

Het Mindfulness Rapport



Koenraad Rau

Greater Potentials
www.Zensatie.com

De Grote Vraag

In de maalstroom van ons leven is er een continue druk om te presteren, we raken dan soms onszelf kwijt in een mechanisme dat op automatische piloot loopt.

Een programma dat in het hoofd zit en daar via onze gedachten en overtuigingen het handelen bepaalt, dag na dag, jaar na jaar. Het zorgt voor verwachtingen die anderen van je hebben, eisen die anderen aan je stellen: familie, maatschappij, werk en vrienden.

Naarmate de wereld over de eeuwen heen complexer is geworden is de druk die op ons wordt gezet ook toegenomen. Veel mensen hebben het moeilijk om met die druk om te gaan.

Daardoor zitten veel mensen niet meer op een levenspad dat samenloopt met hun levensmissie, hun ideale traject of datgene wat ze echt voldoening zou geven.

Het grootste deel van de mensen gaat zo sterk op in het van buiten af opgelegd programma dat ze volledig op automatische piloot leven, behalve op enkele momenten die helaas van korte duur zijn.

Misschien ben je wel eens op een punt gekomen in je leven waarop je wakker werd geschud en zag dat je een andere richting uit moest?

Iemand vertelde me ooit hoe hij wakker werd geschud op jonge leeftijd. Hij deed in zijn jeugd een krantenronde. Aan het einde van zijn traject waren veel oudere mensen. Bij hen ging hij als laatste langs en hing dan uren aan hun lippen om de verhalen uit hun leven te horen. Na een tijd viel het hem op dat de meerderheid van deze oudere mensen klaagden over de dingen die ze graag *would hebben gedaan in hun leven, maar nooit hebben kunnen doen*. Hierdoor kwam hij tot het besef dat hij zijn leven nu moet leven, niet straks.

***“Het leven dat je morgen hebt ,
is het gevolg van wat je vandaag in je leven doet.”***

Veel mensen hebben herhaaldelijk dat soort momenten meegemaakt, maar helaas doet niet iedereen er iets mee. Het is ook niet makkelijk om je manier van leven en gewoontes aan te passen als er al een bepaalde structuur in zit. Voor de meeste mensen is het niet evident om dat bij te sturen zodat het op een lijn zit met hun *persoonlijke* ideale levenspad. Tenzij...

...er een voldoende sterke motivatie is.

Dat soort sterke motivatie komt enkel van iets dat je diep raakt, tot in elke cel van je lichaam. Tot het niveau van je ziel. Als de motivatie enkel aan de oppervlakte zit, is die niet sterk genoeg om je voort te sturen op je pad en de veranderingen in je leven te brengen die je eigenlijk zou willen zien.

Ontdek de verschillende mentale niveaus van motivatie:

Er zijn 4 diepte niveaus van motivatie in je geest.

Het eerste niveau, de buitenste laag, is waar je gemotiveerd wordt door externe krachten uit de maatschappij.

Hier zit je bijna volledig op automatische piloot: het zijn de regels, normen en waarden die binnen een cultuur jouw gedrag sturen.

De externe motivatie van op dit niveau is sterk, maar stuurt je vooral onder dwang. De innerlijke motivatie is vaak volledig automatisch en dus laag.

In Europa zou een voorbeeld daarvan zijn dat je niet de hand afhakt van de persoon die een appel van je stal. In een land in het Midden Oosten kan het zijn dat het net de regel is om de hand af te hakken. Deze “automatische programma’s “ verschillen dus per land of soms per deel van een land.

Vervolgens is er de motivatie die van een dieper niveau komt: het niveau van jouw sociale kring of kringen.

Dit zijn de eisen die je vrienden of collega's aan je gedrag stellen. Hier is er ook vooral externe motivatie maar al iets meer innerlijke motivatie.

Dit speelt bijvoorbeeld als je nadenkt over het gegeven of je kleren wel gepast zijn voor een bepaalde situatie of nadenkt hoe je vrienden zouden reageren op je nieuwe auto of je geplande reis.

De derde en nog diepere laag van motivatie, is die van jouw familie en gezin.

Ook binnen die groep worden bepaalde eisen aan je handelen gesteld. Deze motiveren je bepaalde dingen wel en andere niet te doen. Hier is er nog externe motivatie, maar is er toch ook al veel innerlijke motivatie.

In een situatie waarin je bijvoorbeeld beslist niet op een werkaanbieding in te gaan vanwege de impact die het zou hebben op de gezinssituatie, dan komt je gedrag voort uit dit niveau van motivatie.

Een nog diepere laag van motivatie is jouw eigen motivatie. De motivatie die vanuit de kern van je zijn voortkomt.

Op dat niveau werk je vanuit je eigen wil, dat wat jij verlangt. Er is vooral innerlijke motivatie, maar deze wordt ingetoomd door externe motivaties. Om goed te kunnen functioneren in een maatschappij is er optimaal een balans tussen de bovenstaande lagen van motivatie en deze diepere lagen. Maar....

“De mate van geluk die je ervaart is recht evenredig met de mate waarin je leven gestuurd wordt uit deze diepere lagen, vanuit je kern. “

Elk van bovengenoemde mentale niveaus bestaat uit een drietal sub- lagen: de motivatie vanuit je bewustzijn, je onderbewustzijn en het collectieve bewustzijn. Dit is waar je handelen in overeenstemming kan worden gebracht met jouw optimale levenspad.

Hoe hoger je bewustzijn, hoe makkelijker het is je bewust te zijn van de diepere motivaties die dichterbij jouw kern liggen. Iemand die enkel op automatische piloot leeft, enkel vanuit de oppervlakte laag van pure externe motivatie, zal moeilijk een ware staat van geluk kunnen vinden.

In een extreem voorbeeld is dat iemand die altijd doet wat anderen hem zeggen *omdat* die anderen dat zeggen. Zonder ooit stil te staan bij de vraag of dat wel het meest ideale is voor zijn eigen pad.

Onder de oppervlakte van het niveau van de automatische piloot zit een heel andere wereld. Een andere manier om het universum te ervaren. Op dat niveau is er een manier om de wereld te ervaren met verbondenheid, innerlijke vrede en geluk.

In het werkboek bij Het Evolutie Manifest leerde ik je hoe je doelen kon uitstippelen en gaf ik je inzicht in wat je kunt doen om die te bereiken. Mocht je Het Evolutie Manifest nog niet hebben gelezen, dan kun je het hier gratis vinden:

www.HetEvolutieManifest.com

Welnu, deze doelen veranderen naarmate je bewustzijn verandert. Aan het begin zijn die doelen redelijk aan de oppervlakte. Ze hebben te maken met basisbehoeften om te overleven: geld, eten etc. Wat ik geregeld merk in mijn trainingen Ultra Dynamic Mind, is dat redelijk wat mensen daar initieel met dit soort doelen naar toe komen, echter door de training treedt er een verhoging van het bewustzijn op. Daardoor verandert meestal het soort doelen dat deze mensen nastreven.

Jouw niveau van bewustzijn bepaalt de soort doelen die je wilt nastreven. Naarmate je bewustzijn zich verder ontwikkelt, evolueert, heb je dan ook toegang tot doelen die in een lager bewustzijn niet eens bij je zouden zijn opgekomen.

“De kwaliteit van je leven hangt rechtstreeks af van de kwaliteit van de vragen die je stelt.”

Immers die vragen zorgen voor antwoorden en het zijn deze antwoorden die je handelen bepalen.

Wat als er een enkele vraag was die je leven totaal kon veranderen?

Wat als je die vraag – en het antwoord - niet ontdekte door een plots grote tegenslag – een wakker schudden- maar als je de vraag al wist op voorhand? Zou je leven er anders uit zien als je beslissingen in je leven niet nam vanuit een automatische piloot, maar vanuit een motivatie die dieper bij je kern ligt? Wat indien je voordat je een beslissing neemt al kon nagaan of het gevolg van die beslissing zou bijdragen tot je geluk, of je daar verder vandaan zou brengen?

De Grote Vraag: Wat geeft je echt voldoening?

Om te ontdekken wat jouw diepere motivaties zijn, kun je volgende methode gebruiken.

Stel jezelf de vraag: “Wat geeft mij echt voldoening?” of “Wat zou mij echt voldoening geven?” En let er daarbij op vanuit welk niveau van motivatie je antwoord komt.

Veel materiële dingen die mensen denken nodig te hebben, komen vanuit de bovenste lagen van motivatie. Probeer de vraag te beantwoorden vanuit je diepste laag van motivatie en zoek datgene dat jou echt complete voldoening zou geven.

Als je dingen doet die in de lijn liggen van jouw diepere motivaties, wordt er een soort energetisch contact gemaakt die je als “passie” zou kunnen omschrijven. Het is vergelijkbaar met een stemvork die aangetikt wordt en daardoor een andere stemvork van dezelfde frequentie doet meetrillen.

Een passie – index helpt je om te vinden wat jou gelukkig maakt. Om zo een passie-index te maken kun je de volgende oefening doen:

1. Maak een lijst van activiteiten die je per dag van de week doet. Dus een lijst van maandag tot en met zondag. Vul in die lijst voor elk uur van de dag in wat je doet.
2. Zorg dat je een overzicht hebt van hoeveel tijd je aan een bepaalde activiteit besteedt. Maak tijdsblokken door haakjes rond dezelfde soort activiteit te zetten of geef ze een bepaalde kleurcode.
3. **Achter** elke soort activiteit zet je een getal van 1 tot 10 dat uitdrukt hoeveel passie of positieve emotie die activiteit bij je activeert. Waarbij 1 iets is dat je met heel veel tegenzin doet en 10 iets waar je volledig in opgaat en je vreugde brengt tot in het puntje van je tenen.
4. Groepeer dezelfde soort activiteiten in volgorde van prioriteit. Je zet een 1 **voor** de soort activiteit die echt moet gebeuren. Een 2 voor de activiteiten die iets minder prioritair zijn. En ga zo verder tot je ze allemaal gehad hebt.
5. Zet een ster voor de top 5 activiteiten, waaraan je het meeste tijd besteed. En ga van die activiteiten na hoeveel daarvan een passie index van 8 a 10 hebben. Optimaal heb je minstens 3 top activiteiten waarbij je een passie index van 10 hebt.

Op deze manier kun je snel overzien op welke vlakken je jouw leven eventueel moet bijsturen om er voldoening en geluk in te brengen.

Ik heb een blanco passie-index voor je opgenomen op de volgende bladzijde.

Passie Index: Maatstaf Voor Geluk

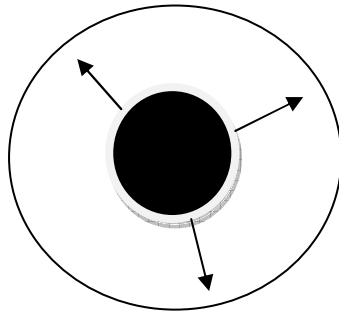
UUR	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
0							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

Het overgrote deel van de mensen leeft helaas vooral op automatische piloot en besteedt het meeste tijd aan activiteiten met een lage passie-index.

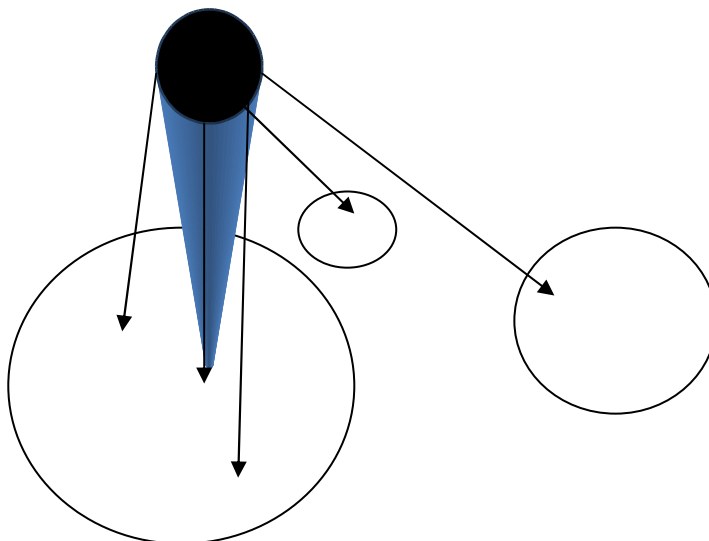
Op het normale niveau van geest, waar de automatische piloot actief is, blijven mensen vasthouden aan de zelfde patronen van denken en doen. Om vrij te komen van die automatische piloot is het nodig het bewustzijn te verhogen. Inderdaad is de mate waarop iemand in de automatische piloot zit, een maatstaf voor het niveau van bewustzijn.

Het verhogen van het bewustzijn kun je via training bereiken. In mijn werk Het Evolutie Manifest, leg ik uit dat de sleutel daarvoor te vinden is in het scheppen van een balansstaat waar er een evenwicht is tussen de mate waarin je gericht bent op externe- en interne prikkels. Een ander aspect, waar ik het nog niet zo over heb gehad is hoe je met die prikkels omgaat.

Bewustzijn en aandacht op het zelfde niveau van de handelingen: geen perspectief.



Hoger bewustzijn: aandacht kan van op verschillende niveaus naar een situatie of probleem worden gericht.



Mensen die een beetje spiritueel bezig zijn, zijn vast wel ergens tegengekomen dat verlangen moet worden uitgeschakeld, onderdrukt of iets in gelijkaardige termen. Dat is helaas iets dat uit zijn context is gehaald, waardoor het concept meer mensen beperkt dan helpt.

Het is net het verlangen dat zorgt voor motivatie. Het is de motivatie die het dichtsbij de kern van jouw zijn zit die een verlangen kan opwekken dat sterk genoeg is om elke tegenslag te overwinnen, elke hindernis te overkomen, het leven te transformeren.

Is het dan niet waar dat verlangen zorgt voor leed? Ja, verlangen zorgt voor leed bij mensen zolang dat verlangen hen controleert, ze worden beheerst door het verlangen. Het heeft te maken met van welk niveau dat verlangen komt. Bij de meeste mensen komt het verlangen niet vanuit de kern, maar van op het niveau van de automatische piloot. Dus van op een laag bewustzijnsniveau.

Het gaat niet zomaar om het “niet hebben van verlangens”, het gaat er om dat men de verlangens begrijpt, weet vanuit welk mentaal niveau van motivatie ze komen en ze kan beheersen. Dit gebeurt wanneer men een hoger bewustzijnsniveau ontwikkelt. Een hoger bewustzijn ontwikkelen gebeurt door de geest te trainen. Je bent dan in staat om je verlangen te controleren en te kiezen op welke verlangens je ingaat.

Op een nog hoger niveau van bewustzijn is er geen verlangen meer. Maar het is heel gevaarlijk om de woorden van iemand van op een hoger bewustzijnsniveau te gebruiken als richtlijn voor je handelingen terwijl je niet werkt aan het ontwikkelen van een even hoog bewustzijn.

Ik ontmoet geregeld mensen die ergens gelezen hebben dat ze gewoon moeten “zijn” en niks meer willen, verlangen. Ze vergeten daarbij dat de woorden komen van een persoon die al een bepaalde evolutie heeft afgelegd – of een verwaterde en uit de context gehaalde versie ervan zijn.

Het is vergelijkbaar met een situatie waarin men een verlichte meester zou tegenkomen en zou zien dat hij een paarse trui draagt. En dat men dan ook een paarse trui zou gaan dragen met de verwachting verlicht te raken. Ik betreur dit omdat het er voor zorgt dat mensen hun optimale levenspad niet meer gaan bewandelen en hun levensmissie laten liggen. Men moet de dingen in de juiste context plaatsen. In bepaalde fase van je evolutie gelden andere regels dan in een andere fase van je evolutie. Van op een bewustzijnsniveau zijn dingen anders dan van op een ander bewustzijnsniveau.

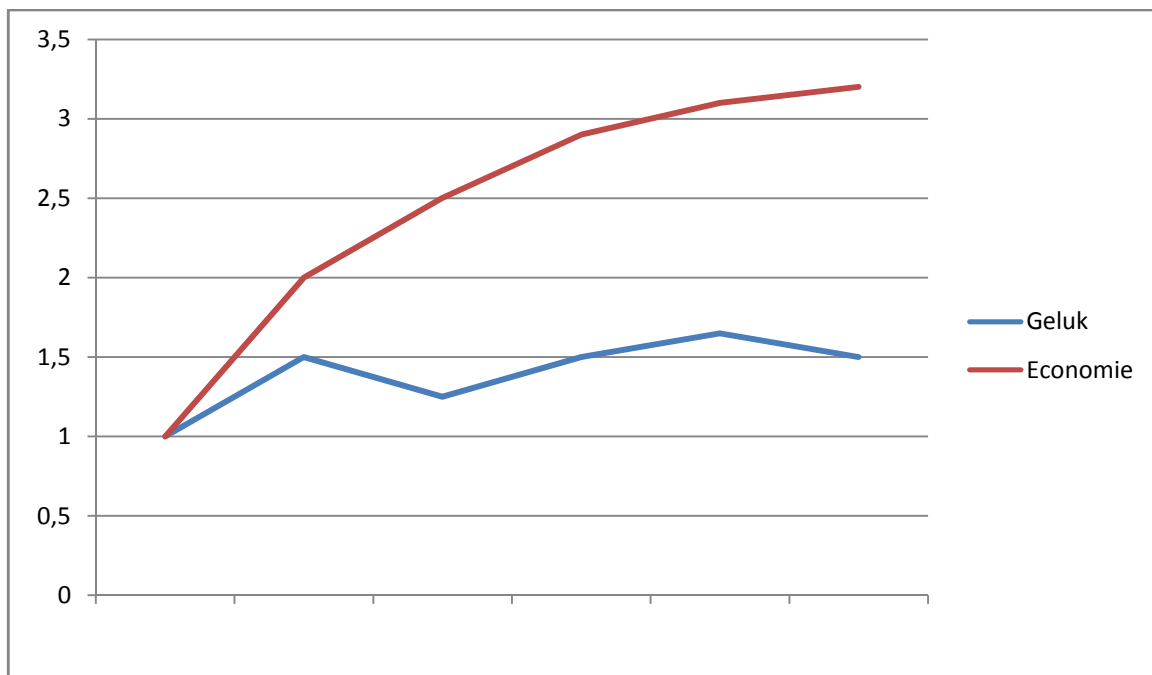
En dan toch:

Verlangen is bron van onrust en zich niet gelukkig voelen.

Maar...

... niet om het verlangen op zich, doch wel om het niet kunnen beheersen van het verlangen en niet begrijpen van welk bewustzijnsniveau een bepaald verlangen komt. In andere woorden: zolang je onderworpen bent aan verlangens en niet weet van welk mentaal niveau ze komen, en dus ook niet of die verlangens wel de jouwe zijn of net van anderen.

**Groei van geluk loopt niet samen met economische groei...
of hoe geld niet verantwoordelijk is voor geluk.**



Onderzoeken tonen aan dat over de laatste eeuw de economie een sterke groei heeft gekend, maar dat de mate van geluk die mensen zeggen te ervaren min of meer gelijk is gebleven. Dit komt tot uiting in de V.S., in Europa maar ook in India en China, die beiden een heel sterke groei op economisch vlak kenden. Dit is het omgekeerde van wat mensen zouden verwachten of wat sommige economen beweren.

Vroeger richtten overheden zich volledig op het verhogen van het Bruto Nationaal Product, een economische maatstaf. Ondertussen worden steeds meer overheden zich er echter van bewust dat ze een manier moeten vinden om de ervaring van geluk bij hun burgers te meten en te verhogen. De VS loopt hier vooralsnog op achter en blijft vooral economische maatstaven hanteren.

Hoe komt dit? Door wat men de 'rat race' noemt. Er blijkt bij veel mensen een neiging te zijn om zich constant te vergelijken ten opzichte van anderen en zo willen ze steeds meer, groter, beter. De oorzaak is dus te vinden in het verlangen.

Een voorbeeld hier van is wat er gebeurde met de val van de Berlijnse muur. De mensen aan de Oostelijke kant kenden na de val een snelle economische verbetering. Echter enquêtes die zochten naar de mate van geluk toonden aan dat dit niet mee steeg met de toename van het inkomen. Dit kwam omdat de mensen niet keken naar de netto waarde van hun inkomen, maar naar hoeveel zij verdienden in vergelijking met de mensen aan de Westkant van de muur die al veel langer een economische groei kenden en dus hogere inkomens hadden. Ook bij winnaars van de lotto blijkt op lange termijn geen verhoging van tevredenheid of geluk in het leven.

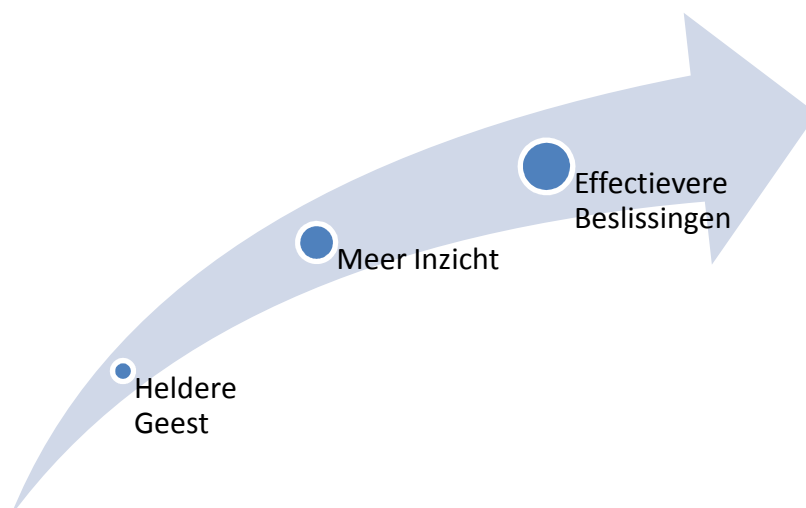
Dit is in overeenstemming met het gezegde In het boeddhisme dat het verlangen de oorzaak is van lijden.

Een ander gezegde uit het boeddhisme, uit de oude tekst Dhammapada, is in het kader van deze tekst ook interessant om aan te halen:

“Alles wat we zijn is het resultaat van onze gedachten [...]. Als een mens spreekt of handelt met pure gedachten, dan zal geluk hem volgen zoals een schaduw die hem nooit verlaat.”

Het proces van meditatie zorgt voor pure gedachten. Meditatie activeert een proces waarbij je gedachten gezuiverd worden. Dingen als haat, hebzucht, jaloezie, depressie en andere dingen die je psyche vervuilen en je in een net van negatieve emotie houden, verdwijnen. Tijdens dit proces ontstaat rust, bewuste aandacht en verhoogt het bewustzijn.

Met een heldere geest verhoog je het inzicht en dat zorgt ervoor dat je effectievere beslissingen kunt nemen en dus betere resultaten kunt verwezenlijken. Betere resultaten, met minder stress.



Om tot effectievere beslissingen over te gaan is het nodig om genoeg bewust te zijn van de huidige situatie. Als je dit toepast op je eigen leven betekent dit dat je jezelf eerst bewust moet zijn van jouw huidige toestand of staat. Mensen die relatief veel tijd besteden aan activiteiten met een lage passie- index zijn vaak veel op automatische piloot bezig. Daardoor zijn ze vooral gericht op externe prikkels en zich weinig bewust van hun huidige staat.

De volgende oefening is bedoelt om je bewuste aandacht te richten op het “nu”, om je ervaringen bewuster mee te maken. Zo ontwikkel je na een tijd een bewustere manier van omgaan met innerlijke en externe prikkels.

De Lichaamsscan

Ga in een makkelijke houding zitten. Richt je aandacht naar jezelf. Begin met gewoon je ademhaling te volgen. Adem in en merk gewoon wat er in je lichaam gebeurt.

Wat hoor je op het moment dat je inademt? Wat wordt je gewaar in je lichaam, voel je hoe het uitzet naarmate meer lucht binnenkomt? Voel hoe het contact met je kleren verandert naarmate meer lucht binnenstroomt. Wat voel je aan je huid?

Adem uit en doe hetzelfde. Wat is er anders ten opzicht van het inademen?

Dit brengt je aandacht naar je huidige staat. Blijf gewoon even volgen wat er allemaal waar te nemen is. Zoek niks, merk gewoon op wat er waar te nemen is. Doe dat gedurende een 5 tal minuten.

Vervolgens ga je jouw lichaam van top teen af. Merk op hoeveel spanning je voelt in je hoofdhuid. Hoe voelt je haar op je hoofd, of hoe voelt je hoofdhuid?

Hoeveel spanning merk je aan je ogen? Voel je druk in je oogbol?

Vervolgens richt je de aandacht naar je keel. Wat merk je aan de buitenkant, wat ervaar je aan de binnenkant?

Spendeer 15 tot 30 seconden aan elk deel van je lichaam. Ga er niet te snel over.

Dit doet je ervaren hoe je in je huidige staat bent. Probeer gedurende een week deze oefening elke dag te doen. Je zult je veel bewuster worden van innerlijke signalen.

Als iemand dan iets tegen je zegt dat je kwets, wordt je dan bewust van hoe dat precies voelt in je lichaam en waar je dat voelt. Welk effect heeft dit op je gedachten? Of als iets je doet lachen. Hoe voelt dat precies in je lichaam, welk effect had dat op je gedachten?

Na een tijd wordt dit een soort automatisme en ontstaat er een soort lens waardoor je jouw ervaring bekijkt. Zo kweek je jouw bewuste aandacht.

Na een tijd zul je merken dat je een veel bewustere ervaring hebt van hoe gebeurtenissen in je leven een effect hebben op je staat. Merk hoe ze jouw gevoel, de mate van spanning, jouw emoties en zelfs de diepte en het ritme van je ademhaling beïnvloeden.

Met bewuste aandacht – oftewel mindfulness- je emoties en gedachten kunnen ervaren is een belangrijke stap in het transformeren van je emotionele beleving, gedrag en denkwereeld naar een geheel dat voor jou optimaal is.

Om je leven te transformeren is het cruciaal dat je jezelf eerst bewust wordt van waar je nu bent: wie en hoe je bent in deze fase. En dat zonder illusie, zonder oordeel te vellen en zonder weerstand.

Voor Een Hoger Menselijk Potentieel,

Koenraad Rau

P.S. Ik vind het altijd erg leuk om te horen wat je van deze tekst vond, welke inzichten je er uit hebt gehaald of hoe het je met iets specifiek heeft geholpen. Dat kan via e-mail op info@zensatie.com