

Jouw aandacht en Bereidheid in het NU

De volgende stap die je als universele les mag inslijpen en waardoor je verder komt is misschien wel de allerbelangrijkste stap. Je mag je bewust mag worden dat 'Het leven bestaat uit de dingen waar jij NU je aandacht op vestigt'. (Ralph Waldo Emerson) Deze stap bepaalt letterlijk meer dan 90% van het verschil tussen een mens die sterk in zijn centrum geworteld is of een gemiddeld mens. Het kan je leven steeds maken of breken.

Aandacht is een ander woord voor bewustzijn. En bewustzijn heeft scheppingskracht; waar aandacht naartoe gaat en wat energie krijgt, wordt sterker. En daar heb je aandacht voor nodig. Zonder aandacht is er geen verandering in mogelijk.

Je mag je dus beseffen dat je verandering alleen kan plaats vinden in het moment van NU. Er is alleen een hier en nu, op het huidige moment. We richten onze aandacht dus niet op wat er in het verleden is gebeurd of wat er mogelijk in de toekomst gaat gebeuren. Het verleden kunnen we niet meer veranderen en de toekomst niet voorspellen.

En je moet bereid zijn in het NU te willen komen. En daar heb je aandacht voor nodig en die kun je leren richten. Het ego is dat deel van ons dat opgaat in het denken en doen zonder aandacht in het nu. Onze aandacht wordt de hele dag door naar allerlei prikkels getrokken; naar dingen die we voelen, zien, horen, denken, ruiken, etc. We laten ons meevoeren in wat onze aandacht trekt en zijn ons daar meestal niet bewust van. Je zou kunnen zeggen dat onze aandacht normaal gesproken ongericht is, gericht op verleden en toekomst en veelal oordelend en negatief.

Want je kan wel zeggen: 'Ik voel nu allemaal gedoe, maar dat wil ik niet'. Of dit doe ik straks wel. Maar dan BLIJF je in de oude wereld staan.

Dan BLIJF je in het ego, automatische controle strategieën hangen, die van afgescheidenheid. Dan zeg je eigenlijk: ik geloof dit niet en dan kun je niet je ware potentieel ruimte geven.

Het gaat mij erom dat jij probeert je aandacht gericht ergens naar toe te brengen. Dat je je patronen herkent en dat je de aandacht gaat richten op waar jij hem hebben wilt. Dit gaan we echter doen met niet veroordelende en nieuwsgierige aandacht.

Als we een ervaring opdoen zijn we geneigd om hier meteen een oordeel op te plakken zoals; mooi, lelijk, goed of slecht. Het (ver)oordelen roept vaak een gevoel op. Ik wil je laten proberen een open houding te leren hebben voor je volledige ervaring zonder onderscheid te maken tussen aangename of onaangename ervaringen. Deze open manier van waarnemen gaat gepaard met vriendelijkheid en mildheid.

Ongemak wordt lijden indien je er (onbewust) de verkeerde aandacht aan besteedt. Veel van de informatie die door ons brein binnenkomt is banaal of zelf beperkend. Ze krijgt steeds meer macht over je. Je hebt dus enigszins invloed op je welbevinden, vanuit het perspectief dat alles wat er is (in en om je heen) op een bepaalde manier er mag zijn..... Dit vergt de kunst van het loslaten.

Alleen als je je bewust leert je aandacht en focus te houden in het NU zul je ontsnappen aan niet helpende bewegingen die je afhouden van doen vanuit je hart, jouw zijn.

Dan ben je in staat om van binnenuit een prachtige buitenwereld te creëren.

Beslis NU dat je niet wilt verdrinken in de stroom van zelf beperkende gedachten, verhalen over het verleden en jezelf waar ze niet helpend zijn. Het vraagt nieuwsgierigheid, moed en bereidheid.


Je kan van mij hier nu van alles horen, maar pas als je aandacht gaat richten, gaat schrijven, of je gaat je erop afstemmen, of je gaat er iets mee doen, dan breng je energie in beweging. Als je nog teveel tegengehouden wordt door niet helpende controle strategieën en je wilt jezelf verder ontplooiën neem dan de moeite om door te gaan en je aandacht te trainen, te blijven ervaren ipv vermijden. Je kunt de volgende vragen gaan beantwoorden.

Waarom bereidheid om te ervaren ?

“Lees de volgende uitspraken en kijk of ze ook voor jou opgaan.

- Waarom bereidheid? Omdat mijn ongemakkelijke ervaringen alleen maar ongemakkelijker lijken te worden als ik er uit alle macht tegen vecht.
- Waarom bereidheid? Omdat ik, door weg te lopen voor het ongemak die ik tegenkom als ik waardegericht probeer te leven, ook wegloop voor de rijkdom van het leven die dat streven me bezorgt.
- Waarom bereidheid? Omdat ik me, door mezelf af te sluiten voor de ongemakkelijke aspecten van mijn leven, ook afsluit voor de nuttige dingen die mijn verleden me geleerd heeft.
- Waarom bereidheid? Omdat ik me minder energiek voel wanneer ik die bereidheid niet heb.
- Waarom bereidheid? Omdat mijn ervaring me zegt dat niet bereid zijn niet werkt.
- Waarom bereidheid? Omdat het normaal menselijk is om ongemak te voelen en onmenselijk en hard om voor mezelf een andere maatstaaf te hanteren.
- Waarom bereidheid? Omdat ‘leven in mijn ervaring’, leven in het nu, in potentie lonender lijkt dan ‘leven in mijn hoofd’.
- Waarom bereidheid? Omdat ik maar al te goed weet hoe mijn ongemak functioneert als ik niet bereid ben, en ik daar meer van genoeg van heb. Het is tijd om mijn hele agenda om te gooien, niet alleen wat ik doe om dingen te controleren of te vermijden. Ik wil ervarend leven en hiermee ben ik een voorbeeld voor mijn kinderen

Waarom bereidheid? Omdat ik genoeg ongemak voel ”
(Hayes, Uit je hoofd in het leven, 2006)



Metafoor: de ongewenste gast

“Stel je eens voor dat je een feest organiseert voor de hele familie. Je wilt het een keer groots aanpakken en iedereen is welkom. In de familie is ook een vervelende oom, Jan. Jan stinkt een uur in de wind, eet altijd de helft van het eten op en praat met zijn mond vol. Hij kan ook maar over één onderwerp praten – dat hij vroeger kapitein op een vrachtschip was – waarmee hij iedereen lastig valt. Hij is ook nog eens groot, sterk en redelijk asociaal. Het liefst wil je Jan niet uitnodigen, maar hij weet het altijd wanneer er feestjes zijn in de familie en komt dan zogenaamd spontaan binnenvallen. Zie je het voor je?”

Hoe ga je met deze situatie om? Je wilt echt niet dat Jan komt en je feest ‘verstoort’. Dit betekent dat je dagen nerveus bent of hij wel of niet binnen zal komen en hoe je het dan moet aanpakken. Op de avond zelf blijf je in de buurt van de deur staan en let je voortdurend op of je oom al in aantocht is. En wanneer hij eindelijk verschijnt, laat hij zich niet wegsturen (‘ik blijf maar heel eventjes’). Daarna loop je voortdurende achter hem aan om te kijken of hij geen mensen lastig valt en ondertussen de hele hartige taart op zijn bord schuift.

Voordat je verder leest: neem even de tijd om dit beeld in te laten werken. Deze ongewenste gast kan voor alles staan in je leven, waartegen je je verzet. Herken je dit als beeld van hoe je in het leven staat? Herken je de behoefte om alles onder controle te hebben? Wat zijn de gevolgen voor jou? (...)

Herken je dat je door jouw houding de ongewenste gast zowel bij voorbaat (de voorpret) als tijdens het feest de sfeer laat verzieken? Je kunt er niet meer ontspannen naar toelevens en van het feest genieten. Je bent vooral bezig met het beheersen en controleren van de situatie.

Je zou ook kunnen besluiten om het los te laten. Als hij komt, dan komt hij maar. De gasten moeten zelf maar met hem omgaan en waarschijnlijk is er genoeg te eten. Je richt alle aandacht op het feest. Wat is het effect? Je geniet van het feest en je stoort je af en toe aan Jan.” (Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsbergen, *Voluit Leven*, 2009)

Als je deze oefening aandacht geeft train je je aandacht. Je stelt jezelf in staat om ondanks andere strategieën en mechanisme in jezelf te kiezen om je bewustzijn te blijven verhogen en te bewegen vanuit je hart, je centrum.

Een belangrijkste vraag die je jezelf steeds mag stellen om vooruit te komen in de richting Ben ik nu bereid om negatieve emoties te ervaren ? Ben ik bereid om nat te worden? Ben ik bereid om me eenzaam te voelen ? Ben ik bereid om angst of onzekerheid te voelen ? Ben ik bereid om me hopeloos te voelen ? Ben ik bereid om mijn paniek te voelen ? Ben ik bereid om me minderwaardig te voelen? Enz..Dus ben ik bereid om me in een situatie te gaan begeven die deze gevoelens oproepen ? Wanneer je bereid ten volle hebt, kun je stoppen met vechten of vluchten met je dagelijkse worstelingen. Dan laat je het touw los. Compromissen zijn uitgesloten, je kunt alleen voluit leven vanuit je natuurlijke staat, je centrum, het universele , je natuur als je volmondig ja zegt tegen de ongemakkelijke emoties in jezelf. Dan zal je hart en intuïtie zich tonen..

Wat voel je hierbij ?

Ik verwacht niet dat je meteen de meest moeilijke situaties opzoekt. Mogelijk zijn er al veel triggers op je pad momenteel. Je kunt de komende tijd stap voor stap gaan opbouwen. Daar is ondersteuning prettig bij zodat je leert te aanvaarden en los te laten en je beseft dat je meer bent dan je gedachten, emoties of gedrag waardoor je milder kunt worden voor jezelf. Want deze training heeft als doel dat je meer waardegericht gedrag gaat vertonen. Niet om te helen of op te schonen. Nee doorzien van je ego en gedrag vertonen die bij je waarden past. Het effect van deze vaardigheden valt en of staat met de bereidheid gevoelens te gaan ervaren.

100% goed leren voelen ipv 100% goed voelen. Alleen rationeel anders tegen jezelf praten helpt namelijk niet. Je gevoel in het lijf moet mee zodat de lading een ander perspectief gaat krijgen. Beseef ook dat als je bereid bent je je aandacht en focus 100% gaat leggen op je richting van hoe je wilt zijn ! Je principes , je waarden. Dat wordt je hyperfocus. Zie het voor je ! Dat wat je wilt. Hoe kijk je, hoe beweeg je , wat doe je , waar ben je, alleen of met iemand anders..zie voor je hoe je wilt zijn.

Oefening: waarom bereidheid?

Nu is het jouw beurt. Noteer drie of vier antwoorden die bij je opkomen. Als je weerstand voelt, schrijf je dat op, geef je die weerstand vriendelijk en met enige zelfliefde de ruimte en keer je vervolgens terug naar de vraag, met dat gevoel van weerstand.

1. Waarom bereidheid? Omdat.....
.....
2. Waarom bereidheid? Omdat.....
.....
3. Waarom bereidheid? Omdat.....
.....
4. Waarom bereidheid? Omdat.....
.....

De herberg

*Mens-zijn is een herberg; elke dag komen er nieuwe gasten.
Vrolijkheid, somberheid, laagheid, even een helder moment
als onverwachte bezoeker*

Verwelkom ze en biedt ze een gastvrij onthaal! Ook al zijn het een hoop zorgen die jouw huis overhoop halen.

Behandel toch elke gast met respect. Misschien ruimt hij bij je op om zo plaats te maken voor iets anders, iets fijns.

*De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,
treed ze lachend bij de deur tegemoet en nood hen binnen.*

*Wees dankbaar voor iedereen die komt.
Want ieder van hen is gestuurd
Als een gids uit het onbekende*

Rumi

