

BLOG

De Rode Draad

Maart 2024

Nico Cost

De Rode Draad

1 maart

We weten nooit wat nu precies waar is, maar we weten wel wat ongeveer waar is. We voelen de waarheid aan, maar kunnen die vaak niet onder woorden brengen. Bijvoorbeeld dragen alle religies een zekere waarheid in zich, maar springt er niet één uit die dé waarheid moet zijn. Daarom heb ik gezocht naar de rode draad in het leven. Wat zou nu een universele waarheid kunnen zijn.

Waarmee zit je goed?

Ook de vraag of God bestaat en dan de hemel is een lastige. Hoe zul je leven voor God en met de hemel als bestemming? Hoe zul je leven als God niet bestaat? Ik vraag mij dan af hoe kun je leven zodat beide mogelijkheden geen probleem zijn wat dan ook waar mag zijn. Zou ik kunnen leven met als uitgangspunt die rode draad die recht doet aan alle goden én mezelf?

Levenskunst

Ik heb een boekje gemaakt genaamd 'Evolutie' en het had ook 'Levenskunst' kunnen heten. In dat boekje heb ik negen eigenschappen benoemd die zo'n rode draad kunnen zijn. Universele waarden die recht kunnen doen aan het werkelijk mens zijn. Ik ervaar dat als ik mijn leven kan inrichten met deze negen thema's ik kan voldoen aan zowel mijn eigen waarden als die van alle religies.

Positief

De negen waarden zijn positief geformuleerd, het zijn geen geboden. De rode draad van levenskunst is een uitnodiging om stappen te zetten in bewustwording en beschaving. Het vraagt een hoge mate van zelfreflectie, omdat het eigen waarden zijn. Jij bent telkens het onderwerp. Jij staat centraal in het zelfonderzoek en hoe jij je verhoudt tot de omgeving. Het is een interessante reis naar 'het zelf'.

Uitwerking

Deze maand ga ik de negen universele waarden uitwerken en ik nodig jou uit tot zelfreflectie. De ene dag stel ik vragen. De andere dag geef ik voorbeelden. Daarnaast komt het thema 'onthechten' aan bod, een andere rode draad die wij tegenkomen op onze reis naar bewustzijn. Onthechting, loslaten, heeft ook te maken met evolutie van bewustzijn, levenskunst. Vraag je af: "Kan ik zaken loslaten?"

Nieuwsgierigheid

2 maart

Waar begint dat hele leven mee? Wat heeft een kind dat in deze wereld terechtkomt? Waardoor kunnen wij wijzer worden? Alles, maar dan ook echt alles begint met nieuwsgierigheid. Wanneer je niet nieuwsgierig bent, dan is het lastig bewust worden. Dan moet je maar afwachten of iets jouw kant op komt, of een inzicht jou kan bereiken. Nieuwsgierigheid is een honger meer te willen weten.

De kop indrukken

Vreemd genoeg zijn er nogal wat mensen die anderen verwijten nieuwsgierig te zijn. Waarom wil je dat weten? Jeetje, wat ben jij nieuwsgierig zeg. Wacht nou maar gewoon af. Zuchten en steunen als er vragen worden gesteld. Ouders die hun kinderen wegzetten met 'daarom'. Terwijl het juist de vragen zijn, zeker voor kinderen, waardoor wij mensen onze hersenen goed aan het werk kunnen zetten.

Neem de tijd

Wanneer je een vraag niet kan of wilt beantwoorden, dan ligt dat aan jou en niet de vragensteller. Het zou juist een uitdaging voor iedereen moeten zijn om vragen te kunnen beantwoorden. Ook de beantwoorder traint daarmee het denkvermogen. Het geeft niet als je daar de tijd voor moet nemen. De stilte daarvoor is geen probleem. Ga de uitdaging aan, de vraag wordt nooit voor niets gesteld.

Ik weet het niet

Dan het antwoord dat bijna niemand wil geven: "Ik weet het niet." Wanneer kunnen we eindelijk eens toegeven dat we eigenlijk zo ontzettend weinig weten. Dat is niet dat je moet zeggen dat je het niet weet, terwijl dat wel zo is en je het zegt omdat je geen antwoord wilt geven. Nee, gewoon toegeven dat je het niet weet als je het niet weet. Ook dat je het niet helemaal zeker weet is eerlijk.

Hoe nieuwsgierig ben jij (nog)?

Ga eens na voor jezelf hoe nieuwsgierig je werkelijk bent. Stel je nog veel vragen? Ben je geïnteresseerd in wat je nog niet weet? Ben je geïnteresseerd in anderen en hun gedachten? Wil je weten hoe de dingen werken? Ben je op zoek naar wie je werkelijk bent? Wat kom je eigenlijk doen hier op Aarde? Ben je daar mee bezig of totaal niet? Was je als kind of jong volwassene anders en toen meer nieuwsgierig?

Openheid

3 maart

Vanuit de intentie om nieuwsgierig te zijn ontstaat de noodzakelijke openheid om te kunnen groeien in bewustzijn. Dit is de eerste stap en keiharde voorwaarde om wijzer te kunnen worden. Open staan voor al datgene dat anders is dan wat je tot nu toe denkt te weten. Open staan voor anderen. Open staan voor andermans weten. Open staan voor kritiek op jezelf.

Weerstand

We leren veel en weten dan veel. Jarenlang hebben wij ons overtuigingensysteem zorgvuldig opgebouwd. Als zich toch iets nieuws aandienende, dan hebben we dat een plek gegeven in ons archief. Dat nieuwe moest daar wel in passen, want anders zouden we ons luchtkasteel deels moeten afbreken en dat doet altijd pijn. Er is een zekere weerstand tegen nieuwe informatie die tegendraads is.

Slim

Hoe meer denkvermogen, des te behendiger het ontwijken van nieuwe feiten. Slimme mensen kunnen vooral ook zichzelf ontzettend goed voor de gek houden. De samenleving is een denktank, we denken wat af met z'n allen. We leren na te denken, niet om in te voelen. Terwijl alle uitvindingen juist worden gedaan vanuit de kracht van intuïtie. Ons gevoel is intelligent, ons denken is slim.

Neutraliteit

De kunst is om zolang als mogelijk neutraal te zijn en te kijken en luisteren naar wat zich aandient. Niet eenvoudig als de stem in je hoofd direct probeert dat andere weg te zetten als onzin en irritant. Zelfs een massamoordenaar kan het bij het rechte eind hebben en een waarheid produceren. Je hoeft niet alles te geloven, maar het is toch zonde als een waarde aan jouw aandacht ontsnapt.

Sta jij open voor dat andere?

Na het gedachte-experiment over nieuwsgierigheid is hier de uitnodiging om na te gaan hoe open jij staat voor anderen en hun waarheden. Wat merk je concreet aan jezelf in gesprekken? Luister je open of gesloten? Heb je jouw mening al klaar of ben je benieuwd naar de argumentatie van die ander? Durf je toe te geven als die ander iets van waarheid brengt? Ben je bereid jouw mening bij te stellen?

Gematigdheid

4 maart

Groot, groter, grootst is het adagium van de verheerlijkte consumptiemaatschappij. Mijn vader heeft een grotere kar dan de jouwe. Het hele financiële systeem is ook gefundeerd op noodzakelijke groei, want om renteschuld in te kunnen blijven lossen zullen we met z'n allen groter moeten worden. Piramidesystemen ontlene hun bestaansrecht aan de hebzucht van mensen.

De ladder

We staan met z'n allen op de ladder die streeft naar succes en hogere beloning. We willen graag een kamer extra in een nieuw huis met de modernste apparatuur. Televisiepakketten zo uitgebreid mogelijk, je zou maar iets moeten missen. Je krijgt regelmatig de vraag of je manager zou willen worden. Hoe hoger de opleiding, des te beter het voor je is. De weg moet omhoog zijn.

Genoeg

Maar op deze manier is het nooit genoeg. Er is altijd wel iemand die meer verdient, meer aanzien heeft, meer aandacht krijgt, een leuker gezin heeft en meer kan doen en laten dan jij. Wanneer je het verlangen naar meer niet los kan laten, heb je feitelijk een ongelukkig leven. Dan ren je continu achter de zucht van de samenleving aan. Het is van groot belang om te (leren) matigen.

Verslaving

De zucht naar meer werkt in alles door. De stoere bink kan meer bier op dan zijn vrienden. Maar voor iedereen geldt dat we met gemak veel meer eten dan we nodig hebben. We zijn massaal te dik. Weliswaar worden we tegenwoordig vooral ook dik door de vele negatieve bijwerkingen van medicijnen, maar ook eten we teveel en ongezond. Eten is een brandstof, maar wij maken daar een feest van.

Matig

Ben je bewust van de hoeveelheden en zou je kunnen matigen? Is genoeg voor jou ook genoeg? Begrijp je wat jij zelf werkelijk wilt en is dat anders dan wat je ervaart wat jouw omgeving voor jou wil? Blijf je op die ladder staan of ga je jouw eigen weg? Besef je hoe belangrijk het is om te matigen in alles? Dat jouw leven niet afhangt van al datgene dat zich buiten jou afspeelt?

Balans

5 maart

Na een turbulente tijd in de vorige eeuw werd ons 'Rust, Reinheid en Regelmaat' aangeraden. Dit moest zorgen voor een betere balans in ons bestaan. En die balans is waar ons hele leven om draait. De hele natuur draait om balans. Alles draait om elkaar en allerlei verstoringen zorgen voor onbalans. Het is dan zaak om die balans weer terug te krijgen.

Mensen als planeten

De planeten draaien om de zon in een delicate balans. Wanneer die balans verstoord wordt, dan kan dat een einde betekenen van een planeet. Zelfs kometen kennen een zekere omloop door de ruimte. Elektronen draaien met een regelmaat om de kern van het atoom. Mensen draaien om elkaar en als de balans verstoord wordt, kan de relatie over zijn.

Dalen

Een vlak leven klinkt niet uitnodigend voor de mens. We willen ook groeien en ontwikkelen, dat kan niet zonder dalen waarin we kunnen leren. We hebben bergen nodig die we kunnen beklimmen om van het uitzicht te genieten. We schieten constant door de nullijn heen, dan te lief en dan te fel. En dat is het ook, je kunt niet alleen maar uit de bocht schieten.

Bewustzijn

Alles in het leven draait om bewustzijn. Er zal altijd op enig moment een onbalans optreden en dan is het zaak dat we iets doen om weer balans te krijgen. Dat vergt bewustzijn, we moeten neutraal en objectief kunnen kijken naar wat zich aandient en wat we kunnen doen. Emoties zitten ons dan vaak in de weg, we kunnen niet meer helder nadenken.

Gematigd

Wanneer we kunnen matigen, met alles, dan zijn we beter in staat een stapje terug te doen om de juiste beslissing te nemen. Hoe heb je onbalans in je leven ervaren? Hoe heb je vanuit onbalans toch weer balans gevonden? Wat was de aanleiding van onbalans? Wat heb je je toen voorgenomen? Deze evaluaties zijn van groot belang voor bewustwording.

Verantwoordelijkheid

6 maart

Gemakkelijk gezegd, moeilijk gedaan. Verantwoordelijkheid nemen voor het eigen handelen is ontzettend belangrijk om steviger in jouw eigen leven te gaan staan. We wijzen naar anderen die het fout hebben, het is hun schuld. Maar daar leren wij zelf niets van, behalve dat wij dan niets hoeven doen. Wij wassen onze handen in onschuld. Daar schiet je echter weinig mee op.

Er is altijd wel iemand

We komen mensen tegen die ons niet passen, daar hebben wij niet zoveel mee. Zelfs mensen waarvoor we allergisch blijken te zijn. Maar het heeft geen zin te proberen die mensen te veranderen. Al zou het eens lukken, dan zijn er altijd weer nieuwe mensen die je triggeren. Handiger is te onderzoeken waarom je die emoties ervaart en hoe je daar vanaf komt.

Feedback

Wanneer anderen kritisch op jou en jouw gedrag zijn, dan kun je kijken of dat terecht is. Wellicht heb je iets gemist of heb je een blinde vlek voor jezelf. Handig om wel te weten, want dan kun je er iets aan doen en nog prettiger worden in de omgang met anderen. Het gaat niet om dat jij moet veranderen, maar dat jij zelf wil veranderen. Om meer te kunnen bereiken.

Je weet het wel

Vaak weten wij donders goed dat we iets niet handig hebben aangepakt. Waar de schoen wringt en dat anderen daar last van hebben. Last van ons hebben. Een verkeerd genomen besluit dat vervelend uitpakt. Te hard uit je slof geschoten. De bal slecht geraakt. Het is belangrijk om dat van jezelf te zien, want dan kun jij je voornemen om het de volgende keer beter te doen.

Oefenen

Wanneer je bewust bent van wat er aan de hand is en wat jouw eigen verantwoordelijkheid daarin is, dan kun je oefenen om handiger te worden. Soms moet je erin berusten dat ook jij grenzen hebt. Je verandert voor jezelf, niet per se voor de ander. Jij hebt er baat bij als je verantwoordelijkheid neemt en een betere van jezelf uitvindt. Voel jij je verantwoordelijk hiervoor?

Inzicht

7 maart

Een ezel stoot zich niet twee maal aan dezelfde steen. De mens doet dat vreemd genoeg vaak nog wel en dat komt omdat de mens dan niet heeft geleerd van z'n fouten. Hoe leren we van onze fouten? Door er bij stil te staan, te evalueren wat er gebeurd is. Dan ons voor te nemen om zo'n fout niet nogmaals te maken. Het is geen garantie, maar al doende leert men.

Vluchtig

Wanneer we gemakkelijk over onze fouten heenstappen door anderen de schuld te geven of er geen aandacht aan willen schenken, zijn we gedoemd onze fouten te blijven herhalen. Oppervlakkigheid heeft ons nog nooit verder gebracht. Maar het kost tijd en energie om het wel aandacht te geven. Dat verdient zich later terug, maar die investering moet je dan wel doen.

Pech

Ga maar eens na bij jezelf hoe vaak je niet stil wilt staan bij wat je overkomt. Iedere dag komt dit voor, natuurlijk zijn dat vaak kleine dingen. Jezelf weer eens stoten aan die tafelpoot. Stopwoordjes die je gebruikt. Geen grote fouten, maar het gaat om de kunst aanleren daar verantwoordelijkheid voor te nemen en te evalueren wat er precies gebeurt.

Aandacht

Wil je iets veranderen aan jezelf, dan zul je daar aandacht voor moeten hebben. Maar vaak willen mensen daar geen moeite voor doen. Blijkbaar vinden ze het niet erg om zich tweemaal aan dezelfde steen te stoten. Het is een gewoonte geworden om er niet bij stil te staan. Totdat het de spuigaten uitloopt en het wel moet veranderen van jezelf. Na de zoveelste domper.

Essentieel

Verantwoordelijkheid nemen en daarmee inzichten verwerven is essentieel voor bewustzijns groei. De diepgang is nodig willen wij werkelijk bewuste mensen worden. Onze emoties houden ons vaak af van de nodig diepgang om te kunnen leren. We kunnen het beste onze impuls om maar door te blijven gaan bedwingen om toch stil te staan bij wat we kunnen veranderen.

Ik

8 maart

De eerste drie universele waarden staan in het kader van 'ik'. Alles begint met jezelf, want alleen jij kunt jezelf beter maken. Niet dat het moet, maar als je wil dat het anders gaat, dan zul je in de eerste plaats zelf moeten veranderen. Een fijnere wereld begint bij jezelf fijner maken. Eigenlijk eindigt het ook bij jezelf, want je hebt niet in de hand wat acht miljard andere mensen doen.

Nieuwsgierigheid brengt Openheid

Alles begint met de intentie om nieuwsgierig te zijn. Daarmee creëer je een openheid en die is nodig om te kunnen veranderen indien nodig. We maken in ons leven van alles mee en hebben maar weinig in de hand wat ons overkomt. Wat we wel in de hand hebben is hoe we met de dingen omgaan. Wanneer we open staan voor verandering, kunnen we onszelf aanpassen.

Gematigdheid brengt Balans

Wanneer we gematigdheid beleven, dan houden we gemakkelijker de nodige balans in ons leven. De zucht naar alsmaar groter, hoger en meer kent geen grenzen waardoor de mens nooit tevreden kan zijn. Een balans is nodig om houvast te hebben in een stroom van oncontroleerbare gebeurtenissen. Genoeg is genoeg en het leven draait niet om materiële zaken.

Verantwoordelijkheid brengt Inzicht

Hoe weet je dat je op de goede weg bent? Ga je blind door of kijk je om je heen en soms achterom? Evaluatie is heel belangrijk om te kunnen bepalen of de route bijgesteld moet worden. Je neemt verantwoordelijkheid voor de weg die je hebt afgelegd. Door te evalueren krijg je inzicht hoe je verder kan. Er zal je minder overkomen en de richting wordt steeds helderder.

Ik

Intentie, beleven en evalueren, de cyclus die nodig is om bewust te worden. Voor ieder mens is dit een automatisme, maar voor degenen die het bewust toepassen een ideale manier om sneller en eenvoudiger het eigen levenspad te vinden en daarop te blijven. Ik nodig jou uit om de komende tijd hier veel bij stil te staan. Pas je deze universele waarden toe? Waar kun je aan werken?

Luisteren

9 maart

Mensen zijn groepswezens, individueel komen we niet zover in deze wereld. Verschillende mensen kunnen verschillende dingen en dat maakt een groep sterk. Ons denkvermogen onderscheidt ons van de dierenwereld en daarmee hebben we de mogelijkheid gekregen om te communiceren en plannen te maken. We overleggen in de groep wie welke taak op zich neemt.

Communicatie

We communiceren op verschillende vlakken met elkaar, maar de meest voor de hand liggende zijn praten en luisteren. Veel mensen leggen de nadruk op praten, maar luisteren is dé sleutel voor zowel een effectief gesprek als het verkrijgen van informatie. Wanneer we goed leren luisteren, dan worden we letterlijk wijzer. Wat je zegt weet je al, wat je hoort is mogelijk nieuw.

Praten praten praten

Graag worden wij gehoord en gezien door anderen. Daarom praten wij graag en als het even kan vallen we anderen graag in de rede. We willen gelijk hebben en krijgen. We willen anderen overtuigen van onze mening. We verheffen onze stem om het nog duidelijker te maken. We praten door anderen heen als we liever niet horen wat zij te zeggen hebben. Maar wat heb je daaraan?

Leren luisteren

Door te luisteren naar de ander kun je veel meer te weten komen. Als je dan iets wilt zeggen, dan kun je dat op basis van al die nieuwe informatie veel effectiever het gesprek voeren. Je kunt ook beter uit je emoties blijven als je rustig bent en kunt luisteren. Je verliest geen debat door te luisteren.

Onderhandelen gaat beter wanneer je weet wat die ander wil en kan. Het is zo simpel.

Stilte

Wees niet bang als er een stilte valt. Juist dan zal de ander, die graag wil praten, nog meer informatie vrijgeven. Stel een open vraag en blijf net zo lang luisteren tot die ander is uitgepraat. En zelfs dan kun je stil blijven, want vaak komt er dan nog meer informatie vrij. Oefen met die stiltes. En besef dat goed kunnen luisteren een geschenk is voor jou én die ander. Oefen oefen oefen.

Begrip

10 maart

We hebben allemaal behoefte aan begrip. Zelf begrepen worden en begrijpen wat er om ons heen gebeurt. We zijn over het algemeen nieuwsgierig als we ergens ons voordeel mee kunnen doen. Om een ander te kunnen beïnvloeden moet die ander ons goed kunnen begrijpen. Ons denkvermogen is altijd bezig met willen en kunnen begrijpen. Wil je enige controle, zorg dan dat je het begrijpt.

Sterk in communicatie

Wijsheid is voor een groot deel afhankelijk van de juiste informatie die kennis oplevert. Wanneer je veel weet en dat kunt combineren, dan beschik je over een belangrijke troef in vergelijking met anderen die minder weten. Al die informatie moet geconsumeerd worden, dus gelezen of gehoord. Begrijpend lezen is voor veel mensen lastig, omdat er niet zoveel meer gelezen wordt.

Luisteren

Onze oren hebben werk te doen bij het luisteren naar anderen in gesprekken, persoonlijk of via een medium zoals televisie, radio en internet. Wanneer we open staan voor wat gezegd wordt, dan ontvangen we een heel palet aan informatie. Goed leren luisteren is uiterst belangrijk. Wanneer we goed kunnen luisteren, horen we bij wijze van spreken ook wat er niet gezegd wordt.

Begrijpen

LSD staat in communicatieland voor luisteren, samenvatten en doorvragen. We luisteren naar de ander en toetsen dan of we het goed hebben begrepen door kort samen te vatten wat die ander heeft gezegd. Klopt het, dan kunnen we doorvragen naar zaken die we nog niet goed of volledig hebben begrepen. Of naar zaken waar we nog meer over willen weten.

Doorvragen

Vaak denken we aan een half woord genoeg te hebben. Dat komt omdat we zelf een mening hebben en proberen om de mening van die ander daarin te kunnen vangen. We horen liever niet dat de mening van die ander afwijkt van onze mening. Daarom vragen we weinig door. We zijn niet erg nieuwsgierig naar afwijkende meningen. Maar dan zul je ook niet echt die ander begrijpen.

Geven

11 maart

Het leven is geven en nemen. Je zou het soms niet zeggen gezien nogal wat mensen behendig zijn in nemen zonder te geven. Rijkdom verschuift toch vooral van armen naar rijken. We leven in een consumptiemaatschappij en meer lijkt altijd beter. De carrièretijgers staan te trappelen omhoog te klimmen naar de top. Hebben hebben hebben.

Matigen

In onze persoonlijkheid kunnen we leren matigen en in relatie tot anderen kunnen we leren geven. Geven in plaats van nemen. Het bijzondere is dat het universum voor ons zorgt en in veelvoud teruggeeft wat wij hebben gegeven. Niet dat we dat moeten verwachten of erop hopen, maar omdat we onvoorwaardelijk willen geven aan anderen wat ze nodig hebben.

Geld of cadeau

We vragen ons af wat we de ander kunnen geven voor een verjaardag of andere gebeurtenis en omdat we het niet weten of omdat die ander het niet weet geven we maar geld in plaats van een cadeau. In feite is dit betekenisloos, het heeft niets met geven te maken. Hoe goedbedoeld ook is geld niets waard. Er is geen moeite voor gedaan, geen aandacht aan gegeven.

Goede doelen

Geld geven aan goede doelen om je geweten af te kopen of omdat je denkt dat je er goed mee doet. Goede doelen zijn corrupte instituten geworden waar de managers en directeuren grof geld verdienen en de organisatie zielloos. Ze lossen niets op en houden vooral zichzelf in stand. Geld doet rare dingen met mensen. Help beter je burens en de plaatselijke vereniging.

Vrij zijn

Heb je iets wat een ander graag zou hebben, overweeg dan het weg te geven. Zonder voorwaarden of weder gift. Kun je iets doen voor een ander, doe dat dan. Uiteraard bewaak je jouw grenzen en let je op de profiteurs en mensen die nooit genoeg lijken te hebben. Maar zelfs dan, door te geven zul je merken dat je vrij bent en onafhankelijk. Geluk zullen we nooit echt vinden in spullen.

Voldoening

12 maart

Alles wat wij doen, doen wij voor onszelf. Sommigen kunnen dat moeilijk geloven, want ze menen dat ze vooral behulpzaam zijn voor anderen. Maar dat is een illusie. Want als je een ander helpt, dan schenkt dat jou blijkbaar voldoening. Daarom doe je het dus, voor jezelf. Zelfs als zie je jouw hulp als een morele plicht, ook dan doe je het voor jouw eigen geweten of om geen straf te krijgen.

Niet erg

Het is geen enkel probleem om te erkennen dat alles wat je doet, je voor jezelf doet. Het is namelijk eerlijk. En het wil niet zeggen dat je daarmee niet tegelijk ook anderen wel kan helpen. Dat is het mooiste natuurlijk, een win win situatie. Maar voor de groei van bewustzijn is het essentieel te zien voor wat de dingen zijn. We doen de dingen voor onszelf en zo zit de natuur in elkaar.

Het lijkt tegenstrijdig

Hoe kun je nu anderen helpen als je constant bezig bent voor jezelf? Het grappige is, dat ook die ander vooral zichzelf op nummer één plaatst. We kunnen elkaar het beste helpen als we dit principe beseffen, de zelfredzaamheid stimuleren en elkaar inspireren om eigen oplossingen te vinden voor eigen levenspaden. Dat is wat we elkaar in wezen kunnen geven. Het is diep spiritueel.

In je kracht staan

Niet iedereen is blij met deze woorden, maar het in je kracht staan omschrijft heel goed wat je te doen hebt. Wat je kunt leren en vermeerderen. Het mooiste cadeau wat je een ander kunt geven is de hulp om in die eigen kracht te kunnen komen. Soms geef je spullen, maar een terecht compliment en een inspirerend idee kunnen goud waard zijn voor de groei in bewustzijn van die ander.

Kippenvel

Wanneer je waarheid en liefdevolle energie geeft aan de ander, dan schenkt jou dat een enorme voldoening. Je doet het voor jezelf, maar de wisselwerking met de ander is pure vriendschap. Vriendschap is de ultieme relatie die we kunnen hebben met anderen. De wereld kan waarlijk mooier worden door vele vriendschappen. Daarmee kan de wereld overstromen met voldoening.

Relativeren

13 maart

Iets wat weinig mensen al kunnen is relativeren. De soep wordt niet zo heet gegeten als ze wordt opgediend. Veel problemen gaan vanzelf over. Haastige spoed is zelden goed. We hebben genoeg spreekwoorden en gezegden die ons duidelijk maken dat relativeren van groot belang is in een samenleving met zoveel verschillende mensen en meningen.

Nuance

We worden uitgedaagd om vóór iets of tégen iets te zijn. We spelen een wedstrijd om te winnen. Bijna alles is competitie geworden. Carrièrepaden. Quota. We gokken er op los en hebben zelfs geen idee dat een simpele loterij gericht is op winst voor enkelen en verlies voor velen. We denken er niet of nauwelijks over na. Nuance is ons vreemd geraakt in de verblinding van het fonkelend goud.

Is dat zo?

Voorgaande alinea's mag je direct relativeren, want er zit weinig nuance in. Je zult zelf de nuance moeten aanbrengen wanneer je er bij stil staat en erover nadenkt. Dat is relativeren. Aan alles zitten voor- en nadelen. Soms wordt iets zwart wit gebracht om te prikkelen. Op de stoel van de duivel gaan zitten. Even wachten tot je reageert. Tot tien tellen. De stilte gebruiken.

Voelen

We denken dat ons denken intelligent is. Dan vertrouwen we ons hele hebben en houwen toe aan dat denken. Wanneer we ons dan voor de zoveelste keer persoonlijk aangevallen denken, dan reageren we direct en bot. Wanneer we minder denken en meer voelen, dan valt alles wel mee. Zeker kan die ander gemeen zijn, maar je hoeft het je niet aan te trekken.

Tijd

Neem de tijd. Om te relativeren. Om de nuance in zaken te zien. Maak zo min mogelijk persoonlijk. Denk er langer over na. Leer voelen wat het is. Relativeren is een belangrijke pijler voor bewustzijns-groei. Het is geen gemakkelijk opdracht in een samenleving die liefst uit de heup schiet. Maar je zult er geen spijt van krijgen, wel heel veel lol.

Helderheid

14 maart

Waar hebben we over het algemeen het meeste last van in de wereld? Dat zijn andere mensen. En die mensen hebben op hun beurt ook weer last van ons. Volwassenen maken het elkaar vaak moeilijk. Terwijl de meeste last gewoon eenvoudig te voorkomen is. Als we maar leren relativëren. En accepteren, maar daar kom ik later op terug. Relativeren brengt helderheid.

Scenario's

Er zijn vele wegen die naar Rome leiden. We hebben verschillende keuzes om een vermeend probleem op te moeten lossen. Wanneer we te vlug naar de keuze grijpen die we altijd al nemen, dan maken we regelmatig het probleem groter of dan duurt het juist langer eer het is opgelost. Hebben we echter helderheid in het hoofd, dan kiezen we vaak de beste weg.

Niets doen

Maar al te vaak leidt 'niets doen' als vanzelf tot de oplossing. Omdat er wellicht geen probleem was, maar bedacht. Omdat andere factoren zorgen voor een oplossing. Omdat het probleem veel en veel kleiner is dan ons denken het opklopte. De Chinezen zeggen 'wei wu wei', dat betekent 'doen door niets doen'. Duizenden jaren oude filosofie klinkt daarin door.

Informatie

Door te overdenken wat er nu precies aan de hand is in de relatie tot anderen, kunnen we zoveel zaken nuanceren en relativëren. Daarmee krijgen we helderheid over de situatie en creëren we tijd om het juiste te kunnen doen. Daar heb je zelf invloed op, in tegenstelling tot het geen invloed hebben op anderen. Tenzij je in wat voor vorm ook geweld gebruikt.

De keerzijde

Om ook hier te nuanceren, kan het voorkomen dat een haastige interventie juist wel nodig is om erger te voorkomen. Snel ergens sorry voor zeggen bijvoorbeeld. En te lang treuzelen als je best al weet wat nodig is, kan ook leiden tot escalatie of verder inslijten van gedrag. Je moet óók kordaat kunnen handelen als je weet wat moet gebeuren. Ook dat is helderheid.

Wij

15 maart

De tweede reeks universele waarden staan in het teken van 'wij'. Wij moeten het met elkaar doen. Letterlijk. Maar dat is niet eenvoudig. Omdat we zo verschillend zijn. We zijn eigenlijk wat bange wezens en relaties zijn lastig voor de mens. We hebben al zoveel gedoe om onszelf, laat staan het gedoe met die ander. We kunnen niet met elkaar, maar ook weer niet zonder elkaar.

Luisteren brengt Begrip

Om te beginnen is het nodig dat we elkaar begrijpen. Daarvoor zou het onze intentie moeten zijn dat we werkelijk willen en kunnen luisteren naar die ander. Luisteren is niet waar de nadruk op ligt als we leren communiceren. Je zult het jezelf dus moeten aanleren. Er steeds beter in worden. Omdat het zoveel voor je op zal leveren. Iedere echte relatie begint met luisteren.

Geven brengt Voldoening

Tijdens het leven komen we erachter dat geven veel meer voldoening brengt dan nemen. Wanneer die ander blij is met jou, dan ben jij ook blij met jezelf. Mits de relatie gelijken betreft en je onafhankelijk en dus vrij bent. Leer kijken naar wat de ander werkelijk nodig heeft en geef dat dan als dat mogelijk is. Je let wel op jouw grenzen, want wat je geeft mag niet ten koste gaan van jou.

Relativeren brengt Helderheid

We evalueren continu onze relaties. Is het nog steeds leuk met die ander, waarbij die ander iedere vorm van relatie kan zijn. Relaties zijn niet alleen levenspartners, maar het gaat ook over werk, vrienden en familie. Om goed te kunnen evalueren en zo nodig de relatie bij te stellen of desnoods af te breken moet je beschikken over helderheid van geest. Kunnen relativeren is daarbij zeer belangrijk.

Wij

Relaties zijn naar mijn gevoel één van de meest lastige zaken in een mensenleven. Waar zit je in de pikorde? Mag je erbij horen? Beantwoord die ander jouw liefde? Familieleden die niet zo aardig zijn. Pesters op school. Irritante collega's en slechte bazen. Verraad in vriendschappen. We maken nogal wat mee in ons leven. Het gaat iets gemakkelijker als je kunt luisteren, geven en relativeren.

Eerbied

16 maart

De derde en laatste cyclus van dit model betreft 'het hele leven'. De eerste cyclus ging over 'ik' en de tweede cyclus over 'wij', beide over mensen specifiek. Nu gaat het over mensen in relatie tot hun omgeving. Hoe gaan wij om met het leven, met deze planeet, met de andere soorten, dieren en planten. Hoe gaan wij om met alles, van materie tot God.

Intentie

Dit begint met het eerbiedigen van alles. Eerbied hebben voor de dieren om ons heen. Eerbied hebben voor de planten die de wereld voeden. Eerbied hebben voor de energie van de Zon en Aarde. Het is onnoemelijk belangrijk voor iedere soort om in eerbied te leven met de omgeving. Een verkeerde mutatie die leidt tot kanker veroorzaakt onherroepelijk de dood.

Respect

Eerbied en respect zijn twee verschillende woorden en hebben dan ook een andere betekenis. Respect wordt afgedwongen en eerbied is wat er van nature is. Of ontbreekt. Je zou het bewust kunnen worden als je dat wilt. En kan. Mensen zijn ook nogal verschillend en het is dan ook logisch dat de één meer eerbied heeft dan de ander. Door bij stil te staan roep je de intentie wel al op.

Vegetarisch

Eerbied voor het leven betekent niet automatisch dat je vegetariër bent, want ook de oorspronkelijke bewoners van Amerika bijvoorbeeld aten vlees en vis terwijl ze de natuur en het leven in pure vorm aanbaden. Ze leefden gematigd en aten dienovereenkomstig, gebruikten alles van het dier om niets te verspillen. Bedankten het dier voor hun noodzakelijke onderhoud.

Dankbaarheid

Eerbied is een vorm van dankbaarheid. Dankbaar zijn voor het leven. Voor het leven op deze mooie planeet de Aarde. Moeder Aarde. Dankbaar voor onze moeder. Eerbied voor haar en alles wat zij voortbrengt. De mens moet niet voor God spelen, maar dankbaar zijn en eerbied hebben. Eerbied, niet omdat het moet, maar omdat we dat zelf diep van binnen willen. Dat is ons pad.

Liefde

17 maart

Liefde kun je op veel verschillende manieren uitleggen, maar ik doel hier op de universele liefde voor het leven zelf. Het omvat dankbaarheid en overgave. Vanuit de intentie om het leven zelf te eerbiedigen kun je deze universele liefde ten volle ervaren. Je maakt deel uit van het geheel, je bent verbonden met alles in dit universum. Dat gevoel van 'zijn' is waar we naartoe op weg zijn.

Ego centraal

De mens heeft de uitspraak verzonnen dat God de mens schiep naar zijn evenbeeld. Alsof de mens centraal zou staan in het leven en dit universum. Alsof de evolutie zou draaien om onze soort. Het is precies het ego van de mens dat nog zo primitief is en onbewust en onwetend. Wij zijn slechts een schakel in het geheel en omdat we nog maar pas aanwezig zijn in dit universum nog lang niet volmaakt.

Onderweg

De mens is nog bezig mens te worden. Wij worden nog geleefd door onze angsten en lusten. Ons denken nog zo beïnvloed door instincten en emoties. Het gevoelsleven vanuit ons hart krijgt nog weinig de ruimte van onze 'slimme' hersenen. Wij hebben moeite met twijfel en willen zeker weten, terwijl we eigenlijk nog nauwelijks echt intelligent zijn. We zijn onderweg, nog maar pas.

Bescheidenheid

Wat ons zou sieren is bescheidenheid. Laten we eerst maar eens in harmonie leren leven met onze omgeving. Wij hebben niets te controleren. De mens heeft een geweldige eigenschap en dat is zich kunnen aanpassen. Laten wij dat doen en ons overgeven aan dat leven zelf. Door eerbied te hebben voor het hele leven in dit ene universum kunnen wij de ware liefde ervaren.

Goed zijn voor de natuur

Zomaar een insect dooddrukken of een plant uit de grond trekken zonder erbij stil te staan maakt de mens tot een primitieve soort. Of erger nog tot een parasiet die andere soorten onderdrukt. De mens kan ervoor kiezen om de kanker van de Aarde te zijn of om de taak op zich te nemen die de bron van het leven in dit universum met ons voorheeft. Evolutie in bewustwording. Eerbied brengt Liefde.

Acceptatie

18 maart

Relativeren is een belangrijke pijler onder een bewust en gelukkig leven. De andere pijler is accepteren. Wanneer je moeite hebt met accepteren, dan wordt het lastig voor je in een leven waar er zo weinig controle is en er van alles je overkomt. We maken allemaal verdrietige zaken mee, hebben pech en moeten zelfs soms lijden. De wereld is hard en daar moeten we het mee doen.

Hoe, niet wat

Dat ons dingen overkomen hebben we weinig tot niet in de hand. Hoe we daarmee omgaan gelukkig wel. Wanneer we kunnen accepteren, dan zijn we beter in staat om ons te richten op hoe we kunnen omgaan met verdriet, de pech en het lijden. We kunnen leren accepteren. Daarbij heelt de tijd alle wonden. En gelukkig ook vergeten we vele zaken. Maar in het moment kan het zwaar zijn.

De één is de ander niet

Hoe kan het dat twee mensen die ongeveer hetzelfde hebben meegemaakt zo verschillend kunnen reageren? De één pakt de draad snel weer op en gaat door met het leven van alle dag. De ander zit in zak en as en is soms jaren bezig met verwerken. Relativeren en accepteren spelen daar een zeer grote rol in. Het goede is dat we ons dit kunnen aanleren. Voor iedereen is dit weggelegd.

Grenzen

Ik pleit niet voor zomaar alles accepteren wat moeilijk te controleren valt. Een overstroming hou je niet tegen en zul je moeten accepteren als dat zich voordoet. Maar bijvoorbeeld gepest worden is niet nodig en zul je dus niet moeten accepteren. Er zijn grenzen aan acceptatie. Word je gepest in een gevangenis, dan heb je weer minder controle. Het verschilt dus per situatie. Vind daarin een balans.

Sta erbij stil

Bij al deze universele waarden kun je het beste even stil staan. Hoe werkt het voor jou? Waar valt iets te 'verbeteren'? Hoe maak je jouw leven bewuster en prettiger? In dit geval, wat vind je moeilijk te accepteren en heb je daar last van? Wat gebeurt er als je bij wijze van spreken uit de situatie stapt en er van een afstandje naar kijkt? Ervaar je dat de tijd alles milder maakt?

Vrijheid

19 maart

Veiligheid en vrijheid strijden met elkaar. We willen veilig zijn en we willen vrij zijn. We doen sloten op de deur voor veiligheid, maar teveel sloten zorgen voor minder vrijheid. Volledig vrij zijn in de huidige wereld waar de meeste mensen nog wat primitief zijn betekent minder veilig zijn. Echt vrij willen zijn vraagt om te accepteren dat er onzekerheden zijn in het leven.

Overgave

Jezelf overgeven aan het leven is niet eenvoudig als je controle wilt hebben over dat leven. We zijn bang voor de dood en doen van alles om het leven te rekken. Zelfs als dat betekent dat we de laatste paar jaar van ons leven moeten lijden en er weinig kwaliteit van leven overblijft. We rouwen om de dood in plaats van het vergane leven te vieren. We accepteren de dood niet.

Doorgaan

Wanneer we wel snel iets accepteren zijn we in staat door te gaan in plaats van te blijven hangen. Ga maar eens na in het eigen leven hoe dat heeft gewerkt. Wanneer kon je wel en wanneer kon je niet accepteren wat er gebeurde en hoe heeft dat doorgewerkt? Acceptatie geeft enorm veel vrijheid. Je kunt een last van je afleggen. Het bijzondere is, dat dit meestal toch wel gebeurt in de tijd. Dus waarom niet nu.

Loslaten

We houden vaak en lang vast aan zaken die er eigenlijk niet meer toe doen. Het risico is dat we verbitterd raken, lang boos blijven of zelfs gaan haten. Maar ook idealiseren is onhandig, want waarom was diegene tijdens het leven gewoon met ups en downs maar nu dood opeens geweldig? Heb je dan moeite met je geweten of wil je graag het verleden romantiseren?

Realistisch neutraal

Je hoeft je gevoel niet uit te schakelen om toch realistisch en objectief na te blijven denken. Een beetje afstand nemen kan geen kwaad. Het leven is al moeilijk genoeg. Wanneer we leren accepteren, dan komt ons een zekere vrijheid tegemoet. Wanneer we zaken los kunnen laten, krijgen we daar vrijheid voor terug. Wanneer we ons overgeven aan het leven, dan zijn we werkelijk vrij.

Meditatie

20 maart

We komen toe aan de negende en laatste universele waarde 'Meditatie brengt Verbinding'. We begonnen met 'Nieuwsgierigheid brengt Openheid'. Dit is een belangrijke cyclus, van Ik, via Wij naar Alles. Evolutie in bewustwording begint met open te staan voor al het andere. Aan het einde van de cyclus komen wij in verbinding met ons ware zelf en met de bron van leven in dit universum.

Voelen

Wanneer we steeds meer leren voelen wat waar is, dan kan dit hele model met de negen universele waarden zeer logisch aandoen. Voelen is een innerlijk weten. Weten voordat het begrepen wordt. Het lichaam dat oneindig intelligent is en aanvoelt wat waar is, ver voordat ons denken de waarheid kan ondersteunen met argumenten. Voelen moet een belangrijke plaats hebben in ons hele leven.

Stil zijn

Wanneer we ons denken even parkeren, dan kan ons lichaam het werk doen. Daartoe mogen we stil zijn, omdat de stilte de wijsheid aanroept. Wees niet bang voor de stilte, niet in gesprek met anderen en niet in gesprek met jezelf. De stilte is een enorme kracht en zeer trouwe bondgenoot. De bron, God zo je wilt, is stilte. We zijn het niet gewend in de drukke maatschappij, maar leer het omarmen.

Niets doen

We zijn ook niet gewend om niets te doen. Altijd moet er iets gedaan worden. Iedere minuut moet nuttig zijn. Ons denken staat de hele dag aan. Als iemand een probleem benoemt, wordt er direct naar een oplossing gezocht. Maar de meeste problemen lossen als vanzelf op, er hoeft vaak niets gedaan te worden. Je bent niet lui als je niets doet. Niets doen zorgt dat de stress van alledag kan wegvloeien.

Mediteren

Wanneer mensen aangeven dat ze geen tijd hebben om te mediteren, dan zijn ze daar eigenlijk juist heel hard aan toe. Wanneer mensen aangeven dat ze geen rust hebben om te mediteren, dan wordt het heel hard nodig om het te leren. Meditatie is dé sleutel tot tijd en rust, het is dé manier om wezenlijk bewust te worden. Duizenden jaren oosterse geschiedenis bewijst dit. Wij kunnen dit ook, als we echt willen.

Verbinding

21 maart

Deze laatste universele waarde gaat over de mogelijkheid voor de mensheid om een wezenlijke stap te maken in de evolutie van bewustzijn voor onze soort. Wanneer we deze stap niet maken, zijn we genoodzaakt telkens de geschiedenis te herhalen. De mensheid blijft cirkelen totdat we uit de onbewuste lus kunnen spiralen. We moeten leren verbinden met het gehele universum.

Meditatie

Of je het leuk vindt of niet, meditatie is dé manier om die verbinding te ontdekken. Het is moeilijk om uit te leggen aan iemand die dit 'nog niet gevoeld heeft'. Wanneer je eenmaal het gevoel te pakken hebt, wordt het wonder steeds meer geopenbaard. Het begin kan lastig zijn, net zoals het lastig is evenwicht te vinden bij het leren fietsen. Je snapt er eerst niets van, totdat je er gevoel voor krijgt.

Beginnen

Het heeft daarom ook weinig zin om erover na te denken. Je moet gewoon ergens beginnen en het leven de kans geven jou dit bij te brengen. Je hebt het niet in de hand, er is geen controle. Je mag je juist mee laten varen op de golven van bewustzijn die continu om je heen zijn. Doe een workshop. Volg een cursus. Ga zelf experimenteren. Hou vol. Oefen. Vertrouw op het universum.

Waarom

Belangrijk voor ieder van ons is dat wij ons eigen leven zoveel als mogelijk leiden. Daarvoor moet je jezelf wel kennen. En dat is een hele opgave, zeker in een samenleving die van iedereen een eenheidsworst wil maken. Wie ben je en wat kom je hier doen? Zelfverwezenlijking is wat ons te doen staat. Ontdekken wie we zijn en dat eigen leven gaan leiden. Daarvoor is die verbinding zo belangrijk.

Naar binnen gaan

De evolutie van bewustzijn is een weg naar binnen. Buiten ons vinden we vooral illusies. De waarheid ligt binnen ons en dat is de weg die we mogen afleggen. Meditatie is het middel daartoe. Een duizenden jaren oude traditie met vele voorgangers. Zo maken wij verbinding met ons echte Zelf. Zo komen wij ook in contact met de bron van dit universum, met het gehele universum.

Alles

22 maart

Begonnen bij 'ik', via 'wij', eindigen we bij 'alles'. Een soort heilige drie-eenheid die op zoveel terreinen aanwezig is. Net als body, mind en spirit; lichaam, geest en ziel. Of materie, relaties en leven; de drie uitdagingen voor onthechting. Dit is verbonden met dit model van universele waarden en daar kom ik dus nog op terug in volgend schrijven.

Eerbied brengt Liefde

Het leven geeft ons alles wat we nodig hebben, zelfs al klasseren wij dat soms als onprettig. Blijkbaar weet het leven exact wat wij nodig hebben. Wij hoeven ons alleen over te geven, hoeven niets te controleren. De eerbied die wij voor het leven opbrengen maakt dat liefde ons overvalt. Wij zijn liefde. Wij geven liefde en wij ontvangen liefde.

Acceptatie brengt Vrijheid

Vrijheid is een hoog goed. Door ons verhoogde bewustzijn ervaren we meer vrijheid dan bijvoorbeeld de planten en de dieren die meer gebonden zijn. Wat we echter van de dieren kunnen leren is acceptatie van het leven dat zich telkens aandient. Werkelijke komt voort uit acceptatie. Het is een gevoel dat je kunt ervaren, kunt beleven.

Meditatie brengt Verbinding

Wanneer de kramp van willen controleren is weggeëbd en de rust en vrijheid tevoorschijn komen, dan kun je doorpakken middels meditatie. Je bent klaar voor verdieping van het Zelf. Klaar voor de verbinding met het wijze Zelf. Het vergt oefening en doorzettingsvermogen, maar zonder te verwachten dat 'iets lukt'. Het leven geeft wat je nodig hebt.

Alles

De mens heeft nog maar net leren denken en ervaart het leven als afgescheiden van de rest. Maar alles is met alles verbonden, alles is één. Het universum is één levend geheel. Er is niets dood, er staat niets stil. Alles is leven, alles is in beweging. Wij zijn in beweging, onderweg naar werkelijk mens worden. Ons potentieel is gigantisch en hoeft alleen maar uitgepakt te worden.

Universele waarden

23 maart

De rode draad van universele waarden is een houvast voor iedereen ongeacht wat je gelooft of hoe je in het leven staat. Je doet er niemand kwaad mee, maar zorgt juist voor jezelf en daarmee ook voor anderen en de hele wereld.

Iedereen zou deze waarden kunnen onderschrijven. Iedereen zou kunnen leven met deze universele waarden als uitgangspunt. Bewust leven.

Waar staan we?

Het leven is voor mensen best een uitdaging. We zijn onderweg, onwetend en onbewust, ook al denken we dat we weten en bewust zijn. Maar wat weten we nu echt? Hoe gedraagt de mens zich nu op moeder Aarde? Gaan we allemaal zo aardig met elkaar om? Hoe gaat het met onze bossen en zeeën? We dragen veel liefde in ons, maar het is nog weinig onvoorwaardelijk.

Levenskunst

Wat we voor onszelf wensen, dat mogen we ook aan anderen geven. Geven is de kern van het levenskunstmodel. Geven brengt Voldoening. De wereld kan zoveel mooier worden daardoor. Eerst geven, dan mogen en kunnen ontvangen. Zonder verwachting, dus onvoorwaardelijk. Wanneer je geeft, krijg je altijd terug. Het leven is puur karmisch.

Bewust leven

Het zou goed zijn als we de negen universele waarden in ons hoofd en hart prenten. Dat we naar en met deze waarden gaan leven. Goed voor jezelf, voor anderen en de wereld. 1 Wees nieuwsgierig. 2 Leef gematigd. 3 Draag verantwoordelijkheid. 4 Luister goed. 5 Geef vooral. 6 Relativeer alles. 7 Heb eerbied. 8 Accepteer het leven. 9 Leer mediteren. De wereld zal veranderen.

Loslaten

Wat hier doorheen speelt is dat we gehecht zijn geraakt aan materie, aan relaties en het leven zelf. Krampachtig houden we vast wat niet vast te houden is. Als we dit leren loslaten, dan wordt ons leven zoveel gemakkelijker. Daartoe mogen we onze angsten en lusten ook gaan loslaten. Angsten en lusten zitten ons nog teveel in de weg, om door te kunnen groeien naar de ware mens.

Onthechten

24 maart

Heb je wel eens geprobeerd drie of meer ballen in de lucht te houden? Jongleren dus. Best lastig. Weet je wat de kunst van het jongleren is? Het volgen en vangen van de ballen is niet eenvoudig, maar het gooien van de ballen is de moeilijkheid. De kunst van jongleren is de ballen los te laten. Denk daar maar eens over na. Loslaten is de grote uitdaging. In alles trouwens.

Kinderen

Wat vinden ouders echt lastig als het kind ouder wordt en eigenlijk geen kind meer is. Loslaten. Je kind loslaten is eng. Wat als het valt? Wat als het in zeven sloten tegelijk loopt? Maar hoe was je zelf als kind? Wat wilde je zelf? En hoe heb je het meeste geleerd? Door vallen en opstaan. Loslaten is een groot geschenk. Voor het kind én de ouder. We mogen leren meer los te laten.

Hechten

We zijn gehecht aan zoveel zaken. Een mooie auto. Een luxe huis. De levenspartner. Het werk dat goed betaalt. Het cadeau van die dierbare. Foto's. Je smartphone en sociale media. We zijn verslaafd aan ongelooflijk veel zaken. Die hechting kan ons aardig in de weg zitten en loslaten roept weerstand op. Toch is het onthechten van al die zaken wat we te doen hebben willen we bewust worden.

Waar draait het leven om?

Evolutie van bewustzijn. Bewustwording. Spirituele groei. Persoonlijke ontwikkeling. Voortplanting. Voeding. Deze zaken doen er toe, maar al die andere zaken waaraan wij ons zo hechten doen hierbij niet tot nauwelijks ter zake. Maar we besteden er wel de meeste tijd en energie aan. Zo zijn wij niet bewust. De hechting maakt ons blind voor de weg naar echt geluk.

Onthechten

Alles is energie, dus waarom zouden wij ons hechten aan materie. Het is kortstondig geluk wat na een tijd weer overtroffen moet worden. Waarom maken wij ons afhankelijk van anderen en kunnen niet gewoon onszelf zijn. Waarom zijn we zo bang voor de dood waardoor we ook bang voor het leven lijken te zijn. Alles loslaten is wat mag. Onthechten van alles is pure vrijheid.

Onthechten van materie

25 maart

Er zijn drie niveaus van onthechten en het begint met het onthechten van materie. Het loslaten van alle spullen die we zo graag verzamelen en bezitten. Hoewel de meeste mensen nog ontzettend gehecht zijn aan de materie, is dit niveau het verst doorgedrongen bij de mensen die bewust bezig zijn met onthechten. Spullen zijn handig, maar ze moeten niet ons leven bepalen.

Geen doel op zich

Het is ook weer niet zo, dat alle materie dan maar aan de kant moet worden geschoven. We leven wel in een materiële wereld. Waar het om gaat, is je afhankelijkheid van materie zoveel als mogelijk beperken. Soms zijn spullen nodig, maar als dat niet zo is, dan kunnen spullen je leven gaan leiden. Je geluk kan dan af gaan hangen van spullen en dat kan niet de bedoeling zijn.

Groot groter grootst

Er is een land waar alles gericht is op 'zo groot mogelijk'. Grote auto's. Grote porties eten. Grote huizen. Grote feesten. Alles moet meer zijn, meer zijn dan bij die ander. Dit is een venijnig fenomeen behorend tot de rat race. Een competitie in wie de beste is, wie het meeste heeft, wie de grootste heeft en wie dus het meeste aanzien heeft. Alles gericht op materie. Gehecht aan spullen.

Matigen

Er zijn al redelijk veel mensen bezig met het onthechten van materie. Ze willen bewust kleiner leven wat betreft spullen. Er zijn tiny houses. Kledingkasten worden opgeruimd. De televisie hoeft niet supergroot te zijn. De auto is om van A naar B te komen en mag gewoon praktisch zijn zonder alle luxe. Een gematigder leven wat betreft spullen zorgt voor een focus op belangrijker zaken.

Vrijheid

Door niet meer afhankelijk te zijn van de materie, ontstaat er meer balans in je leven. Dan kun je je meer richten op waar het leven werkelijk om draait. Dan ontstaat er ook een zekere vrijheid, omdat het opgeruimd is qua spullen én in je hoofd. Onafhankelijk en vrij. De last van het verzamelen, bezitten en behouden valt weg. Als je dit eenmaal hebt geproefd, smaakt het naar meer. Meer minder.

Onthechten van relaties

26 maart

Onthechten van relaties is lastiger dan onthechten van materie. Wanneer mensen zich nu onthechten van relaties gebeurt dit meestal vanuit pijn. Maar onthechten van relaties moet geen pijn doen, maar juist vrijheid opleveren en in die zin juist veel waardevollere relaties opleveren. Dat lijkt tegenstrijdig, maar relaties zouden onafhankelijk van elkaar moeten zijn.

Jezelf zijn

De meeste mensen zijn in de samenleving niet zichzelf. Ze spelen een rol. Een rol die van hen verwacht wordt. Cultuur, samenleving, ouders, begeleiders, leraren, familie, vrienden, collega's, bazen, burens, journalisten, politici enzovoort beïnvloeden ons en conditioneren ons. We moeten werken voor ons geld. Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg. Je moet dit en dat mag niet.

Echt

Wat betekent het voor een relatie als die bestaat uit mensen die niet zichzelf zijn? Is die relatie dan 'echt'? Twee mensen die een rol spelen, kunnen die een ware en volle relatie hebben? Hoeveel scheidingen zijn er wel niet? Hoeveel mensen zijn werkelijk gelukkig in hun relatie? Relaties zijn bovendien vooral een compromis waarbij je een deel van jezelf niet kunt zijn.

Zeven jaar

Je mag jezelf voor de gek houden en vinden dat jouw relatie prima is. Dat hoort bij de conditionering en het is lastig daar uit te komen. Pas als je ontslagen wordt, zie je vaak dat je daar allang niet meer thuishoorde. De natuurlijke cyclus en dus ook die van relaties is zeven jaar. Soms plak je daar nog zeven jaar aan vast, maar meestal is het dan wel klaar. Je bent niet van elkaar.

Hoe dan wel?

Eigenlijk is dit stukje tekst veel te kort om dit thema toe te lichten. Een boek zou eerder volstaan. Wanneer twee mensen zichzelf zijn en dus onafhankelijk zijn, dan kunnen ze een ware en volle relatie aangaan. Zonder dat het een relatie is, want ze blijven in wezen zichzelf. Dus eerst jezelf worden en dan maar zien of je iemand tegenkomt die ook zichzelf is geworden. Of op z'n minst bewust zijn hiervan.

Onthechten van het leven

27 maart

Dit lijkt waarschijnlijk heel vreemd. Maar op het moment dat je je realiseert dat het Aardse leven maar een deel van het hele zielenleven is, dan begrijp je dat je niet zo hoeft te hechten aan dat Aardse leven. Het is nu ook weer niet zo, dat je dan maar zo snel mogelijk door moet stromen. Het Aardse leven moet wel geleefd worden. Het leven is er voor om geleefd te worden.

De boom

Wat gebeurt er wanneer je alle takken van een boom afzaagt? Die boom brengt in principe nieuwe scheuten voort en probeert door te groeien. Dat gegeven laat zien dat de boom wil blijven leven en zo geldt dat voor het hele leven. Het leven is er voor om geleefd te worden. Dit is een zeer belangrijk principe. En tegelijk hoort de dood bij het leven. Het Aardse leven.

Angst

Omdat we zo hechten aan dit Aardse leven zijn velen bang voor de dood. De dood is iets ongewenst. We willen de dood vergeten. Uitstellen. Sommigen vriezen zichzelf in om later verder te kunnen leven. Er wordt geëxperimenteerd met genetische manipulatie om niet ziek te worden en het leven te rekken. Ouderen mogen niet sterven en kwijnen weg in speciale tehuizen.

Overgave

Ben je bang voor de dood, dan ben je ook bang voor het leven. De hechting aan het leven is ongezond en een last. We mogen blij zijn dat we leven, maar het moet niet ons leven bepalen. We leven zolang het ons gegeven is. We mogen ons overgeven aan het leven. De dood mag welkom zijn, zeker als we versleten en op zijn. Een dag écht leven is meer waard dan een eeuw bang zijn voor de dood.

De spirituele weg

Op Aarde leggen wij een deel van onze spirituele weg af. Onze ziel heeft deze weg nodig. Daarom hebben wij deze weg nodig. Het doel van het leven is bewustwording, groeien in bewustzijn. Bewust Zijn. Dat is wat wij komen doen hier op Aarde. Als soort. Als mens. Als ziel. We zijn hier een tijdje, soms lang en soms kort. Wij mogen waar-nemen wat hier gebeurt. Er bestaat geen controle.

Instincten en emoties

28 maart

De biologie van de mens is zeer bepalend. We moeten weten hoe wij zijn 'opgebouwd'. In de evolutie groeit het bewustzijn, dus ook in de mens. Ons denken begint in het spijsverteringsstelsel, breidt zich uit naar het ruggenmerg, vormt in het hoofd het reptielenbrein en daarna de zoogdierenhersenen. Nu is het bezig de mensenhersenen te vormen, opdat we werkelijk mens kunnen worden.

Van intelligentie naar bewustzijn

Het intelligente spijsverteringsstelsel fungeert vooral autonoom, het weet van nature wat goed voor ons is en wat niet. Het reptielenbrein echter werkt meer bewust en geeft het wezen een heel palet aan instincten. Reptielen beschikken nog niet over de emoties van de zoogdieren en overleven de harde wereld op basis van hun instincten. Wat daar overheerst is angst.

Reptielen zijn bang

Het reptielenbrein in de mens is regelmatig bang voor de boze buitenwereld. We zijn bang voor de toekomst, we zijn bang voor het heden. We willen ons overal voor verzekeren. We willen controle over liefst alles. We willen niet dood. We zijn continu op ons hoede. Dit is de fundering waarop ons denkende hoofd is gebouwd. We moeten hier mee leren omgaan. Bewust leren loslaten.

Zoogdieren zijn geil

Het is wat kort door de bocht, maar zoogdieren worden vooral geleefd door hun emoties. En de emotie die daar overheerst is lust. Ook hier heeft de nog primitieve mens veel last van. De biologische lust, vooral vanuit het mannelijke principe, maakt dat de wereld oversekst is. Maar die lust uit zich ook in allerlei verslavingen. Eten. Drinken. Drugs. Enzovoort. Nog iets om te leren loslaten.

Mensen

We zijn in principe niet onze instincten en emoties, dus is het van belang dat we hier bewust mee omgaan. We hebben die instincten en emoties wel, daar kunnen we niet omheen. Maar we moeten ons dus niet laten leven door die instincten en emoties, we mogen bewust zijn en bewust uit die angst en lust kunnen stappen door het op tijd los te laten. Anders blijven wij primitieve wezens.

Loslaten van angst

29 maart

Angst is een slechte raadgever. We weten het, maar zijn toch regelmatig bang. Bang voor wat de toekomst kan brengen. Bang om in zeven sloten tegelijk te lopen. Eenmaal bang is de angst ook lastig los te laten. Uiteindelijk ervaren we vaak angst voor de angst. En angst doet rare dingen met mensen. We blijken bereid tot gruwelijke zaken om maar niet bang te hoeven zijn.

Instincten zijn goed

Alle instincten die wij hebben zijn in wezen goed, want het zijn puur natuurlijke c.q. biologische reacties van ons lichaam op de omgeving en de situatie. Het zou erg onhandig zijn als we nooit bang zouden zijn. Een brandend bos moeten we vermijden. Spelen met een gifslang is niet zo slim. Met je auto 300 kilometer per uur rijden evenmin. Er zijn uitzonderlijke mensen die dit toch opzoeken.

Onhandig lang

Maar wat nu als je bang wordt en dan blijft? Dan wordt het erg onhandig. Het leven van diverse mensen is zeer onprettig, omdat ze continu angst ervaren. Mensen met pleinvrees durven niet naar buiten. Mensen zijn bang voor spinnen. Enzovoort. Mensen willen overal controle over. Mensen wantrouwen alle andere mensen. Mensen durven geen risico's meer te nemen.

Kijk ernaar

Je moet je niet laten leven door je instincten. Ze zijn er en dat is normaal, maar ze moeten niet overheersen en je bewustzijn wegdrukken. We kunnen ingecalculeerde risico's nemen. We hoeven ons niet overal voor te verzekeren. De dood hoort bij het leven, dus laten we het leven ook echt vol beleven. Kom je angst onder ogen, kijk daar dan naar, maar blijf er niet aan gehecht.

Wees bewust

Verreweg het meeste waar je bang voor bent zit in je hoofd. Natuurlijk zijn er een aantal zaken waar je lichaam op reageert en daar heb je nauwelijks invloed op. Maar wat in je hoofd zit, daar ben jij de baas over. Alles wat je hebt aangeleerd, kun je ook weer afleren. Angst hoeft niet te blijven bestaan. Maar je moet wel willen. Als je gehecht bent aan angst, dan moet je leren loslaten.

Loslaten van lust

30 maart

Mensen zijn emotionele wezens en die emoties zitten ons zeer regelmatig flink in de weg. We worden snel boos, reageren vanuit die boosheid en nemen beslissingen op basis van die boosheid. Wanneer zo iets gebeurt op bijvoorbeeld de autosnelweg, dan heb je de poppen aan het dansen. Boosheid kan weer escaleren in wraak en haat. Emoties kunnen de overhand op ons nemen.

Voelen

We kunnen de emoties voelen in ons lichaam. Maar emoties zijn iets anders dan ons gevoel. Het zijn woorden die door elkaar worden gebruikt, maar voor mij iets anders betekenen. Emoties komen voort uit het denken. We hebben in ons denken een heel bouwwerk van normen en waarden. We vinden van alles van alles. Als daar excessen in optreden, dan knetteren onze hersenen en ontstaan er emoties.

Positieve en negatieve

We ervaren ook positieve emoties zoals blijheid. Wanneer er naar ons geluisterd wordt, wanneer we erkenning krijgen of een winnend lot uit de loterij, dan zijn we blij en kunnen we het ook van de daken schreeuwen. Ons denken wordt positief of negatief getriggerd en daar reageren we dan vooral onbewust op. En dat is precies het probleem, het onbewuste gedrag dat we vertonen.

Bewust maken

We willen blij zijn, voldoening ervaren, genieten en verzadigd worden. We willen weg blijven van pijn, ellende, gedoe en gezeur. Dat zorgt ervoor dat we vaak vluchten voor het negatieve en ons geluk proberen te vinden in het positieve. In die vlucht raken we onbewust verslaafd. Genot is zo'n verslaving en dat kent allerlei excessen. De wereld is inmiddels seksverslaafd.

Loslaten

Lust is één van die zaken die we onbewust met ons meedragen, maar er zijn vele uitingen die ons onbewust bezighouden. Wanneer we ons daar niet bewust van zijn, dan worden wij geleefd door onze emoties. Zo kennen we hebzucht, machtswellust en haat jegens anderen. Terwijl we zo niet geboren worden. Het is aangeleerd en we kunnen het dus weer loslaten. Bewust. Het geldt voor iedereen.

Bewust Zijn

31 maart

Wanneer je beseft dat het hele leven draait om bewustzijn, dan is het zaak om bewuster te worden. Mensen hebben het vermogen gekregen om na te denken. Dit gaat nog niet zo goed, maar we kunnen er beter in worden. Dan bedoel ik niet slimmer worden, maar bewuster. Bewust zijn van jezelf, wie je bent en wat je komt doen. Bewust zijn van jezelf in de omgeving.

Onafhankelijk

Wanneer je geleefd wordt door je omgeving en je emoties, dan ben je afhankelijk daarvan. Die omgeving wil anderen dingen voor jou dan jij van nature wil voor jezelf. En emoties sturen ook vaak een kant op die niet handig voor jou is. Je maakt dan geen bewuste eigen keuzes meer. Je wordt geleefd. En dat is iets wat de mensheid mag gaan loslaten.

Waarden

Van nature krijgen wij universele waarden mee. Wij worden puur geboren, maar ontvangen dan tijdens onze eerste jaren zoveel bagage, dat we nauwelijks meer ons pure zelf kunnen zijn. We moeten dit en mogen dat niet. Ons denken is vertroebeld en het lijkt erop alsof het allemaal zo hoort. Wanneer we de illusie afwerpen, dan worden de universele waarden helder en ons leven echter.

Vrij Zijn

Wanneer we onthechten van datgene dat niet bij ons hoort en wat wij niet zijn, dan ontstaat vrijheid. Vrijheid om werkelijk te leven. Levenskunst ontstaat door zelfverwezenlijking. Je eigen wezen leren herkennen en het eigen leven daadwerkelijk gaan leven. In die vrijheid hebben wij eerbied voor elkaar en zo ontstaat vrede. Vrede in het Zelf en vrede onder elkaar. Vrede met alles.

Voelen

Je leest dit nu en wil het mogelijk begrijpen. Het gaat echter verder dan begrijpen, want het gaat om voelen. Je mag voelen dat het waar is, om het voelen zoveel dieper gaat dan het denken. Het denken moet nog verder ontwikkelen. Het denken moet zijn plaats nog leren kennen. Het leven gaat om en kan al voelen. Voelen wat waar is. Voelen waar we naartoe gaan. Voelen wie je bent.