

Een praktische benadering van bewustwording

Wij mensen zijn op zoek naar zekerheid en willen dan het liefst zaken vastleggen in allerlei regels. Er worden boeken volgeschreven met theorieën, of het nu gaat om wetenschap of religie. Ook een document als de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens beperkt zich niet tot één A4'tje en overheden schrijven honderden meters wetboeken vol met wat niet mag en wat wel moet. De Tien Geboden is tenminste een korte behapbare lijst. Lekker praktisch.

Maar wat mij tegenstaat zijn geboden. Door de nadruk te leggen op wat niet mag (maar net zo goed op wat wel moet), ligt er minder nadruk op zelfverwezenlijking. Wat leert de mens als hij zich moet houden aan regels die niet verinnerlijkt zijn. We leren het meeste en het beste door zaken zelf te ervaren. Door zelf tot het inzicht te komen. Hoe meer we mensen aanreiken, des te minder ze zelf op zoek gaan naar de inzichten en de waarheden. Wat is nu een handige leidraad?

In 2011 dacht ik na over welke universele waarden door alles heenlopen. Waar zou iedereen zich in kunnen vinden, ongeacht wat hij of zij gelooft. Welke eigenschappen zijn belangrijk voor de mens in ontwikkeling. Ik kwam op een model met negen begrippen en schreef het op in een klein boekje met twaalf bladzijden. Een uitgever wees het van de hand, omdat het niet uitgebreid was. Ik wilde er niet meer woorden aan geven, omdat ik vond dat mensen het juist zelf mochten onderzoeken.

Gezien de tijd van het jaar en de situatie in de wereld wil ik mijn gedachtegoed nogmaals delen. Maar dan nog korter dan het al was. De benadering is vooral praktisch, omdat we alleen bewust kunnen worden door het te doen en niet door het te lezen. Het is een aanzet, een opening, niets meer dan dat. Misschien heb je er iets aan. Zou het over duizend jaar nog relevant zijn? Eigenlijk zou je zelf een eigen set van universele waarden mogen bedenken en daarnaar handelen.

1. Wees Nieuwsgierig

Alles wat jong is, is nieuwsgierig en dat heeft een reden. Door nieuwsgierig te zijn sta je open voor de wereld. Je staat open voor alles, ook voor alles wat anders is dan je gewend bent. Met het ouder worden verliezen we deze uiterst belangrijke eigenschap. We worden gesloten en staan niet meer open voor de lessen die het leven ons dagelijks aanbiedt. Alles begint met **Openheid** en de eigenschap die we nodig hebben daarvoor is nieuwsgierig zijn en blijven.

2. Matig

We leven in een consumptiemaatschappij en verzamelen nog steeds spullen. Natuurlijk zijn er enorme verschillen tussen rijke en arme mensen, maar ook arme mensen kunnen een materialistische insteek hebben. Wanneer we hechten aan spullen, dan zoeken we het geluk buiten onszelf. Het grote onthechtingsproces begint bij het onthechten van materie. Door te matigen krijgen we een betere **Balans** in ons leven. Deze universele waarde is belangrijk voor ieder individu.

3. Neem Verantwoordelijkheid

Verbeter de wereld en begin bij jezelf. Jouw leven draait om jou en je komt alleen verder door verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf. Er overkomt ons van alles totdat we ons bewust worden van het leven dat ons toekomt. Alleen wanneer we ons leven en vooral ook onszelf evalueren kunnen we daarvan leren. We krijgen zo **Inzicht** in onszelf en met dit verruimde bewustzijn kunnen verder op ons levenspad. We kunnen anderen niet veranderen en hebben al genoeg moeite met onszelf.

4. Luister

In de omgang en communicatie met anderen willen we begrepen worden en zijn we geneigd onze denkbeelden en overtuigingen over te brengen. Wat we zien in de wereld van vandaag zijn monologen in plaats van dialogen. We praten langs elkaar heen. Waar we aan voorbij gaan is dat de ander begrijpen belangrijker is dan om begrepen te worden. **Begrip** is belangrijk voor jou, dus focus je op de ander begrijpen. Luisteren is de eigenschap die ons echt enorm kan helpen.

5. Geef

Wanneer we iets krijgen zijn wij blij, maar als we iets geven zijn we verheugd. Geven is ontzettend belangrijk in ons leven, omdat we daarmee onthechten van materie en leren onthechten van relaties. Onvoorwaardelijk geven maakt ons onafhankelijk van anderen. Door te geven stroomt het hele universum door je heen. Wanneer we iets vanuit ons hart geven aan een ander, ervaren wij grote **Voldoening**. Verwacht niets terug, maar wees louter blij voor die ander.

6. Relatieveer

We nemen het leven te vaak te serieus. We verwachten veel en zijn regelmatig teleurgesteld. Wanneer je leert alles te relativieren wordt het leven zoveel gemakkelijker. Een woordenstrijd ben je over het algemeen over een week alweer vergeten, dus zo belangrijk was het toch niet? Hoe snel kun je over een ontslag of scheiding heen zijn, dat is toch een keuze. Relativeren geeft **Helderheid**. Alles is maar zo betrekkelijk en de tijd heelt alle wonden. Waarom niet nu?

7. Eerbiedig

De eerste drie begrippen gingen over het individu en de vierde tot en met de zesde over alle mensen. De laatste drie gaan over het hele leven. Eerbied voor het leven, in alle facetten. We mogen leven in overgave aan het leven, omdat we daar deel van uitmaken en niet daarboven staan. De doodstraf is geen weg vooruit, uiteindelijk zal de mens weer vegetarisch zijn en planten hebben ook een zeker bewustzijn. **Liefde** is wat we zijn als we eerbied hebben voor het hele leven.

8. Accepteer

Twee grote pijlers voor een gemakkelijker leven zijn relativeren en accepteren, van datgene wat ons overkomt in het onstuimige leven op deze planeet. Natuurlijk mogen wij onze grenzen stellen, maar veel zaken hebben wij helemaal niet in de hand en dan blijft alleen acceptatie over. Zelfs de dood en daarmee het leven moeten wij accepteren, de derde stap in het grote onthechten. **Vrijheid** beleven wij door te kunnen accepteren wat wij niet kunnen veranderen. Dat is veel en veel gevraagd.

9. Mediteer

Waar het begint met Nieuwsgierigheid, eindigt het mentale avontuur met Meditatie. Wanneer we werkelijk bewuster willen worden in ons leven, dan zullen we meer moeten doen dan alleen nadenken en dientengevolge handelen. We zijn ons in den beginnen onbewust van wat ons allemaal wordt aangedragen aan inzichten. We kunnen ons daartoe bewust worden en de **Verbinding** aangaan met de wereld buiten ons gezichtsveld. Meditatie is een duizenden jaren oud levenspad.

Negen mogelijke heel praktische zaken om bewuster te kunnen worden. Haal eruit wat relevant, nuttig en plezierig voor je is. Plak de gewenste woorden op de koelkast, spiegel of agenda om je te herinneren. Ervaar wat het jou brengt. Niets moet, alles mag. Het zijn niet mijn woorden die belangrijk zijn, maar het zijn jouw eigen woorden. Jouw eigen intenties, belevingen en evaluaties. Het is jouw bewustwording, of dat nu onbewust of bewust gebeurt. Het is jouw leven. Leef!

Nico Cost, 24 december 2024