

## *Stap: Jouw aandacht en Intentie 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 intentie mag gericht zijn op in het NU willen komen en gedrag vertonen die jij wenst. 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, op onze binnenwereld en veelal oordelend en negatief. Het kijkt vaak minder naar de feiten en de ervaring hier en nu. En 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 en je richt op waardevol gedrag.

Het gaat mij erom dat jij probeert op te merken waar je aandacht is, dat je stopt en bewust waarneemt. En dat waar deze aandacht niet helpend is je deze gericht brengt naar dat wat voor jou nu wel waardevol is. En dat je dit bewust doet met niet veroordelende en nieuwsgierige aandacht. Als we een ervaring opdoen zijn we nl. 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.

.

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 bewust wordt van je aandacht en 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.

