De uitnodiging van een nieuw decennium. Een leidraad voor de toekomst.

Je persoonlijkheid creëert je persoonlijke realiteit. Je persoonlijkheid is de manier waarop je denkt, handelt en bepaalt hoe je je voelt. De persoonlijkheid zoals die hier zit, heeft dat wat jij je leven noemt gecreëerd. Wil je dus je leven veranderen dan moet je je persoonlijkheid veranderen. Je moet dus niet langer jezelf zijn. Wil je veranderen dan moet je de manier waarop je je gedraagt, de manier waarop je denkt en de manier waarop sommige emoties je geankerd houden aan het verleden veranderen. Je zult je gaan afvragen of dit denken, voelen, en handelen passen bij je toekomstige zelf.

De meeste mensen willen een nieuwe toekomst met dezelfde persoonlijkheid en dat werkt niet. Je moet dus iemand anders worden en hoe doe je dat dan want “nerves that fire together, wire together” of “energy flows where attention goes” of “wat je aandacht geeft groeit”. Wanneer we 30 of 35 jaar zijn, zijn we voor het grootste deel geworden tot een belichaming van vaststaande gedragingen, percepties en overtuigingen en die zullen de rest van ons leven bepalen, tenzij we hierop bewustzijn ontwikkelen en willen leven vanuit een andere intentie.

Wanneer we onbewust leven produceert het brein reflexmatig gedachten en bijbehorende gevoelens en emoties, hebben we steeds bekende ontmoetingen en ervaringen en leiden we ons bekende leven. We zijn product van geschiedenis en zullen ons daar dan ook vaak slachtoffer van voelen. Wanneer we bewust Zijn, presentie zijn en we ons reflexmatige denken en voelen kunnen laten voor wat het is, zijn we niet langer product van geschiedenis, maar worden we product en uitdrukking van het universum, van de evolutionaire drive er van en daarmee van de toekomst. We leven in verbinding met alles wat is en ervaren een diep gevoel van Een Zijn, van “Ik ben”. Deze houding, die zich kenmerkt door openheid, dankbaarheid en liefde en een groot “JA”, zet ons brein aan tot creativiteit om zo nieuwe “Mind” (geest, denken) te creëren.

We zijn uitgenodigd deelgenoot te worden van een nieuw decennium, een ander decennium met grotere problemen dan misschien wel ooit tevoren. De uitdagingen zijn immens, tegenstellingen lijken veelal onoverbrugbaar. En toch schijnt er op steeds meer plaatsen

licht, beschrijft bijvoorbeeld Rutger Bregman het goede in mensen, wordt Greta Thunberg de persoon van het jaar voor het tijdschrift Time en beschrijven mensen als Bruce Lipton, Dean Ornish en Joe Dispenza een revolutionaire benadering van ziekte en het bevorderen van gezondheid. En Albert Einstein beschreef al heel lang geleden waar we voor staan.

The significant problems we face
today cannot be solved at the same
level of thinking we were at when we
created them
Albert Einstein

In meditatie ontdekken we keer op keer dat we ten diepste heel zijn, verbonden met alles wat is, was en zal zijn. Deze realisatie maakt telkens opnieuw stil, nederig en liefdevol en het is deze houding die ons opent en beschikbaar maakt voor de toekomst. Wanneer we de diepe ervaringen van meditatie als vreugde, lichtheid, openheid, liefde, compassie en heelheid mee nemen in iedere vezel van ons lijf, in iedere ontmoeting en in ieder contact kunnen representeren zullen we samen aan de wieg staan van een werkelijk nieuw decennium.

Hieronder een manier om dit alles meer concreet te maken:

Uiteraard is het van belang het gewoontezelf en de bijbehorende geest (met alle bijbehorende gedachten, gevoelens, emoties en oordelen) tijdens deze oefening geen aandacht te geven. Er hoeft niets weg van dat alles, je geeft het gewoon een door jou bepaalde tijd geen aandacht. Meditatie is hier natuurlijk het krachtigste hulpmiddel en YouTube begeleiding van bijv. Mooji, Adyashanti, Jeff Foster, Rupert Spira kan heel behulpzaam zijn. Hans Knibbe zegt erover: “in Bewustzijn rusten is alsof je hart vleugels heeft gekregen”.

En dan wanneer ik kan rusten in bewustzijn, zal ik me bewust zijn van mijn open hart, van compassie en vrede, van heelheid en lichtheid. Ik ben Dat. En ik kan mijn ogen openen terwijl ik gewaar wordt van mezelf en de omgeving en de ervaring van “ik ben Dat” blijft. “Ik ben Dat” wordt, wie ik ben en daardoor zai dat deel van mijn hersenen dat reageert op deze houding, de frontale cortex, gedachten en beelden en herinneringen produceren, die deze ervaring “Ik ben Dat” vertegenwoordigen.

Op deze intentionele manier zal ik door de stimulatie vanuit mijn emotionele systeem compassie, liefde, vrede en lichtheid ervaren en uiteindelijk zal ik dit ook steeds vaker kunnen zijn. En vanuit deze nieuwe persoonlijkheid zal mij houding veranderen, zullen mijn ontmoetingen anders worden en zal mijn leven zich verrijken en vervullen en neem ik creatief deel aan de toekomst van een mooiere wereld.

December 2019
Joop de Vette