk, maar vooral in het vormen van zichzelf, de omgang met de buitenwereld en de vorming van hun hele leven. Tekenend is dus de basis van levenskunst. Door kinderen altijd maar vrij te laten tekenen komen ze niet verder. Ze komen uiteindelijk vast te zitten op het punt dat ze het creatieproces beginnen te ervaren. Dan beginnen de problemen en dan hebben ze de juiste begeleiding nodig om verder te komen. Ze moeten het getekende leren te begrijpen en verder ontwikkelen. Het is op zo'n moment allemaal niet zo eenvoudig meer en de vormen komen niet op papier zoals ze het graag zouden willen. De werkelijkheid begint een raadsel te worden. Tekenend is de meest duidelijke vorm van een creatieproces waarin alle talenten, pluspunten, blinde vlekken, moeilijkheden, problemen, schaduwkanten en tekortkomingen. Een tekening werkt als een confronterende spiegel. Het laat de buitenwereld en je innerlijke wereld samensmelten door middel van een creatieproces. Het is de kunst om het proces zelf te leren begrijpen en niet zozeer het eindresultaat. Het resultaat is slechts het antwoord van een optelsom van alles wat er daarvoor is gebeurd. Deze uitkomst is niet anders dan de dood, het einde van het proces. Het is een herinnering van iets wat er is geweest. Het einde van een creatieproces is het begin van een nieuwe.

Alle aspecten die je bij het tekenen toepast, zijn precies gelijk aan die van het leven zelf. Alleen worden ze inzichtelijk gemaakt door middel van beelden die je zelf creëert. Als je eenmaal weet hoe jij deze beelden het beste kan laten ontstaan, dan weet je een creatieproces goed te passen. Het zijn universele wetten die gelden voor elk creatieproces, dus ook voor het ontwikkelen van een eigen ik met een eigen leven. Door je eigen stijl van zijn te ontdekken en verder te ontwikkelen leer je hoe je op je eigen oorspronkelijke manier kan bijdragen aan de wereld. Je leert hoe je voor jezelf op de eerlijkste manier zinvol kunt zijn. Inzicht in het creatieproces schept harmonie.

Levensaspecten

Het klinkt misschien gek, maar door te tekenen krijg je onbewust veel levenswijsheid. Je leert op een veilige manier omgaan met ongeduld, met fouten maken en doorzettingsvermogen. Je leert hoe je echt kan genieten van dingen, je te verwonderen, je te inspireren, intrinsieke motivatie en met tegenslagen omgaan. Je leert omgaan met emoties en leert nieuwe gevoelens kennen. Je leert om te gaan met irritaties en frustraties. Je leert je hoe je je het beste kant uit te halen en al je schaduwkanten kennen. Je leert alles over jezelf en hoe jij de werkelijkheid ervaart. Je leert je eigen visie kennen en deze verder te ontwikkelen. Je leert je flexibel op te stellen. Je leert om te gaan met alle omstandigheden die je ook in het echte leven kunt tegenkomen. Vreugde, verdriet, leegte, gemis, eenzaamheid en dankbaarheid. Ik kan zo wel door blijven gaan. Door zelf een wereld te leren creëren voel je zelf alle verantwoordelijkheid. Je wilt deze wereld voor jezelf zo goed mogelijk maken. Iedereen wil ook zo'n goed mogelijk mens zijn. Door inzicht in het creatieproces begrijp je dat het

allemaal niet zo eenvoudig is. Leren te genieten en dankbaarheid te voelen voor dit hele proces met alle ups en downs is prioriteit nummer één.

Het creatieproces blijft voor het grootste deel een mysterie. Daarom blijft het leven en alles wat we zelf creëren ook zo boeiend. Ik leer kinderen en volwassenen de basisvaardigheden van het creatieproces. Vooral door veel te tekenen en te schilderen. Dit zijn universele wetten die iedereen op zijn eigen manier toe kan passen. De totstandkoming van je eigen creatie wordt dan zichtbaar. Je eigen stijl van doen en zijn wordt duidelijk en dat kun je verder ontwikkelen. Alles wat bestaat is in beweging en verandert elk moment in de tijd. Niets staat stil. Alles leeft. Door dit besef gaan je ogen open en begin je de wereld, het leven en jezelf helder te zien.

33)Is dit het nou?

We leven allemaal met een aangeboren leegte in ons hart. Het is dan ook onze taak om deze leegte op te vullen met alles wat op een eerlijke manier bij ons past. Deze leegte zorgt ervoor dat we vooruit moeten. Als we onszelf voor de gek houden, dan verstoppert we deze leegte. Pas als je dit gat in je hart durft te voelen, begint het echte avontuur. Ook ik draag dit zeurende, trekkende gevoel al van kinds af aan met mij mee. Vroeger voelde ik het onbewust, maar nu leef ik bewust met deze leegte. Het zorgt ervoor dat ik mij als mens steeds meer wil en moet ontwikkelen. Deze leegte is als een groot verlangen naar iets oorspronkelijks. We komen ergens vandaan en tijdens ons leven zoeken we naar een manier om dat gemis te compenseren. We ervaren allemaal als het ware een rouwproces. Er zit een universeel verdriet in ons hart dat getroost wil worden. Als je je daar niet van bewust bent, dan leeft je in een universele vorm van zelfmedelijden. Je probeert het gat te dichten met de verkeerde middelen. Onze consumptiemaatschappij speelt hier mooi op in. Deze maatschappij staat alleen in het teken van het ontwijken en vluchten voor het gapende gat. Zo is de hele mensenwereld op dit moment gemaakt. Daarom kunnen we ook nooit de leegte opvullen met behulp van de middelen in onze huidige maatschappij. Het staat niet in het teken van het vullen, maar van het ontwijken en vluchten. Er bestaan geen natuurlijke hulpmiddelen. Je moet het allemaal zelf uitvinden.

Door op een natuurlijke manier onze universele tekorten te vullen, creëren we eerlijk en duurzaam geluk. Als je eenmaal begint aan dit avontuur ben je een echte held, want je hebt veel lef, geduld en doorzettingsvermogen nodig. Je gaat tegen de stroom in en dat is hard werken. De maatschappij zal je hier nu niet bij kunnen helpen, want het staat niet in het teken van het ware geluk. We leren op de basisschool al hoe we moeten vluchten en ontwijken. Over de leegte wordt niet gesproken. We beginnen het van jongs af aan al te vullen met een hoop rotzooi en denken dan veilig te zijn.

Doordat we deze universele drang diep in onszelf wegstoppen creëren wij een misvormde wereld om ons heen. De wereld is één grote leugen geworden. Dat hebben we altijd zo gedaan en het daarom onmogelijk om dit snel te kunnen veranderen. Het enige wat je kunt doen is met jezelf te beginnen. Er komt, hopelijk, een dag in je leven dat je denkt: is dit het nou? Als je weet dat het antwoord nee is, dan kun je beginnen aan een nieuwe manier van leven. De eerste en belangrijkste stap is om steeds weer de leegte, het verlangen diep in je hart op te zoeken. Doordat we geleerd hebben het altijd maar weg te stoppen geeft dit een onaangenaam gevoel. Je hele lichaam en geest komt in opstand. Probeer je maar eens een middag te vervelen. Er kruipen allemaal gevoelens naar boven, waar je het liefst niets van wilt weten. Je gaat dan op zoek naar activiteiten, zodat dit gevoel weer op de achtergrond raakt.

Zoek je de leegte op, dan neem je een weg die anderen ontwijken. Je staat er dus helemaal alleen voor. Leegte en eenzaamheid horen bij elkaar. Als je geluk hebt, dan vind je iemand die samen met jou dit avontuur wil aangaan. Maar ga er maar vanuit dat je dit helemaal zelf moet doen. Je moet je oude ik verliezen om een nieuwe ik te kunnen winnen. Als je eenmaal de leegte hebt gevonden en daar in kunt blijven hangen, dan merk je dat je het gevoel van kind zijn weer hebt teruggevonden. Kinderen leven onbewust in deze leegte en worden er door het maatschappelijke systeem uitgetrokken. Ze raken de connectie uiteindelijk helemaal kwijt, waardoor ze ver van zichzelf afstaan.

Door ver boven de leegte te bouwen en niet te beginnen op de bodem van de leegte, creëer je een schijnwereld. Onze huidige maatschappij is gebouwd op een steen die we op het grote gat van de leegte hebben gelegd. We gebruiken al onze energie, kennis en kracht om deze steen op z'n plek te houden. We leven dus eigenlijk constant in een angst daarvoor. Onze wereld is gemaakt door deze angst.

Alleen op de bodem van de leegte kun je beginnen aan een nieuw creatieproces. Je moet bij het begin beginnen en dat is op de bodem. Daar kun je de eerste lagen gaan opvullen. Dit voelt misschien als een enorm dieptepunt in je leven en dat is ook zo. Je komt eerst in een vrije val terecht. Je hebt dan de neiging om je weer ergens aan vast te klampen. Je moet dit leren loslaten en daar is veel lef voor nodig. Alleen als je hier heel bewust mee omgaat en begrijpt waar je mee bezig bent, kun je beginnen aan het ware avontuur. Hier begint de ontdekkingstocht over bergen en diepe dalen. Je kunt niet dieper gaan dan deze bodem. Door te beseffen dat dit het belangrijkste onderdeel van het proces is, dan kun je hier mee starten. Dit gaat met horten en stoten en is een gevecht waar je elke dag weer aan moet beginnen. Gebruik alle agressie en verdriet als een kracht om steeds weer op te staan. Uiteindelijk versla je de angst en kun je op de bodem van de leegte, van je ware verlangens beginnen te leven.

Er zijn ook veel mensen die niet kunnen toegeven dat ze al in deze leegte leven. De steen is van het gat geschoven en ze zijn aal het vallen in de diepte. Het gat lijkt oneindig diep en de bodem is hierdoor niet zichtbaar. Ze houden zich ergens halverwege het gat krampachtig vast om maar niet verder te vallen in de leegte. Ze hebben niet door dat ze hierdoor alleen maar meer in de problemen komen. Door los te laten en verder te vallen kom je met je voeten op de bodem terecht. Om dit te kunnen doen moet je stoppen met alle hulpmiddelen die de val belemmeren. Alleen in je diepste diepte kun je helemaal opnieuw beginnen. Daar word je gereset en leer je te begrijpen. Ergens halverwege het gat blijven hangen zorgt voor neerslachtigheid en depressies. Dit kun je oplossen met medicijnen, drank, hard werken of andere vormen van afleiding, maar dat alles maakt het alleen maar erger. Het mooie van deze situatie is dat er al geen sprake meer is van een steen die de boel blokkeert. Het enige wat je moet durven is verder te vallen. Hiervoor moet je alles tijdelijk in je leven loslaten. Je vrienden, familie, werk, studie of wat dan ook moet er even niet meer toe doen. Je begint als het ware helemaal opnieuw. Het oude laat je los en dat kan alleen op de bodem van de leegte. Kunstenaars, uitvinders en genieën halen hun inspiratie en ideeën uit deze diepte. Je komt er achter dat er zoveel meer is om voor te leven. Hier ontstaat diepe verwondering voor het bestaan. Je begint jezelf, je leven en alles om je heen als heel bijzonder te ervaren. Alles wordt zinvol en kostbaar. Je leert te begrijpen dat het allemaal ook heel anders kan.

Door je leven te beginnen op de bodem van de leegte, krijg je het lef, het doorzettingsvermogen, het geduld, het inzicht, de levenslust, de strijdlust, de inspiratie, de

verwondering om je leven op een echte manier in te vullen. Alleen door te beginnen aan de start kun je een begin maken. Je leert hoe je van oorspronkelijkheid werkelijkheid kunt maken. Je verzet je niet meer tegen de natuurlijke aantrekkingskracht. Je wordt een magneet die alle situaties en dingen naar zich toe trekt die echt bij hem horen. Elke dag staat de angst op de loer, maar doordat je nu echt bent begonnen vanaf het begin kun je deze angst telkens weer verslaan. Je leven voelt nu als zinvol en de leegte is een kostbaar kompas geworden die je steeds een beetje verder helpt in plaats van tegenwerkt. Je hebt nu de juiste manier gevonden om leren te begrijpen waarom je bestaat. Het geeft je alle ingrediënten om duurzaam gelukkig te zijn. De situaties waarin je verkeert zijn dan niet meer zo belangrijk, want je weet er altijd twee uitersten nodig zijn om alles daartussen mogelijk te maken. Het leven is perfect!

34) Het portaal

Kinderen houden het meest van spelen. Spelen is niets anders dan een voorbereiding op iets wat je uiteindelijk wil zijn. Ik bedoel geen titel, status, beroep of opleiding, maar het zijn wie je diep in je hart bent. Als je aan het spelen bent wordt je tijdelijk één met je omgeving. Je komt in het tussengebied van de beleving terecht. Spelen is een oefening. Het is geen vlucht of een afleidingen, maar een ontdekking van de plek waar je thuis hoort. Het vervelende van spelen is dat je na het spelen weer terugkomt in een wereld die gemaakt is door anderen. Er is in onze maatschappij altijd iemand die je er weer uittrekt en dat is juist niet de bedoeling. Uiteindelijk verloor je het spelen en kan je het hierdoor niet verder ontwikkelen. Het is de kunst om het spelen echt te maken. Bij kinderen is het spelen nog een spel. Deze is gemaakt van fantasie en verbeeldingskracht. Je spreekt van levenskunst als je van dit spel werkelijkheid kunt maken.

Door te spelen kom je in een wereld terecht waar alles mogelijk is. Als je het spelen speelt, dan sta je nog ver van deze wereld af. Kinderen hebben het vermoeden dat deze wereld bestaat en verlangen erna. Niemand leert ze dat ze gelijk hebben en dat je ook kunt kiezen om definitief in deze wereld terecht te komen. Je speelt het dan niet meer, maar je bent er dan gewoon. Het is nu nog de wereld waar uitvinders, genieën, wereldverbeteraars en kunstenaars leven, maar het is uiteindelijk de bedoeling dat alle mensen daar gaan leven. Misschien vind je dat een gek idee en dat is het ook. Gek zijn is anders zijn en dat zijn we daar allemaal. We kunnen daar helemaal onszelf zijn en ons verder ontwikkelen. Het is de plek waar we allemaal thuis horen.

We hebben dus speelles nodig om steeds dieper in deze dimensie terecht te komen. Speelles klinkt raar, maar zonder begeleiding word je er door de buitenwereld weggetrokken. Doordat we het spelen niet hebben verder ontwikkeld komen we als volwassenen nooit op de plek waar we thuis horen. We zijn niet in staat om de omgevingswereld en je innerlijke wereld op een natuurlijke manier op elkaar af te stemmen. Op deze manier is onze huidige maatschappij enorm misvormd. Mensen ervaren een leegte in hun zijn en de wereld is hierdoor onevenwichtig. We hebben nu een wereld van uitersten gecreëerd, omdat we de kracht niet hebben om te streven naar een fijne balans. Door inzicht te krijgen in de werking van een natuurlijk creatieproces en deze toe te passen ontstaat er een balans tussen alle uitersten.

Spelen is een portaal naar de wereld waar je thuishoort. Het is dus van belang om het spelen verder te ontwikkelen. Je kunt pas echt over volwassenheid spreken als je deze kunst onder de knie hebt. We moeten leren door te spelen, zodat we bewust worden van de wereld waar we dan in terecht zijn gekomen. Het is de bedoeling om daar je thuis en je leven op te

bouwen. Helaas worden we steeds weer terug gezogen naar een plek waar we een enorme leegte ervaren. We consumeren en zoeken afleiding om dit nare gevoel maar niet te hoeven voelen. We weten allemaal dat het anders zou moeten, maar niemand leert ons hoe. Ook ik heb van kinds af aan deze leegte gevoeld en op alle mogelijke manier weggedrukt. Totdat ik het diepste punt in mijn leven had bereikt. Daar in de diepste diepte kwam ik het enorme verlangen en het vermoeden naar een andere wereld weer tegen dat ik als kind bij me droeg. Het gevoel dat ik een buitenaards wezen was en hier helemaal niet thuis hoorde. Dat gevoel klopte helemaal. De mensen hebben een wereld gecreëerd op een hele verkeerde manier. Deze wereld is vooral uit angst ontstaan en dus niet op een natuurlijk manier. De ontdekking en toepassing van het natuurlijke creatieproces heeft mij vrijheid, geloof, vertrouwen, levenslust en rust gebracht. Ik heb mijn thuis gebouwd op de plek waar ik thuis hoor.

Het geeft een onbeschrijfelijk fijn gevoel en een enorme troost om te weten dat er nog een hele andere wereld bestaat. Deze bevindt zich niet ver weg, maar precies onder je neus. Door weer te leren spelen kom je daar terecht en je weet dat het ook allemaal totaal anders kan.

35)De Angstmuur

Een mensenleven bevindt zich in een wereld van oneindig veel tegengestelden. Het is onze levenstaak om tussen al deze variabele parameters de juiste instelling te vinden die perfect bij ons past. Alleen zo komen we er achter wie we zijn en wat onze taak is in het leven. De enige manier om dit te doen is door zoveel mogelijk instellingen uit te proberen. We moeten alle variaties uitproberen. Tijdens het experimenteren komen we in verschillende situaties terecht. Het duurt een hele tijd voordat je bepaalde instellingen begint te herkennen. Het gevoel en het verstand moeten op elkaar ingespeeld zijn. Door deze samenwerking ontdek je langzaam wat wel en wat niet bij je past.

Je moet het jezelf dus moeilijk maken. Je moet zorgen voor problemen en deze als uitdagingen en kansen gaan zien om je verder te ontwikkelen. De moeilijkste weg is altijd de creatiefste weg. Mensen zijn tegenwoordig meer dan ooit geneigd om altijd de weg van de minste weerstand te nemen, dus de gemakkelijkste weg. Alle uitvindingen die tegenwoordig worden gedaan staan ook meestal in het teken van het gemak. We krijgen het er makkelijker door. Iets heeft alleen nog bestaansrecht als het nuttig voor ons is, dus het ons leven gemakkelijker maakt. De noodzakelijke moeilijke dingen staan hierdoor steeds verder van ons af. We leven dus op een eenzijdige manier en dat staat onze ontwikkeling als mens in de weg. Onbewust worden we steeds angstiger. Angst beschouwen we ook als negatief en daar vluchten we voor. We hebben er alles voor over om maar geen angst te hoeven voelen.

Als je niet weet hoe je met angst om moet gaan, dan mis je de beleving van het leven zelf. Door alleen de zonnige kant van het leven te accepteren kun je je nooit verder ontplooiën. Veel mensen doen niets anders dan streven naar genieten en geluk. Hierdoor slaan ze plank juist mis. Angsten zijn grenzen van je bestaan. Ze houden jou, je wereld en je leven klein. Je kunt niet meer groeien als mens als je achter deze angstmuren blijft staan. Angst is een geschenk, want zonder dit gevoel kan het leven geen avontuur, een ontdekkingsreis zijn. Achter elke angst vind je een schat die je leven zal bereiken. Achter elke angst vind je een nieuw inzicht, een nieuwe manier van denken en zijn. Achter elke angst ben je een grote stap verder. Het is dus juist de bedoeling om zoveel mogelijk angsten op te zoeken en deze muren te doorbreken op wat voor manier dan ook. Verdriet, pijn, kwaadheid en agressie

helpen je om dit voor elkaar te krijgen. Deze gevoelens zijn niet gemaakt om je neer te halen, maar om je de superkracht te geven om de angstmuur te verslaan.

Een angstmuur is eng, omdat je er niet doorheen kunt kijken. Het is een donkere muur en je voelt je als een klein kind dat bang is voor het donker. In het donker slaat je fantasie op hol. Alles is mogelijk in het donker, dus ook alle vreselijke nare dingen. Zo fantaseren we onszelf steeds banger. We gebruiken al onze verbeeldingskracht, dus onze creativiteit om onszelf bang te maken. We kunnen deze kracht ook positief proberen te gebruiken. Stel je eens voor dat er een prachtige schat op jou ligt te wachten die je hele leven zal verrijken. Want in negenennegentig komma negenennegentig procent van alle gevallen is dat ook zo. De angst is meestal een leugen die je jezelf hebt aangepraat. Een mens is zo'n creatief wezen dat het zichzelf helemaal vast kan zetten met zijn verbeeldingskracht. Het is dan tijd om deze oerkracht totaal anders te gebruiken. Pijn moeten we omzetten naar verdriet en deze moeten we transformeren naar kwaadheid. Agressie helpt ons door een angstmuur heen te gaan. Zo maak je van kwaadheid een positieve kracht. Als je in je kwaadheid toch vlucht voor de angstmuur, dan heeft deze oerdrift je in zijn macht. Je bent dan de controle over je eigen leven kwijt geraakt.

Agressie is een regelaar. Het regelt de afstand tussen mensen en situaties. Je kunt hiermee alle angstmuren vernietigen. Een maal erdoorheen ben je weer een beetje ander mens geworden, want je hebt jezelf een stukje verder ontwikkeld.

Het leven is een groot natuurlijk creatieproces gemaakt door oneindige kleinere creatieprocessen. Als je kijkt naar een creatieproces, dan zijn er drie momenten waar je angstmuren tegen kunt komen: aan het begin, ergens halverwege of aan het einde van het proces. Je komt er achter wat voor type angstmens je bent. Ben je een slechte starter? Of misschien een paniekvogel halverwege. Het kan ook zijn dat je het moeilijk vindt om iets af te maken. Vroeg of laat kom je een angstmuur tegen en deze angsten laten je schaduwkanten en blinde vlekken zien. Je kunt dan hiervoor vluchten of vechten. Angsten overwinnen is misschien wel de belangrijkste vaardigheid die je moet beheersen om van je leven een natuurlijk creatieproces te kunnen maken. Het vergt veel oefening, maar je krijgt er langzamerhand steeds meer plezier in. Je krijgt er steeds meer vertrouwen en weet dat er achter elke angstmuur een schat ligt. De enige mogelijkheid om deze schat te bemachtigen is door er dwars door heen te gaan.

Dankzij alle angstmuren die ik heb verbrijzeld is mijn wereld, mijn leven steeds groter geworden. Hierdoor ontstaat de vrijheid en de mogelijkheid om oneindig veel nieuwe levensaspecten te ontdekken. Hierdoor heb ik Tussenland ontdekt. De plek waar in thuis hoor. De plek waar iedereen thuis hoort.

36)Leren omgaan met vrijheid

Mensen zijn uiteindelijk allemaal opzoek naar vrijheid. We willen ons vrij voelen en vrijheid associëren we dan al snel met geluk en genieten. Toch gaat het door deze manier van denken helemaal fout. Je hoeft niet te streven of te zoeken naar vrijheid, want we bezitten al een absolute vrijheid in onszelf. Absolute vrijheid is de oneindige diepe leegte, een bodemloosheid en chaos in ons. Vrijheid op zich voelt dus helemaal niet prettig. Het voelt als zweven in het niets. Vrije tijd is lege tijd die op een natuurlijke manier opgevuld wil worden. Als we dit op een onnatuurlijke manier doen, dan wordt het knagende gevoel steeds heftiger en zijn er steeds meer verdovingsmiddelen (werk, snacks, drank, tv, gamen en ander

oppervlakkige vormen van vermaak) nodig om het te onderdrukken. We moeten daarom heel verantwoordelijk met vrijheid om gaan en dat is niet zo gemakkelijk.

Vrijheid is dus niets anders dan leegte. Veel mensen zijn vooral bang voor de dood, pijn, isolement of zinloosheid, maar de allergrootste angst hebben ze voor vrijheid! Het is een angst waar de meeste zich niet van bewust zijn. Het tegengestelde van vrijheid is natuurlijke (intrinsieke) creativiteit. Deze kunnen we inzetten om onze vrijheid een bepaalde vorm te geven die goed bij ons past. We hebben in onze wereld heel veel vrijheid gecreëerd en hebben deze opgevuld met een oppervlakkige creativiteit. De leegte van de vrijheid is hierdoor alleen maar groter geworden. De aangeboren leegte in ons heeft zich over de hele wereld verspreid met alle gevolgen van dien.

Voor veel mensen is het heel moeilijk om even niets te doen en zich te vervelen. Toch is dit de beste manier om de vrijheid, de leegte naar boven te halen. Het is een ongemakkelijk, zeurderig gevoel. Je raakt eigenlijk een beetje in paniek. Het voelt onnatuurlijk en dat is het ook, want we moeten er iets mee. Door dit gevoel onnatuurlijk te onderdrukken wordt alleen maar erger. Je denkt het "probleem" op te lossen, maar het komt later dubbel zo hard terug. Je wordt hier lichamelijk en geestelijk letterlijk ziek van.

Mensen zoeken vrijheid op, maar weten eigenlijk niet hoe ze hier op een natuurlijke manier mee om moeten gaan. Als je verlangt naar bijvoorbeeld het weekend of vakantie, dan weet je precies wat ik bedoel. Weekenden worden of volgepropt met activiteiten of gebruikt om bij te komen. Door creatief te leren leven heb je hier geen last meer van. Je kijkt dan niet meer uit naar weekenden en je hoeft niet meer op vakantie. Je stijgt als het ware dagelijks boven jezelf uit. Vrijheid is tijd en ruimte en dat zit allemaal in ons in de vorm van leegte. Bewustwording van deze leegte is de eerste stap.

Je kan op een hele fijne en leuke wijze aanleren hoe je met al deze vrijheid verantwoordelijk om kan gaan. Neem een leeg vel papier en zie deze als de leegte in jezelf. Pak een potlood en zie deze als een kans om de leegte mee op te vullen. Dan is het aan jou om te beginnen met het creatieproces. Begin te tekenen. Een natuurlijk creatieproces is niets anders dan het opvullen van de leegte, dus de vrijheid in je leven. Zo ontdek je langzaam maar zeker een aangename leefstijl die perfect bij jou past. Je ontdekt hoe je een werkelijkheid vorm kunt geven op jouw manier. Vaak zijn de eerste tekeningen nog heel kinderlijk. Je beeldtaal, waarmee je werkelijkheden creëert, is nog niet goed ontwikkeld. Je maakt nog kleurplaatjes (kopietjes) in plaats van echte originele kunst.

Kunst is niets anders dan natuurlijk opgevulde vrijheid.

Je hebt natuurlijk vele kunstvormen. Het grote voordeel bij tekenen en schilderen is dat deze opvulling zichtbaar wordt en kunnen we het elke moment van de dag op ons laten inwerken. Mensen zijn vooral visueel ingesteld, dus beelden zijn zeer geschikt om ons iets duidelijk te maken. Het hele creatieproces wordt stap voor stap zichtbaar. Deze stappen zijn te volgen en zo krijgen we inzicht in onze eigen manier van werken. Vrijheid opvullen is ware levenskunst en vergt veel oefening.

Door kunst te leren begrijpen, leer je hoe je van niets iets oorspronkelijks kunt maken. Je kan dan jezelf, je leven en de wereld eerlijk vormgeven. Veel mensen maken van hun leven een kleurplaatje en proberen zo netjes en krampachtig mogelijk tussen de lijntjes te blijven. Ze nemen bestaande vormen over en hebben geen idee hoe ze zelf iets origineels moeten maken (van hun leven). Echte vrijheid wordt zo omzeilt en leegte kan niet opgevuld worden.

Je wordt dan geleefd en je verzaakt om zelf de verantwoordelijkheid te nemen. Kortom, vrijheid is geen garantie voor geluk. Door de leegte te voelen zit je in de vrijheid en alleen door deze op een natuurlijke manier op te vullen creëer je een geluksgevoel. Hierbij gaat het niet om het eindresultaat, maar om de ontdekkingsreis zelf.

37) Contact maken

Kinderen weten als geen ander hoe belangrijk contact maken is. Ze spelen contactspelletjes zoals tikkertje en hebben verder geen toeters en bellen nodig om zich te vermaken. Samen spelen is niets anders dan een verbinding tot stand brengen. Als dat lukt, dan geeft dat een goed gevoel. Wat je dan doet is dan eigenlijk bijzaak. Het gaat om het contact maken zelf. Een spelletjes, een probleem, een gemeenschappelijk doen of wat dan ook zijn natuurlijke hulpmiddelen om dit voor elkaar te krijgen. Een mens is gemaakt om oneindig veel eerlijke contacten tot stand te brengen. Niet alleen met andere mensen, maar ook met zichzelf, het leven en de wereld. Het is belangrijk dat er sprake is van een echt klik. Als de klik niet echt is, dan is er geen natuurlijk contact. Door toneel te spelen en te liegen zal er nooit een verbinding tot stand komen. Dat is een gemiste kans en je kan daarom beter altijd eerlijk zijn.

Het moment van echt contact gebeurt precies op het grensgebied. Oppervlakkig contact vindt plaats op een grenslijn. Alles signalen en ervaringen van binnen en buiten kunnen dan niet verwerkt worden. Er is een rechtstreekse verbinding tussen je binnen en buiten wereld. Tussen subject en object. Als je op deze manier contact hebt met een ander mens, dan praat je langs elkaar heen. Deze vorm van oppervlakkige communicatie vind je veel in de wereld. Dit komt omdat het grensgebied waarop het contact plaatsvindt slechts een dunne lijn is. Voor echte communicatie is het nodig om dit grensgebied zo groot mogelijk te maken. We maken van een dunne grenslijn een groot grensgebied. Hierdoor kan het contact goed inwerken en verwerkt worden. Hoe groter het grensgebied wordt, hoe meer we de verbinding kunnen laten samensmelten. Contact maken betekent dan éénwording.

Dit Tussengebied is natuurlijk Tussenland. We staan hier in verbinding met alles om ons heen. Alle grenzen zijn verdwenen, omdat we van alle grenzen één groot gebied hebben gemaakt. Elke grens valt weg en er is sprake van een eenheidsbewustzijn. In dit tussengebied kunnen we veilig kwetsbaar zijn. Doordat het gebied groot is kan alles van binnen en buiten daar naartoe stromen. Tussenland is een verwerkingsgebied. Hier kunnen we ontdekken, puzzelen, experimenteren, spelen, ervaren, leren en begrijpen. Je komt er daar achter wat jij wil van het leven en wat het leven wil van jou. Hierdoor kun je doelbewust en zinvol door het leven gaan. Tussenland werkt als buffer. Je hebt hierdoor geen grenzen meer nodig. Tegenslagen en problemen komen ook gewoon in dit tussengebied terecht en daar lossen ze op in nieuwe ideeën, inzichten en oplossingen.

Je maakt daar heel gemakkelijk contact, dus ook met je grootste angsten. Tussenland werkt als een filtersysteem en je kunt de echte noodzakelijke angsten onderscheiden van de schijnangsten die je jezelf hebt aangepreut. Hierdoor durf je gemakkelijker risico's te nemen. Je durft het echt levensavontuur op te zoeken.

Doordat je leeft zonder grenzen gaat er letterlijk een nieuwe wereld voor je open. Je ervaart de werking van het natuurlijke creatieproces. Je staat in contact met alles in en om je heen en het mooie is dat je niet bang hoeft te zijn voor al deze prikkels, want je leeft in een buffer. Doordat je zelf deze filter bent geworden ervaar je een natuurlijke selectie van alle dingen

die je op dat moment nodig hebt. Je hoeft niet voor alles te kiezen. Tussenland zorgt voor de juiste samenstellingen van alle prikkels die je steeds verder helpen.

Je hebt voelsprietten gekregen en deze tasten alle werkelijkheden af opzoek naar de juiste weg. Je staat in contact met anderen, met jezelf, met het ongrijpbare, het onbewuste, het bewuste, je verstand, je gevoel, het universum, met de natuur, etc. Waardoor je leven een aaneenschakeling is van verwondering en inspiratie. Wat voorheen negatief of positief was wordt nu samengebracht en het resultaat is dan altijd goed. Alleen door de grenslijnen te veranderen in één groot grensgebied, verdwijnen alle grenzen en kan er eerlijk contact bestaan met alles waar we als mens mee te maken krijgen.

12-38) Survival of the fittest

Nog steeds en dat vind ik echt ongelooflijk, leven we in een wereld waarin het leefklimaat van "Survival of the fittest" overheerst. Vanaf de kleuterschool moet je al je best doen, want anders merk je dat je iets niet goed doet. Wie goed doet volgens de juf, meester, papa of mama krijgt een glimlach, wie fout doet krijgt een pruillip. Op de basisschool krijgen ze een mooie sticker als ze iets goeds hebben gedaan. Het prestatiesysteem heerst in onze maatschappij meer dan ooit. We leren dat mislukken een vreselijke ziekte is. Tijdens mijn lessen merk ik dat in de allerkleinste dingen. Als ik vraag om een tekeningetje te maken voor de lol, dan komt het gevoel al naar boven dat je absoluut geen zwakte mag tonen. Je moet het allemaal vanaf het begin precies goed doen. Kinderen zijn al snel enorm geconditioneerd en streven allemaal voor de sticker. Maar wie leert ons dat mislukken bij het leven hoort? Wie vertelt je dat je soms wel duizend keer iets fout moet doen om het één keer goed te doen. Wie leert ons dat we juist moeten genieten van die duizend mislukkingen?

Het grote probleem is dat alle geconditioneerde mensen allemaal oordelen naar resultaat. Heb je gewonnen of heb je verloren? Heb je winst gemaakt of verlies? Is je prestatie goed of fout? De daden van de mens bepaald op deze manier de waarde van de mens. Kinderen die moeite hebben met dit systeem voelen zich al snel een onvoldoende. Zo krijg je al snel het onderscheidt tussen winnaar en verliezers in het leven. Mensen zijn alleen de moeite waard als ze dingen doen, als ze productief en succesvol zijn. Als iemand bij een ongeluk omkomt of invalide raakt, dan berekenen we de schade door te kijken wat hij of zij verdiende (inkomen). Tieners en bejaarden vormen in onze maatschappij problemen, want ze even, ademen en eten wel, maar zijn niet productief. Mensen volgen hogere opleidingen omdat ze dan meer kunnen verdienen en meer aanzien krijgen, maar niet omdat het je leven verruimt en je er meer levenswijsheid van opdoet. We zijn bang om oud te worden, want dan zijn we niet meer nuttig. Dit is het huidige leefklimaat waarin we op dit moment nog steeds leven. Hier kun je zelf iets aan veranderen.

We stellen ons waarde als mens nog steeds gelijk aan onze prestaties en het is onbegrijpelijk dat ze ons dit leren op school, in onze cultuur en maatschappij. We zouden nu toch beter moeten weten zou je zeggen? Alleen door angst en aangeleerde hulpeloosheid blijven we in deze vicieuze cirkel hangen. Kinderen voelen ook altijd dat er iets niet klopt in de wereld, maar door onwetendheid kunnen ze geen weerstand bieden tegen alle krachten die van buiten op hun inwerken. Voordat ze zelf kunnen nadenken zitten ze zelf al vast in het ouderwetse prestatiegerichte systeem. Alleen als ze het kind zijn niet zijn kwijtgeraakt en dit persoon net zo serieus nemen als hun volwassen persoon, dan hebben ze kans om een eigen weg te gaan. Helaas zijn er maar weinig mensen opgewassen tegen de grote stoomwals die meerdere malen over je heen rijdt om je plat (oppervlakkig) te krijgen. Deze grote machine

blijft maar doorgaan en doorgaan. Uiteindelijk geeft je het op en ben je net zo plat als de rest. Je kunt je eigen diepte niet meer vinden en dus heb je ook geen inhoud meer.

Doordat goed wordt geassocieerd met prestatie krijgen we het heel erg moeilijk met onszelf. We zetten elkaar onbewust onder druk en dat gaat ten koste van onze natuurlijke creativiteit. Goed heeft niets te maken met 'the survival of the fittest', maar het de kracht van het samenwerken. Als je oppervlakkig naar de natuur kijkt, dan denk je al snel dat het hier gaat dat de sterkste overleven, maar als je er wat meer de tijd voor neemt merk je snel dat de natuur alleen kan overleven door samenwerking.

Een goed mens werkt dus samen. Niet alleen met anderen en de wereld om zich heen, maar ook vooral met zichzelf. Zijn of haar gevoel, verstand, lichaam en intuïtie zijn samengesmolten tot één geheel. Als dat lukt, dan voel je je pas echt succesvol. Het is de meest optimale en natuurlijke manier van leven. Alleen deze vorm van leven kan iedere vorm van leegte doen verdwijnen. Je voelt je waardevol, omdat je echt van betekenis en zinvol bezig bent.

Door prestatiegericht en resultaatgericht te doen, werken en leven gooi je alles in de strijd voor een bepaalde verwachting, wens, droom en eindresultaat. Doordat het toch altijd anders gaat dan je had verwacht, word je hierdoor alleen maar teleurgesteld. Hierdoor probeer je nog beter je best te doen om het uiteindelijk toch te halen. Door deze manier van doen vergeet je iets heel belangrijks. Doordat je alles doet voor dit eindresultaat dat ergens in de toekomst zal ontstaan, leef je niet in het heden. Je vergeet het heden, de tegenwoordigheid, het nu. Je gaat aan alles voorbij en je hebt dus geen enkel moment echt bewust geleefd. Deze manier van doen is alleen maar tijdverdrijf. Als er dan toch een eindresultaat is gehaald, dan geeft dit maar heel even een voldaan gevoel. Je wil al snel weer nieuwe resultaten halen. Zo blijf je maar doorgaan en als het dan te laat is kom je erachter dat het je nooit echt het geluk heeft gebracht waar je zo naar opzoek was.

We leren dat we door te presteren en resultaten te behalen uiteindelijk een grote zee van geluk kunnen creëren. Door elk moment te leren zien als een druppeltje water en deze mee te helpen om zijn natuurlijke weg te vinden, dan vormen al deze druppeltjes uiteindelijk een grote oceaan van geluk. Al deze druppeltjes moeten kunnen stromen als een rivier. Het geluk (resultaat) komt dan vanzelf. Onze natuur doet er alles aan om ons te vertellen wat de enige juiste weg voor ons is. Eén druppeltje water heeft niet de kracht om ons leven (steen) vorm te geven, maar een rivier van druppels lukt dat wel. Je kunt niet ineens een oceaan creëren. Daar gaat een heel creatieproces aan vooraf. Wij moeten het dus druppeltje voor druppeltje doen. Een mens heeft de gave om met alles en iedereen te kunnen samenwerken. We moeten alleen wel alles in de strijd gooien om dit te kunnen doen. We moeten ons van elke druppel bewust zijn. We moeten elk moment van de dag aan onszelf durven werken. Wij zijn net als hard steen dat alleen door heel veel waterdruppels natuurlijk gevormd kan worden. Water volgt alleen zijn natuurlijke weg. Je kan niet tegen een druppel zeggen dat hij moet presteren, omdat je een grote zee wil vormen. Water heeft een eigen natuurlijke wil en door rekening te houden en samen te werken met deze wil kom je verder. Hierdoor zal je zelf ook steeds weer opnieuw gevormd worden. Door hier weerstand tegen te bieden hou je je natuurlijk groei tegen.

We horen dus met alles in ons bestaan samen te werken zodat alles en iedereen daar profijt van heeft. Het betekent dat we een constante beweging en constante verandering moeten veroorzaken in onszelf om uiteindelijk de juiste natuurlijke vorm te bereiken. Als je werkelijk gezond, zinvol en betekenisvol wil leven, dan laat je je net als een steen vormen door het

water dat over je heen en door je heen stroomt. Door altijd mee te bewegen met alles wat in en om je leeft kom je tot de perfecte samenwerking met het geheel. Je wordt zo een werkelijk deel van het geheel en hierdoor voel je je een compleet mens en ben je heel!

12-39) De kunst van spelen

Als we spelen, dan reageren wij vanuit een totale betrokkenheid op de situatie. Het is een denken, voelen en handelen tegelijk. Zelden wordt er in het dagelijkse leven een gelijktijdig beroep gedaan op ons denken, voelen en handelen en daarom is spelen een ware levenskunst geworden. Door het gezamenlijk functioneren van onze intellectuele, emotionele en motorische vermogens ontstaat er een harmonisch gevoel. Gewoonlijk doen we een eenzijdig beroep op ons denken bij veel studie en werksituaties. Ons handelen is vaak uitsluitend motorisch (zonder noemenswaardige betrokkenheid van ons intellect en emoties). en automatisch tijdens onze talloze dagelijkse verrichtingen zoals fietsen, autorijden, schoonmaken, koffie zetten, etc. Het gevoel komt meer eenzijdig aan bod bij passieve recreatieve bezigheden zoals tv kijken, muziek beluisteren, sportwedstrijden bijwonen, etc. Spelen onderscheidt zich met name van dit soort activiteiten doordat er een beroep wordt gedaan op ons totale functioneren: denken, voelen en handelen.

Tijdens het spelen stopt de routine, de gewoonte en de sleur. Spelen is daarom een levenskunst. Er zijn twee manieren waarop we kunnen spelen. We kunnen van binnen spelen of van buiten. Doordat we op school, werk en maatschappij zo resultaatgericht en prestatiegericht bezig zijn, kennen we alleen nog het naar buitengerichte spelen. Voor deze mensen wordt het spelen alleen interessant als er sprake is van een duidelijk waarneembare spanning, veroorzaakt door het competitie-element: wie wordt de winnaar? Kijkend naar de binnenkant ontdekken we dan ook veel wezenlijke zaken waarmee we de essentie van het spelen veel dichter benaderen. Hiermee bedoel ik de innerlijke ervaring van de persoon. Voor mensen die werkelijk spelen, bestaat de oude realiteit niet meer. We zetten het oude stop en we creëren iets nieuws. Dit is de grote kracht van het toepassen van het natuurlijke creatieproces.

We vergeten onze angsten die ons vaak tegenhouden en walsen er, door te spelen, met gemak over heen. De overtreffende trap van spelen is tekenen en daarna schilderen. Door deze vorm van spelen leren we op twee manieren. Door het spelen (tekenen) zelf en doordat er iets ontstaat wat zichtbaar, voelbaar, begrijpbaar en blijvend is. We kunnen door een tekening of schilderij nog meer inzicht krijgen in onze eigen manier van spelen. Doordat we ons spelen inzichtelijk maken is het mogelijk om ons spelen verder te ontwikkelen. Tijdens het spelen hoor je je optimaal te voelen, maar dat is nu lang niet altijd zo. Altijd komt er weer een prestatiedrang of een andere vorm van competitie om de hoek kijken. Door te tekenen en te schilderen kunnen we ontdekken waar dit gedrag vandaan komt en kunnen we het langzaam afleren. Door te tekenen en schilderen functioneer je als compleet mens. Door het blijvende beeldende resultaat heb je van je spelen een werkelijkheid gemaakt die je volledig kunt begrijpen. Mensen zijn beelddragende en dankzij beelden vormen wij een werkelijkheid. Beelden zeggen ons dus meer dan alle andere vormen van (zintuiglijke) ervaring.

Door jouw eigen unieke stijl van spelen te ontdekken en verder te ontwikkelen kun je spelend door het leven gaan. Dit betekent niet dat je alles niet meer serieus neemt, maar dat je steeds beter in staat bent om op jouw eigen unieke wijze te anticiperen op alle ervaringen en situaties die voorkomen in het leven. Ons leven bestaat uit ervaringen en situaties die via beelden onze werkelijkheid worden. Door deze beelden te tekenen en

schilderen weet je uiteindelijk precies hoe je eigen werkelijkheid ontstaat. Door te spelen kun je elke werkelijkheid omvorming in een vorm die je steeds beter past. Je bent in staat om zelf de best passende vorm te creëren. Dit is de meest natuurlijke vorm. Door beeldende vorming kun je jezelf en de wereld om je heen telkens herordenen en meedeinen op de golven van het leven.