

# EVOLUTIE

## *BEWUST ONTWIKKELEN*



Rijswijk ZH, Juni 2011

Dit document heeft als doel mensen aan het denken te zetten en in beweging te krijgen, opdat het leven bewust evolueert. Het is mijn persoonlijke visie, geen wetenschap. Haal eruit wat voor jou nuttig is. Maak bewust keuzes (intentie), leef bewust (beleven) en verander bewust (evalueren).

Veel plezier!

Nico Cost

# Evolutie

---



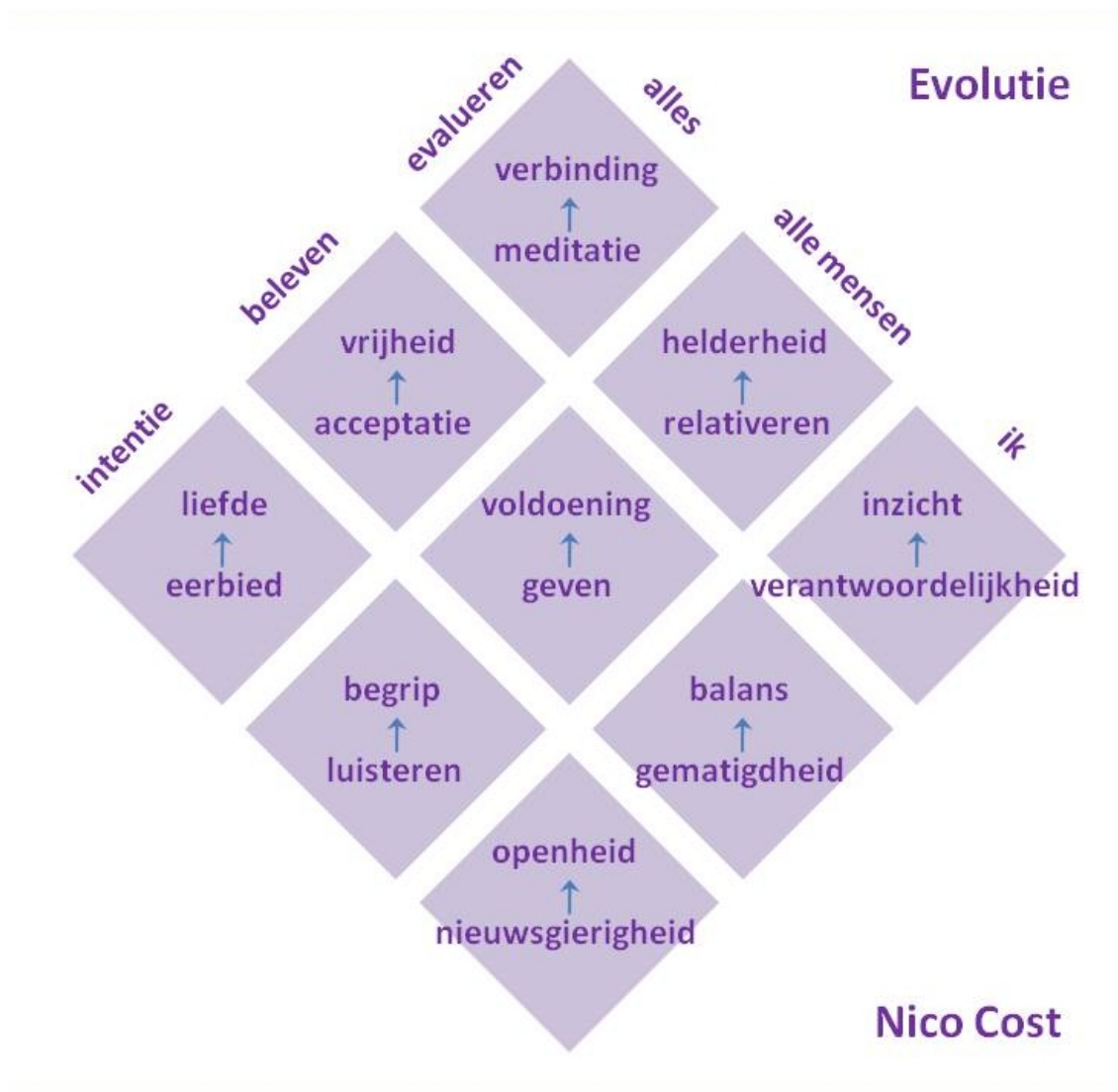
## Evolutie

Het is een cliché, maar raakt de kern van het leven: “Verbeter de wereld en begin bij jezelf.” Jouw evolutie is onderdeel van alle evolutie. En jouw evolutie begint bij jou. Evolutie is een proces zonder bestemming, alles is altijd in beweging. Jouw evolutie hangt af van jouw beweging. Ben jij actief bezig met jouw evolutie?

Jezelf evolueren gaat niet over gezond zijn, een fijne partner hebben, een betere baan krijgen of verlicht worden. Het gaat erom dat jij jouw leven bewust leeft en verbinding maakt met de bron. Zeg maar met jouw innerlijk weten. Bewust leven, of Bewust Zijn, betekent met beide benen in het leven staan en het op alle fronten omarmen.

Op de volgende pagina vind je een plaatje met ontwikkelpunten, leerpunten die jou kunnen helpen bij jouw evolutie. Het plaatje lijkt een model, maar eigenlijk kan de evolutie, het leven, niet in een model worden gevangen. Er is geen volgorde, het is alles. Toch helpt het plaatje om inzicht te krijgen en aanknopingspunten te vinden. Dan gaat het vooral om Doen.

Het plaatje heeft drie kolommen (ik, alle mensen, alles) en drie rijen (intentie, beleven, evalueren). Op iedere kruising vind je een basishouding (bijvoorbeeld nieuwsgierigheid) en wat het oplevert (bijvoorbeeld openheid). Trouwens, op alle gebieden ben je al bezig en gevorderd. Evolueren is hier bewust mee verder gaan.



Voor ieder vlak heb ik een stukje geschreven. Het is geen voorschrift, hooguit een hulpmiddel. Jij leeft jouw eigen evolutie toch wel. Net als ik. En jij en ik hebben nog een lange weg te gaan. Gelukkig maar. Wij gaan stevig in het leven staan. Met alles erop en eraan. Zelfs de dood en het lijden zullen wij omarmen. Alles hoort erbij.



## Nieuwsgierigheid brengt Openheid

Een belangrijke intentie van de individuele mens is Nieuwsgierig Zijn. Je kunnen verwonderen over de wereld om je heen. Vragen hebben zonder het antwoord te willen sturen. Zonder vooroordelen waarnemen wat er op je af komt. Dergelijke nieuwsgierigheid brengt jou Openheid. Echt open kunnen staan voor... alles.

Open staan voor de wereld is een belangrijke stap richting Bewust Zijn en in onze Evolutie. Het bied jou kansen om te ontdekken waar het leven echt om draait. Jouw innerlijke groei begint met de combinatie van begrijpen en aanvoelen. Van binnen weten. Dit weten zit dieper dan je denken.

De omgeving reikt jou het weten aan. Eigenlijk weet je het al, je kan het herontdekken. Daarvoor moet je open staan. En daarvoor moet je nieuwsgierig zijn. Zonder vooroordelen luisteren naar anderen. Neutraal kijken naar je omgeving. Je kunnen verwonderen over je gevoelens. Openheid is nodig voor jouw ontwikkeling.

Heb jij ooit een evolutionaire sprong gemaakt in jouw ontwikkeling, zonder dat jij open stond voor 'anders' en 'nieuw'? Denk eens een paar dagen na over de belangrijke keerpunten in jouw leven. Waardoor veranderde jij? En hoe kwam het dat jij toen zo open stond voor wat jou werd aangereikt? Was toen jouw weten gebaseerd op zowel begrijpen als aanvoelen?



## Gematigdheid brengt Balans

De individuele mens streeft naar een gelukkig leven. Net als bij organisaties wordt vaak gekozen tussen kwaliteit en kwantiteit. Mensen komen terecht in de geld-vrijheid-paradox. Hoe meer vrij men wil zijn, des te meer geld daarvoor nodig is. Hoe meer geld men heeft, des te meer echte vrijheid moet worden ingeleverd.

Geld schept verplichtingen. Een hypotheek moet betaald blijven worden. Een tweede auto vergt onderhoud. Bij een levensstijl horen kleding, de inrichting van je woning, vakanties enzovoort. De weg van geld is gericht op meer geld verdienen en besteden. Je wordt minder vrij. Een stap terug doen is vreselijk moeilijk. Terug gaan naar de basis haast onmogelijk.

Een meer gematigd leven brengt je meer in balans. Geluk verkrijg je niet door geld, door geld zal geluk verder van je af komen te staan. Geld is een ruilmiddel, niets meer dan dat. Het verzamelen van geld haalt de focus weg van Bewust Zijn. Je wordt gelukkig wanneer je leven in balans is. Bewust leven met aandacht voor wat er echt toe doet.

Waar zou jij in kunnen matigen? Denk dan bijvoorbeeld aan het voedsel dat je tot je neemt, de uitgaven die je doet en de tijd die je besteedt aan werken. Met welke snelheid leef jij? Sta jij jezelf toe je eens te vervelen? Waar ben jij in onbalans? Hoe voelt het als jou wordt gevraagd te matigen? Hoeveel tijd besteed jij aan dit soort levensvragen?



## Verantwoordelijkheid brengt Inzicht

De individuele mens evolueert door evaluatie. Op bewustzijnsniveau gebeurt dit door het verkrijgen van inzicht. Wat is mij nu overkomen en hoe pas ik mij het beste aan? Deze vragen zijn te beantwoorden als jij verantwoordelijkheid neemt voor jezelf en jouw interactie met jouw omgeving. Het enige wat jij kan veranderen ben jij tenslotte zelf.

Het is gemakkelijk en voor de hand liggend om de schuld van iets buiten jezelf te plaatsen. En laten we wel zijn, er zijn ook genoeg zaken aan te wijzen die maken dat jij niet geheel verantwoordelijk kan zijn voor wat er gebeurt. Niets staat op zichzelf en in het complex van gebeurtenissen ben jij niet de hoofdschuldige.

Toch is het verstandig om te focussen op wat jouw aandeel is. Neem de verantwoordelijkheid en probeer zo objectief mogelijk te kijken naar jouw keuzes en wat die teweeg hebben gebracht. Waren die keuzes handig? En welk gedrag heb jij vertoond? Komt dat overeen met wie je wilt zijn? Hoe kwam dat over op anderen? Was dat nuttig?

Verantwoordelijkheid nemen vergt moed. Misschien wijzen anderen alleen naar jou. Blijf dan sterk en kijk naar jezelf. Desnoods bewaar jij de evaluatie tot na de discussie. Het is van groot belang dat jij inzicht krijgt in jezelf. Dit is nodig voor jouw evolutie. Dit brengt jou verder in het leven, het maakt jou gelukkiger en stemt jou af op de bron.



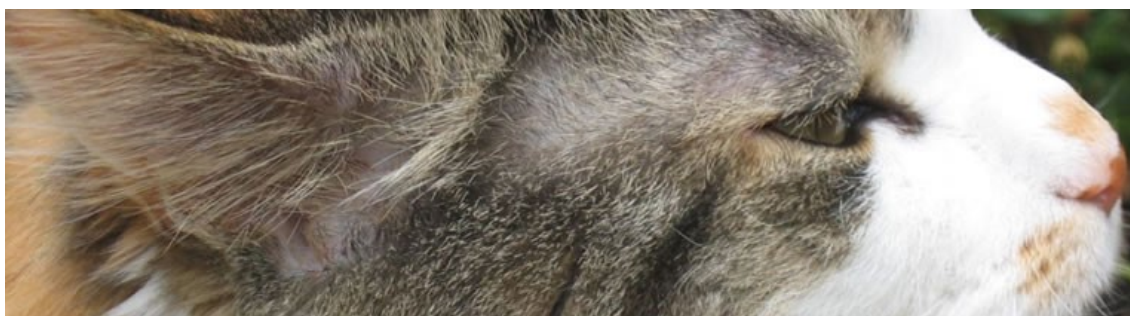
## Luisteren brengt Begrip

Willen luisteren is een belangrijke intentie voor de mensheid. Echt aandacht hebben voor anderen geeft enorm veel energie en versterkt de relatie. Wat zegt die ander? Wat bedoelt die ander? Vragen en doorvragen, opdat de ander precies kan laten weten wat hij of zij wil zeggen. Zodat jij echt die ander begrijpt.

Communicatie begint met luisteren. Wanneer jij luistert maak jij contact en ontstaat er verbinding. Luisteren naar de woorden en de gebaren. Aanvoelen wanneer jij door moet vragen. Vaak zegt iemand A, bedoelt hij of zij B en blijkt gedurende het gesprek dat die ander eigenlijk wil praten over C. Daar kom jij pas achter als jij luistert.

Begrijpen is de basis voor alle relaties. Als jij begrijpt dan heb je ook begrip. Begrip voor die ander, het andere, de situatie. Begrip is de basis van samen leven. Wanneer die ander niet luistert, is het geen reden voor jou om ook niet te luisteren. Zelfs in onderhandelingen komt jouw luisteren meer van pas dan wat jij zegt.

Hoe goed kan jij luisteren? Ben jij in staat niet direct te reageren en eerst door te vragen wat die ander precies bedoelt? Kun jij een stilte laten vallen in een gesprek? Kun jij ook bewust jouw gevoel inschakelen bij het luisteren, waardoor jij dan meer waarneemt dan wat gezegd wordt? Luisteren gericht op begrijpen en begrip krijgen.



## Geven brengt Voldoening

Wanneer je iets geeft aan een ander, dan maak je een bijzonder proces mee. Je hebt aandacht voor een ander en gaat na wat je kan doen voor die ander. Je bereidt het geven voor, je onderneemt actie. Je geeft iets en maakt op een dieper niveau contact met de ander. Je bewaart gevoelens aan wat je hebt gedaan voor die ander.

Iets geven brengt een intense emotie met zich mee, het geeft voldoening. Doordat jij een ander ertoe vindt doen, doe jij er ook toe. Zelfs al geef je een lamp of tennisballen, er komt energie vrij. Met het cadeau stroomt er genegenheid mee. De energie die je geeft, krijg je direct terug. Geven brengt voldoening.

Dit lijkt waarschijnlijk logisch, maar de mindset van de meeste mensen is nog niet voldoende gericht op geven. Mensen verzamelen spullen en geld, ze consumeren enorme bergen voedsel alsof ze magneten zijn. De mensheid leeft vluchtig, relaties zijn oppervlakkig en mensen zijn individualistisch. Een ander mag ook iets, zolang je zelf maar genoeg hebt.

Wat nu als jij jouw laatste reservepaar schoenen weg geeft? Wat als jij jouw eigen boeken die jou dierbaar zijn cadeau geeft aan een ander? Wat als jij jouw vrije tijd opgeeft en aandacht geeft aan iemand die het nodig heeft? Kun jij een paar keer per dag bewust nadenken over wat jij kan geven aan anderen? Dat zou heel veel energie geven.





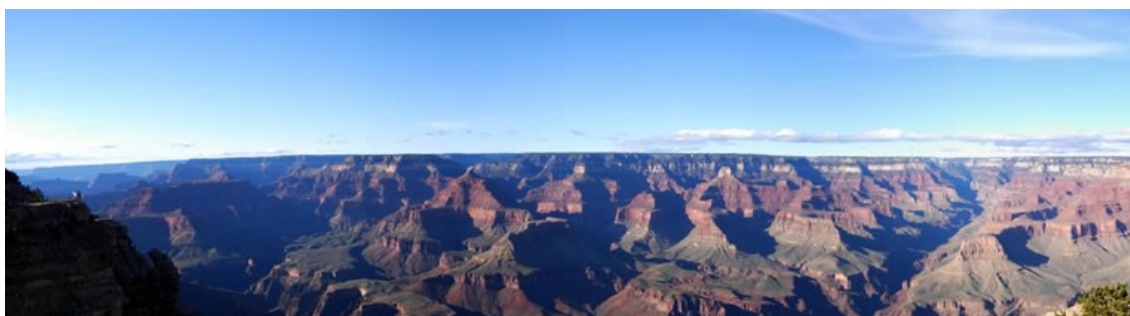
## Relativeren brengt Helderheid

Een belangrijke stap in de evolutie van de mens is leren relativeren. De betrekkelijkheid ergens van inzien, van iets ergs of iets geweldigs. Want hoe erg is het nu echt? Is er nu werkelijk een reden om te ontploffen, boos te worden, zo te lijden? En hoe geweldig is het nu echt? Is er een reden om zo uit je dak te gaan, zo te schreeuwen van geluk?

Mensen die graag in uitersten leven zeggen: “Zonder pieken geen dalen.” En natuurlijk horen er pieken en dalen in je leven, er moet beweging zijn. En natuurlijk hoort het erbij om soms diep verdriet te hebben en soms met heel je lichaam te juichen. Maar vaak gaat de emotie met je aan de haal, het lukt dan niet zo goed om te relativeren.

Is je leven over als je auto wordt gestolen? Als je een examen niet haalt? Als je de trein mist? Als je nagel afbreekt? Als iemand op je tenen gaat staan? Is het zo geweldig als je een schoonheidswedstrijd wint? Als je promotie krijgt? Als je tien euro vindt? Als je een kilo bent afgevallen? Als je hebt leren schaken?

Het zijn dingen die je overkomen. Leuke en niet leuke dingen. Emotionele dingen. Toch dingen die altijd betrekkelijk zullen zijn. Alles hoort bij het leven, zelfs de dood. Relativeren van deze dingen is belangrijk, omdat dit zorgt dat je hoofd helder blijft. Je mag emotioneel reageren, liefst wel bewust. Relativeren helpt de mens evalueren, helderheid helpt evolueren.



## Eerbied brengt Liefde

De intentie om leven te eerbiedigen is een belangrijke bron voor liefde. Of het nu jouw eigen leven is, dat van een ander of zelfs het leven van een mier, het is er met een reden. In de verdere evolutie van de mens heeft niemand het recht leven te beëindigen. De toekomstige mens doodt niet. Euthanasie, beëindiging van het eigen leven, kan onder speciale voorwaarden.

Eerbied voor anderen, ander gedrag en andersheid is van groot belang voor de samenleving en de evolutie. Eerbied geeft mensen ruimte om te communiceren en tot elkaar te komen. Je leert als het ware iemands taal, en taal is een verbindende factor. Het gaat om de inhoud, niet de verpakking. Eerbiedig de inhoud.

Eerbied gaat verder dan respect. Je nederig opstellen geeft aan iedereen ruimte, dus ook aan jou. Deze ruimte is van belang om samen te kunnen ontdekken en te groeien. Eerbied maakt ruimte voor authentieke compassie. Mededogen en nederigheid gaan zo hand in hand. De energie die vrijkomt is liefde. Liefde voor wat anders is. En daarmee liefde voor jouw verbinding met alles.

Waar heb jij tegenwoordig eerbied voor? Ben jij wel eens nederig, op welke momenten? Wanneer had jij voor het laatst compassie voor een ander? Denk jij wel eens na over deze eigenschappen? Ben jij je bewust van jouw interactie in de wereld? Eerbied als intentie om verbonden te worden met alles, ga vandaag nog aan de slag.



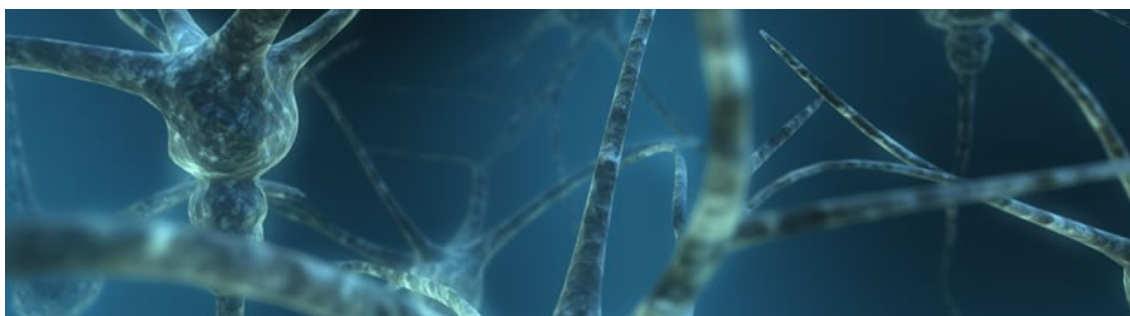
## Acceptatie brengt Vrijheid

Het leven is soms hard, keihard. Kinderen gaan dood. Er worden ernstige onherstelbare fouten gemaakt in het ziekenhuis. Mensen raken verlamd. Woningen gaan in vlammen op. Steden en dorpen worden verwoest door aardbevingen, overstromingen en stormen. Er zijn aids, kanker en nog veel meer vreselijke ziekten.

Iedereen maakt in het leven nare dingen mee. Iedereen op zijn of haar eigen manier, want nare dingen laten zich moeilijk vergelijken. Hoe je met zoiets omgaat is meer bepalend voor het leven, dan wat er is gebeurd. Sommige mensen leven door als of er niets aan de hand is, anderen beginnen dan eigenlijk zelf al met sterven.

Waarom kunnen sommige mensen omgaan met verkracht zijn en anderen totaal niet? Hoe kunnen mensen doorleven na oorlogsgeweld en verlies van alle gezinsleden, terwijl anderen er aan onderdoor gaan? Niet kunnen loskomen van wat er gebeurd is, houdt mensen vast in de gebeurtenis. Ze blijven het herleven. Ze leven in het verleden.

Accepteren van wat je overkomt is heel erg moeilijk, maar je enige kans op overleven. Geef wat jou is overkomen een plek en laat het los. Het leven speelt zich nú af, begin de dag met wat je hebt. Accepteren is verwerken en loslaten. Acceptatie brengt ons vrijheid.



## Meditatie brengt Verbinding

Op enig moment kom je met alleen Denken niet verder. In het Verbonden Zijn vind je dan de bron die je aan kan spreken om als het ware intuïtief door te krijgen wat jou verder gaat helpen. Evalueren gebeurt niet meer bewust, het is hier eigenlijk ook niet meer van toepassing. Het bewuste laat je achter je. Je maakt contact met de bron waarmee alles in verbinding staat.

Het klinkt wellicht zweverig en lijkt wat ongrijpbaar, maar al doende leert men. In feite heeft iedereen al ervaring met contact maken, vaak onbewust. Je hebt een innerlijk geweten. Je voorgevoelens hebben waarde. Je hebt al eerder gedroomd wat je meemaakt. Je vindt iets soms logisch ook al kun je het niet goed onder woorden brengen. Dat is de bron.

Meditatie legt ook een verbinding tussen Bewust Zijn (Denken) en Verbonden Zijn (Weten). Je hebt de wisselwerking nodig om te evolueren. Hoe meer je die verbinding opzoekt, des te intenser je beweegt in het leven. Je volgt het pad van intenties, beleven en evalueren. Je doet dit alleen, met anderen en in verbinding met alles.

Uiteindelijk bereik je een toestand waar je niet meer bewust gaat mediteren, je bent continu verbonden. Hiervoor is het nodig dat je hebt leren open staan door nieuwsgierig te zijn, in balans bent door te matigen, enzovoort. Maar let op, je bent nooit klaar met ontwikkelen. Meditatie brengt Verbinding. Meditatie is Verbinding. Verbinding is geen eindpunt.